

一、下肢運動

(一)預備姿勢：立正，兩臂後斜下擺，手半握拳。

(二)動作說明：

1. 兩臂前平振，舉踵(圖3-1①)。
2. 兩臂後擺，屈膝半蹲(圖3-1②)。
3. 兩臂由前上向外側繞環，同時直膝(圖3-1③)。
4. 兩臂下落至腹前交叉，同時屈膝半蹲(圖3-1④)。

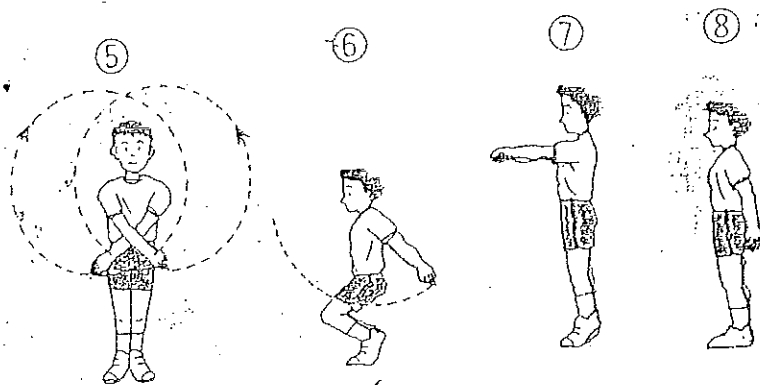
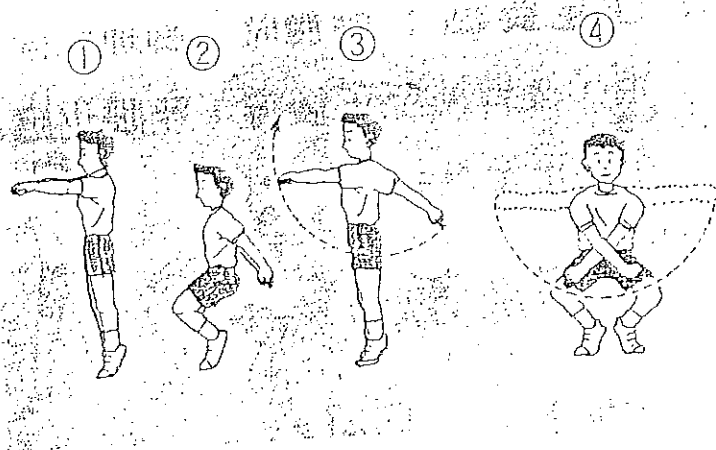
5. 兩臂由側向前繞環同時直膝(圖3-1⑤)。

6. 兩臂下落至後斜下擺，同時屈膝半蹲(圖3-1⑥)。

7. 同1.(圖3-1⑦)。

8. 還原(圖3-1⑧)。共作三十二動。

(三)注意要點：腳踵舉起，直至第八動始落下。



二、上肢運動

(一)預備姿勢：同前。

(二)動作說明：

1. 兩臂前平振，同時左腳向左跨出(圖3-2①)。

2. 兩臂由下向側平振(圖3-2②)。

3. 4. 兩臂向內繞環一週半，至腹前交叉(3.起踵，4.落踵；圖3-

2③④)。

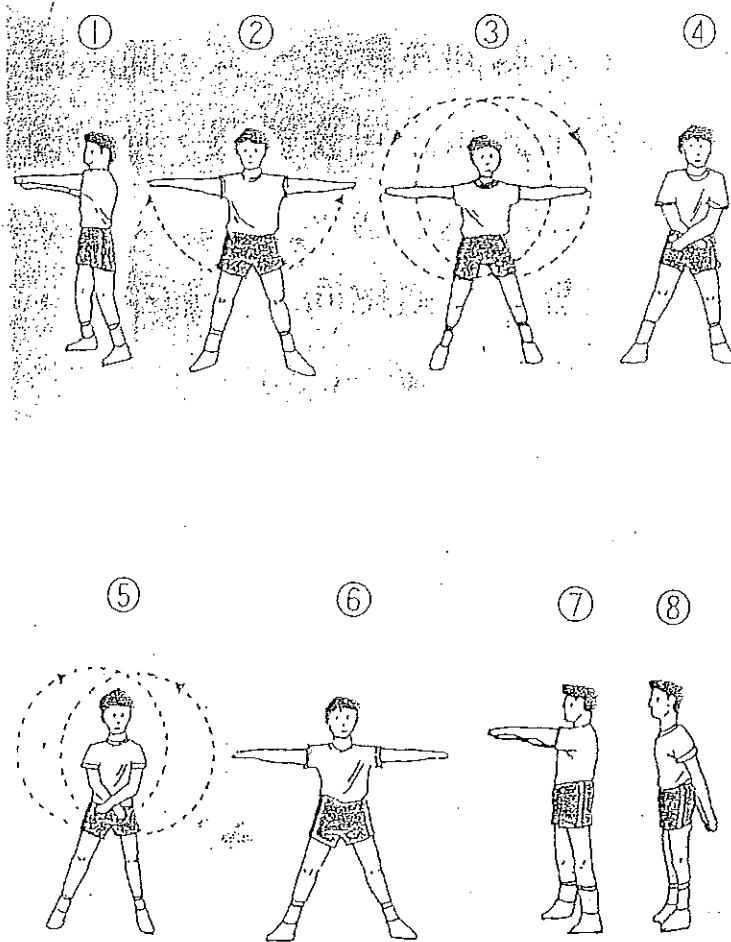
5. 6. 兩臂向外繞一週半，至側平振(5.舉踵，6.落踵；圖3-2⑤

⑥)。

7. 兩臂由下向前平振(圖3-2⑦)。

8. 還原(圖3-2⑧)。右方同作，共三十二動。

(三)注意要點：臂繞環時，左手在上，右手在下，肘關節伸直。



三、胸部運動

一)預備姿勢：同前。

二)動作說明：

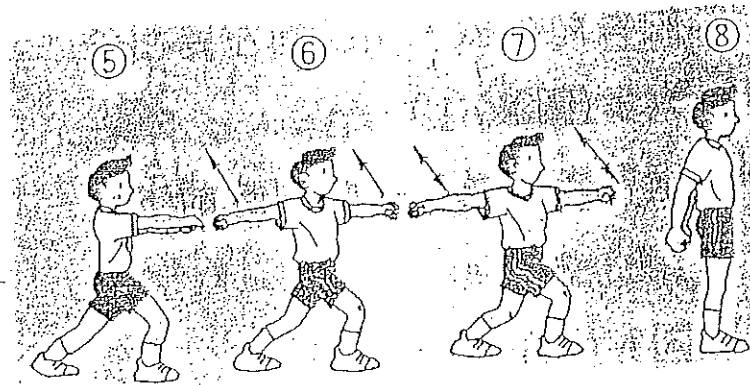
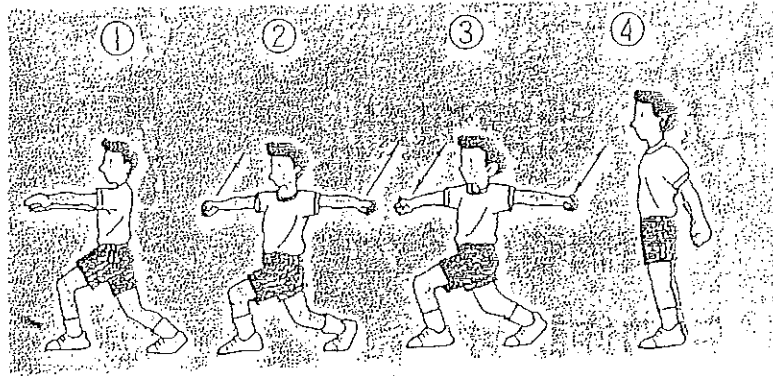
1. 兩臂前平振，左腳向前箭步(圖3-3①)。
2. 3. 兩臂側展，向後振兩次(拳眼向上)，同時擴胸(圖3-3②③)。

4. 還原(圖3-3④)。

5. 6. 7. 8. 右方同作(圖3-3⑤⑥⑦

⑧)，共三十二動。

(三)注意要點：箭步擴胸時腳踵不提，頭也不後仰。



四、體側運動

(一)預備姿勢：同前。

(二)動作說明：

1. 2. 左腳向左跨出一大步，兩臂由前上向外側繞環一週，拍腿一次(圖3-4①②)。
3. 身體左彎左手正叉腰，右臂過頭頂斜上舉(圖3-4③)。
4. 身體還原，右手拍腿一次(圖3-4④)。

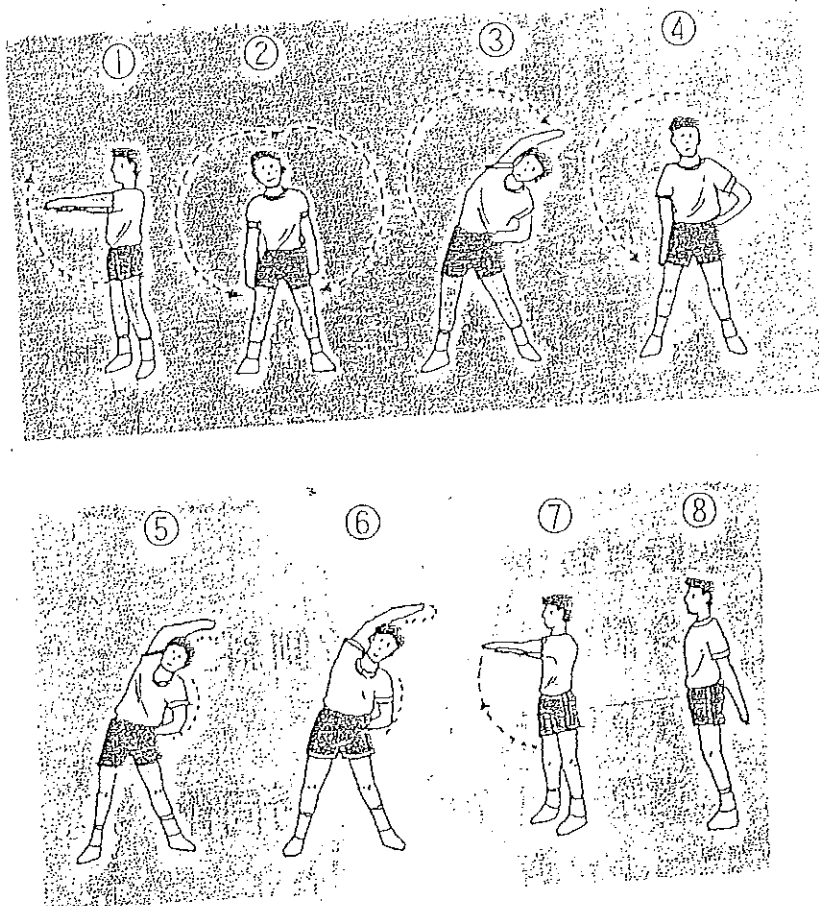
5. 6. 右臂過頭頂斜上舉，身體左彎兩次(圖3-4⑤⑥)。

7. 兩臂由後下向前繞至前平振(圖3-4⑦)。

8. 還原(圖3-4⑧)。右方同作，共三十二動。

(三)注意要點：

1. 身體側彎時，應面向正前方。
2. 第六動振動時，應較前為重。



五、轉體運動

(一)預備姿勢：同前。

(二)動作說明：

1. 兩臂前平振，左腳向左箭步(圖3-5①)。

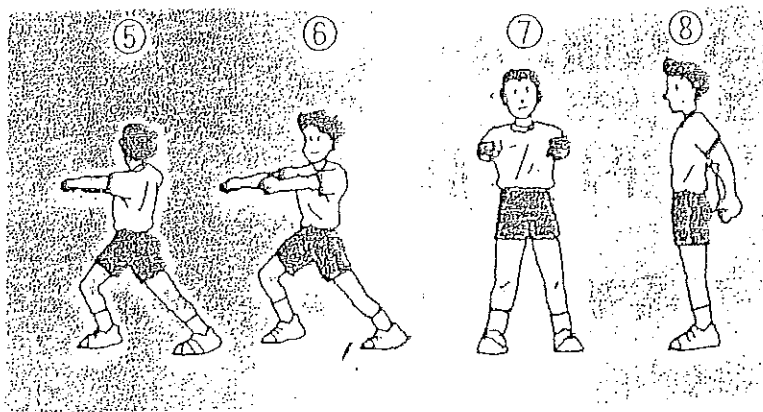
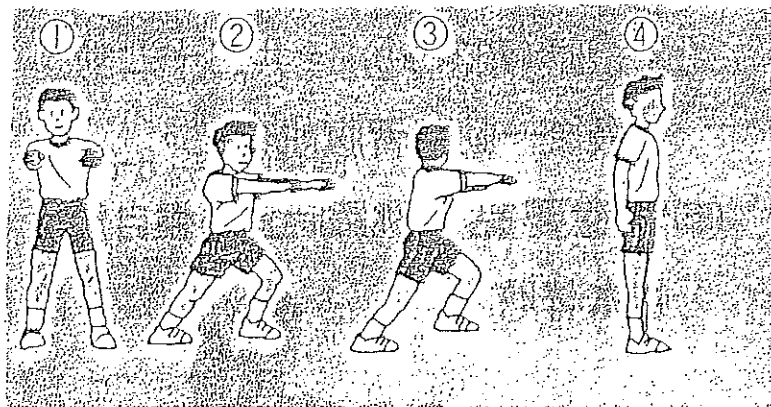
2. 身體向左轉，左臂後平振，右臂平屈胸前，手心向下(圖3-5②)。

3. 同1。(圖3-5③)。

4. 還原(圖3-5④)。

5. 6. 7. 8. 右方同作(圖3-5⑤⑥⑦⑧)，共三十二動。

(三)注意要點：轉體時，腳踵應固定，後臂振至正後方，雙眼也應平視正後方。



六、腹部運動

(一)預備姿勢：同前。

(二)動作說明：

1. 2. 左腳向左跨出一步，同時兩臂由前徐徐向後繞環，身體後彎(圖3-6①②)。
3. 兩臂由後猛繞向前至前平振，身體還原(圖3-6③)。
4. 手腳還原到預備姿勢(圖3-6④)。

5. 兩手反叉腰，身體後彎(圖3-6⑤)。

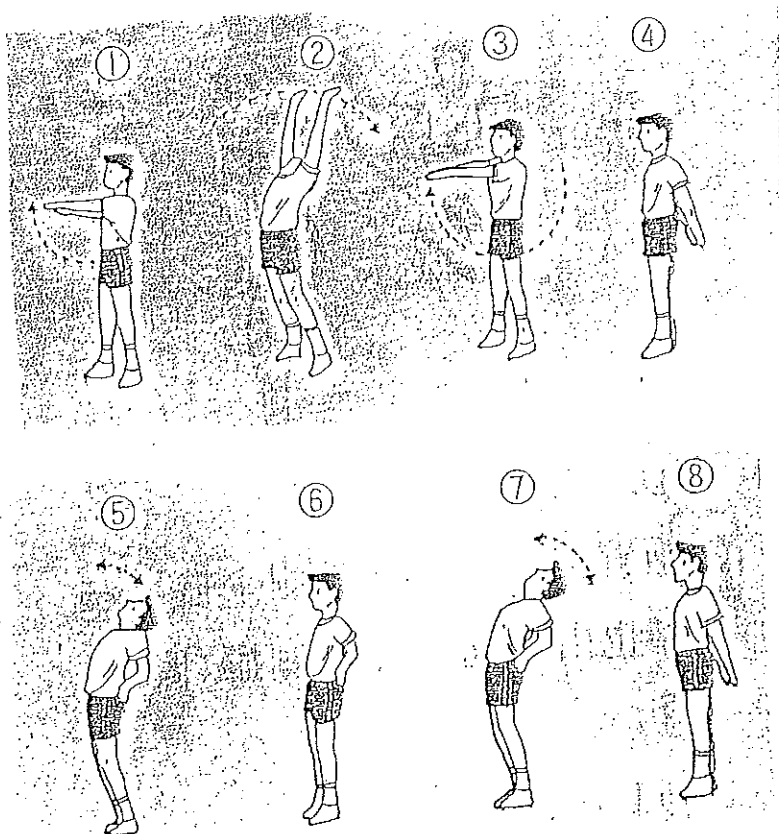
6. 身體還原(圖3-6⑥)。

7. 同5。(圖3-6⑦)。

8. 還原(圖3-6⑧)。右方同作，共

三十二動。

(三)注意要點：向後彎體時，下顎應微向內收，後彎角度不宜過大。



七、腹背運動

(一)預備姿勢：同前。

(二)動作說明：

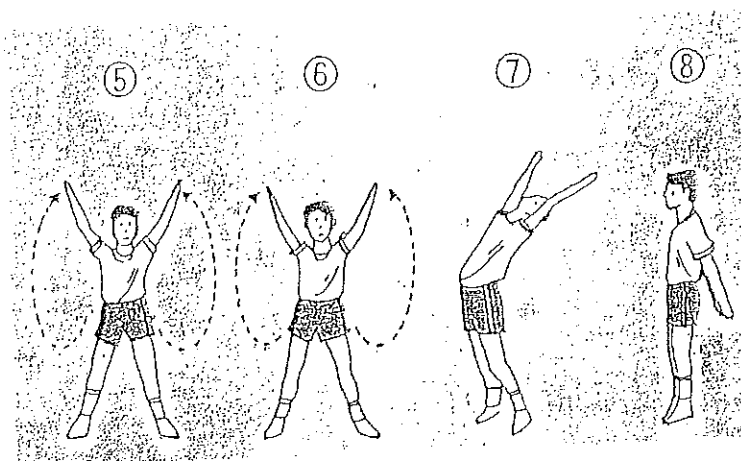
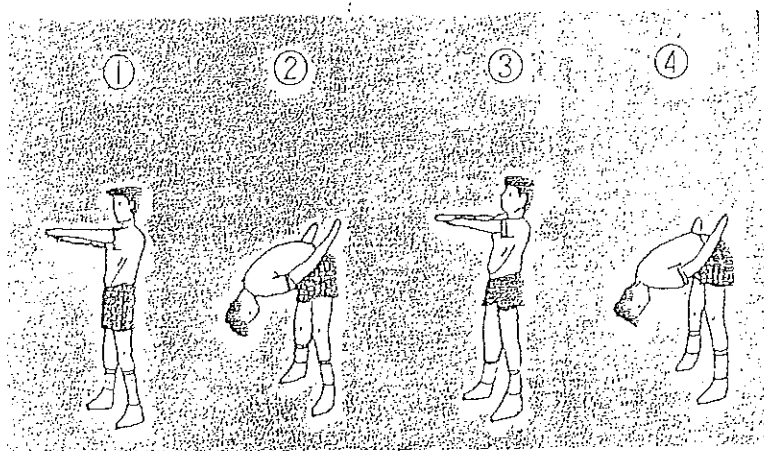
1. 兩臂前平振，左腳向左跨出一大步(圖3-7①)。
2. 兩臂後上振，身體同時前下彎(圖3-7②)。
3. 同1。(圖3-7③)。
4. 同2。(圖3-7④)。

5. 6. 兩臂由前向後繞一週半，同時直體(圖3-7⑤⑥)。

7. 身體微後彎，兩臂側斜上舉，伸掌(圖3-7⑦)。

8. 還原(圖3-7⑧)。右方同作，共三十二動。

(三)注意要點：身體前彎時，腰背部應盡量放鬆。



八、平均運動

(一)預備姿勢：同前。

(二)動作說明：

1. 兩臂前平振，左腳前振(圖3-8①)。

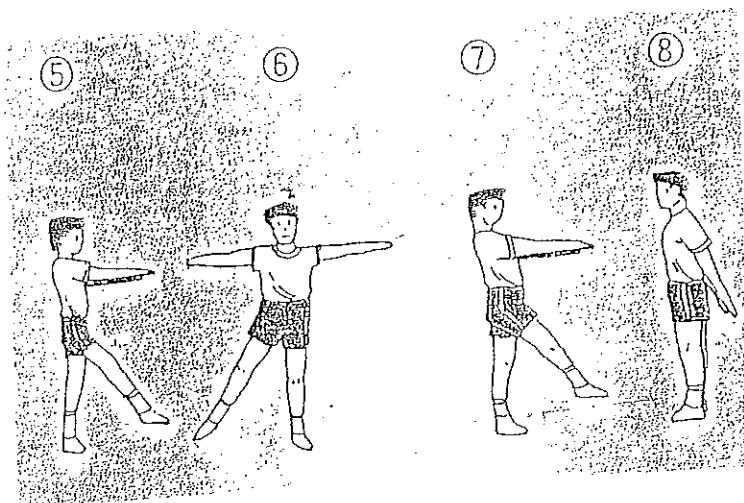
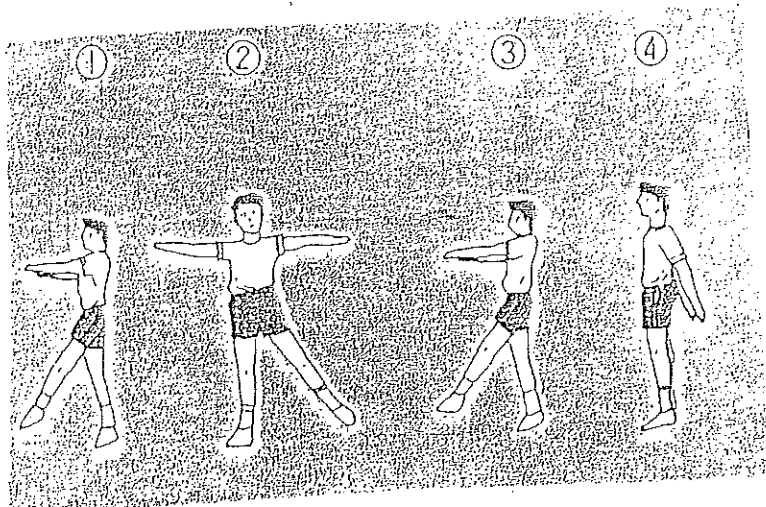
2. 兩臂由上向下再向側平振，左腳也由上向下再向側振(圖3-8②)。

3. 同1.(圖3-8③)。

4. 還原(圖3-8④)。

5. 6. 7. 8. 右方同作(圖3-8⑤⑥⑦⑧)，共三十二動。最後一動還原至立正姿勢。

(三)注意要點：一腳擺動時，另一腳應站定。



九、跳躍運動

(一)預備姿勢：立正。

(二)動作說明：

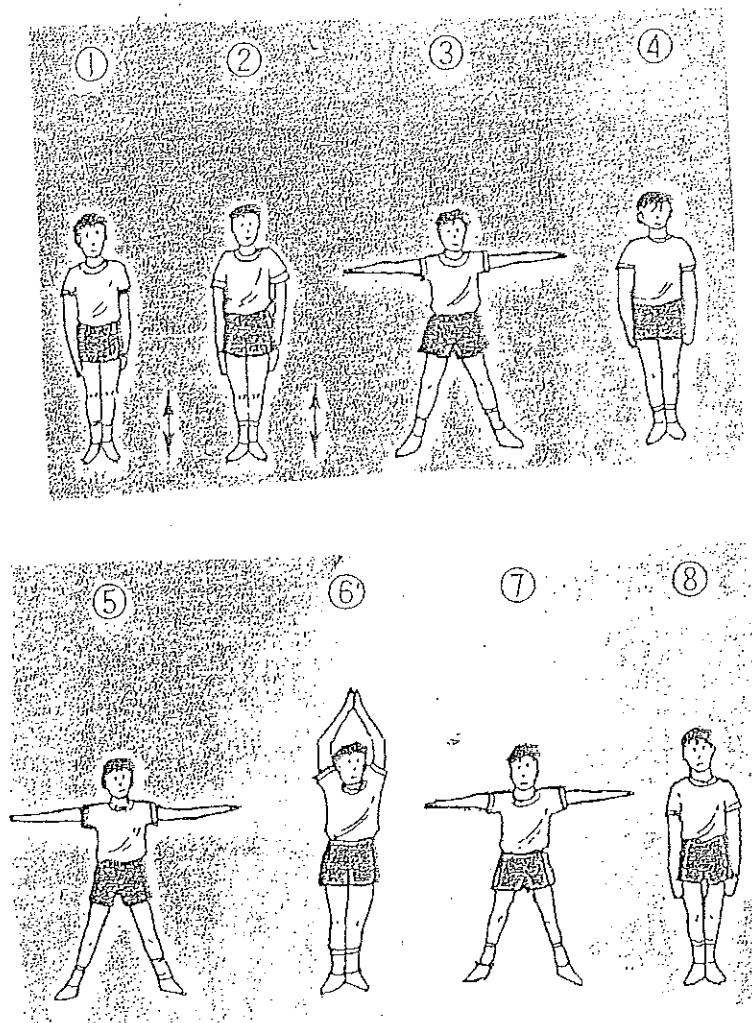
1. 2. 原地跳兩次(圖3-9①②)。
3. 兩臂側平舉，掌心向下，腳開跳(圖3-9③)。
4. 還原(圖3-9④)。
5. 同3.(圖3-9⑤)。

6. 兩臂上舉，拍掌，腳還原(圖3-9⑥)。

7. 同3.(圖3-9⑦)。

8. 還原(圖3-9⑧)。共三十二動，最後一動兩臂腹前交叉。

(三)注意要點：跳躍時宜輕鬆自然，腳掌著地。



十、緩和運動

(一)預備姿勢：直立，兩臂腹前交叉。

(二)動作說明：

1. 兩臂側平擺，左腿屈膝平舉，腳尖自然下垂(圖3-10①)。
2. 還原(圖3-10②)。
3. 右方同作如1.(圖3-10③)。
4. 還原(圖3-10④)。
5. 兩臂側平擺，舉踵(圖3-10⑤)。

6. 屈膝半蹲，兩臂腹前交叉(圖3-10⑥)。

7. 同5.(圖3-10⑦)。

8. 還原(圖3-10⑧)。同作共三十二動，最後一動徐徐還原至立正姿勢。

(三)注意要點：

1. 動作逐漸徐緩。
2. 著地的一腳踵勿舉起。

