

Gymnastic exercises for 7-8 year olds in China. Colour lithograph, 1973.

Publication/Creation

Beijing : [publisher not identified], 1973.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/rtdz4pce>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

好好学习 天天向上



第五套 儿童广播体操图解 (七岁—八岁)

一、伸展运动 (四个八拍)



预备姿势：立正。
1.两臂向上举(掌心相对)，同时挺胸、抬头、稍脚尖。
2.两臂向前屈，五指并拢伸直。
3.两臂向上举(掌心相对)，同时挺胸、抬头、稍脚尖。
4.两臂向前屈，五指并拢伸直。
5—8同1—4。

二、下蹲运动 (四个八拍)



预备姿势：立正。
1.两臂向上举(掌心相对)，同时挺胸、抬头、稍脚尖。
2.两臂向前屈，五指并拢伸直。
3.两臂向前屈，五指并拢伸直。
4.两臂向前屈，五指并拢伸直。
5—8同1—4。

三、踢腿运动 (四个八拍)



预备姿势：立正。
1.两臂向上举(掌心相对)，同时挺胸、抬头、稍脚尖。
2.两臂向前屈，五指并拢伸直。
3.两臂向前屈，五指并拢伸直。
4.两臂向前屈，五指并拢伸直。
5—8同1—4。

四、体侧运动 (四个八拍)



预备姿势：立正。
1.两臂向上举(掌心相对)，同时挺胸、抬头、稍脚尖。
2.两臂向前屈，五指并拢伸直。
3.两臂向前屈，五指并拢伸直。
4.两臂向前屈，五指并拢伸直。
5—8同1—4。

五、体转运动 (四个八拍)



预备姿势：立正。
1.两臂向上举(掌心相对)，同时挺胸、抬头、稍脚尖。
2.两臂向前屈，五指并拢伸直。
3.两臂向前屈，五指并拢伸直。
4.两臂向前屈，五指并拢伸直。
5—8同1—4。

六、腹背运动 (四个八拍)



预备姿势：立正。
1.两臂向上举(掌心相对)，同时挺胸、抬头、稍脚尖。
2.两臂向前屈，五指并拢伸直。
3.两臂向前屈，五指并拢伸直。
4.两臂向前屈，五指并拢伸直。
5—8同1—4。

七、全身运动 (四个八拍)



预备姿势：立正。
1.两臂向上举(掌心相对)，同时挺胸、抬头、稍脚尖。
2.两臂向前屈，五指并拢伸直。
3.两臂向前屈，五指并拢伸直。
4.两臂向前屈，五指并拢伸直。
5—8同1—4。

八、跳跃运动 (四个八拍)



预备姿势：立正。
1.两臂向上举(掌心相对)，同时挺胸、抬头、稍脚尖。
2.两臂向前屈，五指并拢伸直。
3.两臂向前屈，五指并拢伸直。
4.两臂向前屈，五指并拢伸直。
5—8同1—4。

注：做这套体操时，呼吸要自然。一些伸展、上举、扩胸等动作时，应吸一口气；下蹲、前屈等动作时，应呼一口气。