

第八套广播体操图解

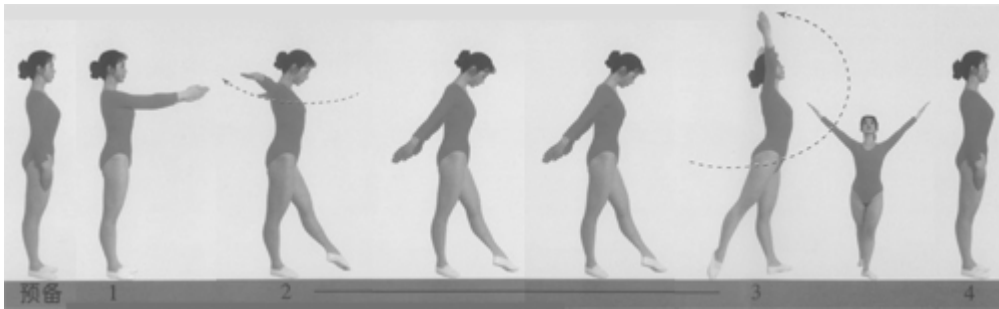


原地踏步（8拍×2）

预备姿势：直立。

左脚开始踏步。

要求及注意事项：脚离地面约15厘米，身体保持正直，两臂前、后自然摆动。



第一节 伸展运动（8拍×4）

预备姿势：直立。

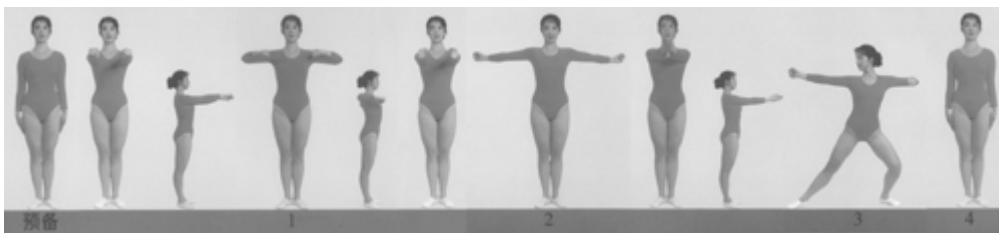
1 两臂前举（掌心相对）。

2-3 左脚向前一步，重心随着前移，右脚尖点地；左脚向前迈步的同时稍低头，两臂掌心向下，经侧向后、下向前绕至侧上举（掌心相对），抬头，眼看前上方。

4 两臂经前还原成直立。

5-8 同1-4，但换右脚做。

要求及注意事项：第2-3拍动作要连贯。



第二节 扩胸运动（8拍×4）

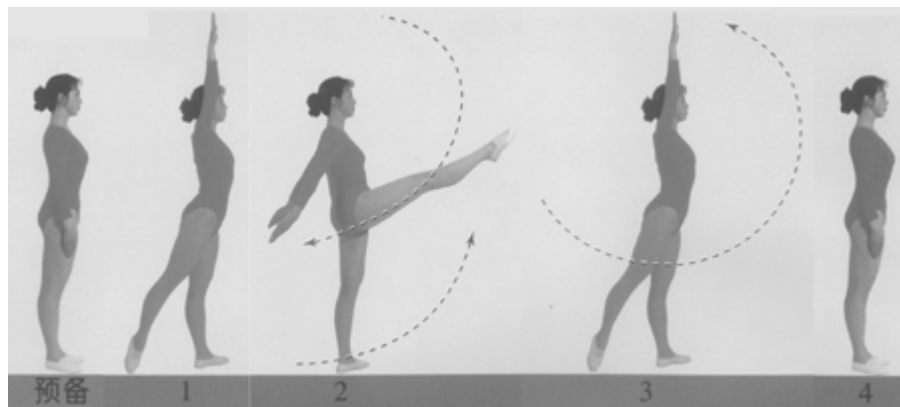
预备姿势：直立。

1 两手握拳（拳心向下），两臂经前至胸前平屈后振。

- 2 两臂经前伸直（拳心相对）至侧举后振。
- 3 两臂经前击掌，接着左脚左跨成左弓步，同时两手握拳成左臂胸前平屈（拳心向后）、右臂侧举（拳心向前）后振，头右转，眼看右方。
- 4 还原成直立。
- 5-8 同 1-4，但方向相反。

要求及注意事项：

- 1 动作刚健有力并富有弹性。
- 2 第 3、7 拍侧弓步时，上体保持正直，屈膝腿的脚尖向侧前方，膝盖对准脚尖。



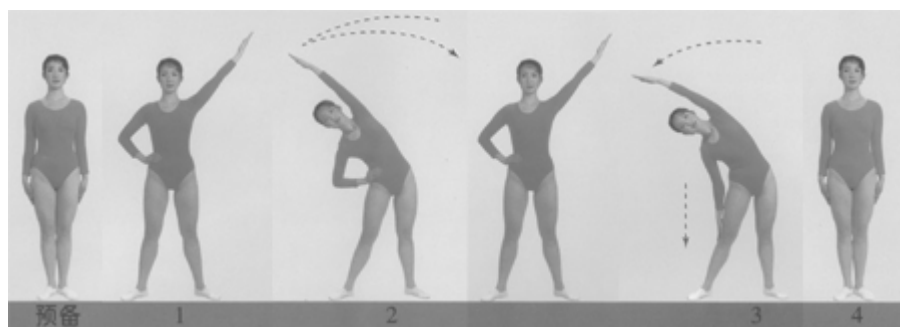
第三节 踢腿运动（8 拍×4）

预备姿势：直立。

- 1 左脚向前一步（重心移至左脚、右脚脚尖点地），同时两臂经前至上举（掌心向前）。
- 2 右腿前踢（约 90 度），同时两臂经前、下向后摆（掌心向后）。
- 3 还原成 1 拍姿势。
- 4 两臂经前还原成直立。
- 5-8 同 1-4，但换右脚做。

要求及注意事项：

踢腿时两腿伸直，上体保持正直。



第四节 体侧运动（8 拍×4）

预备姿势：直立。

- 1 左脚向左一步（同肩宽），同时左臂经侧至侧上举（掌心向内），右手叉腰（虎口向上）。
- 2 左臂上举，同时上体向右侧屈一次，立即还原成 1 拍姿势。
- 3 左臂上举，同时右臂伸直（五指并拢，掌心向内），手沿腿向下伸至膝外侧，上体再向右侧屈

一次。

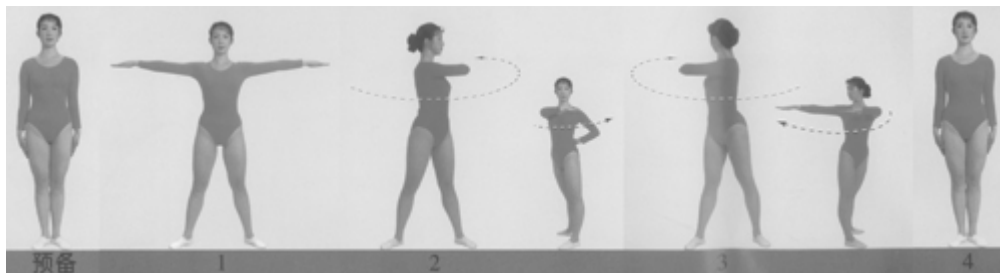
4 左臂经侧还原成直立。

5-8 同 1-4，但方向相反。

要求及注意事项：

1 侧屈时两腿伸直，上体不要前倾或后仰。

2 侧屈动作应富有弹性。



第五节 体转运动（8拍×4）

预备姿势：直立。

1 左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂侧举（掌心向下）。

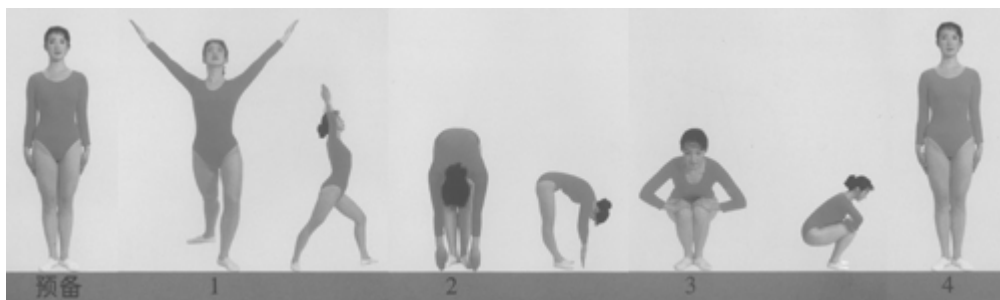
2 上体左转 90 度，同时左臂于体后屈肘，手背贴腰，右臂胸前平屈、手指触左肩（掌心向下）。

3 两臂伸直，经前成左臂胸前平屈、右臂侧举（掌心向下），同时上体右转 180 度，眼看右手。

4 还原成直立。

5-8 同 1-4，但方向相反。

要求及注意事项：身体转动时两脚不动。



第六节 全身运动（8拍×4）

预备姿势：直立。

1 左脚向前成弓步，同时两臂经前至侧上举（掌心相对）抬头，眼看前上方。

2 左脚收回，同时上体前屈，手指于脚前触地（掌心向后）。

3 全蹲，同时两手扶膝（两肘外分、手指相对），眼看前下方。

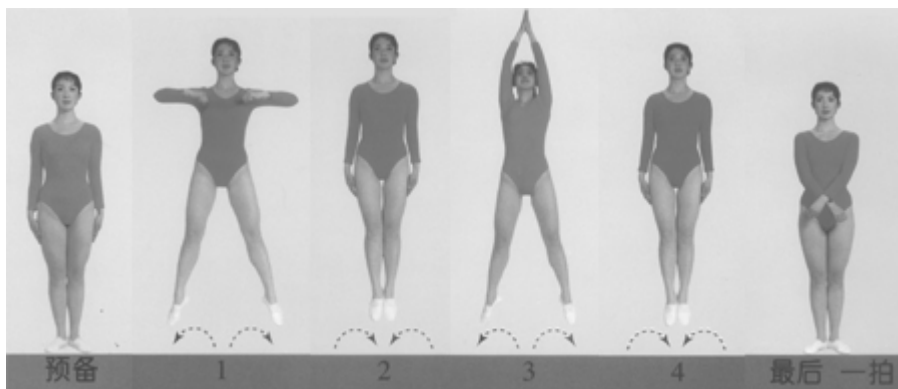
5-8 同 1-4，但换右脚做。

要求及注意事项：

1 弓步时后腿蹬直，全脚掌着地，脚跟稍内转。

2 体前屈时两腿伸直。

3 全蹲时两膝并拢，脚跟不离地。



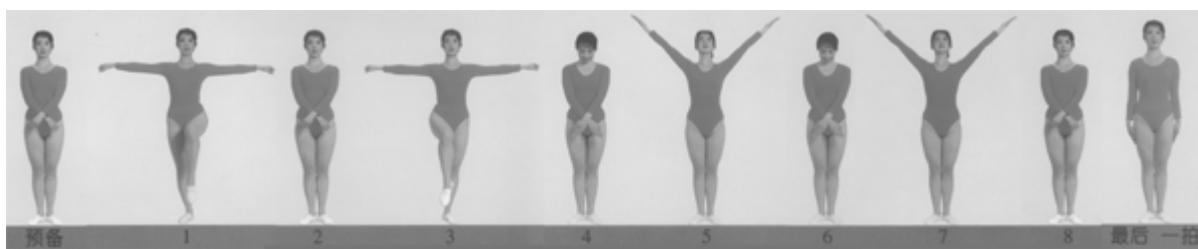
第七节 跳跃运动 (8拍×4)

预备姿势：直立。

- 1 跳起，左、右分腿落地，同时两臂胸前平屈，两手半握拳（拳心向下）。
- 2 跳起，还原成直立。
- 3 跳起，左、右分腿落地，同时两臂经侧至头上击掌。
- 4 跳起，还原成直立。
- 5-8 同 1-4，第四个八拍的最后一拍，两臂成体前交叉，两手半握拳（掌心向后）。

要求及注意事项：

- 1 击掌时，臂要尽量伸直。
- 2 跳跃动作要定有弹性。



第八节 整理运动 (8拍×2)

预备姿势：直立，两臂体前交叉，两手半握拳（拳心向后）。

- 1 左腿屈膝抬起，小腿自然下垂（脚离地面约 15 厘米），同时两臂摆至侧举（拳心向下）。
- 2 还原成预备姿势。
- 3 动作同 1，但换右腿做。
- 4 动作同 2，但两臂体前交叉时两手由拳变掌，稍低头。
- 5 两手翻掌，同时两臂经侧摆至侧上举（掌心相对），同时稍抬头，挺胸，吸气。
- 6 两臂经侧落下至体前交叉（掌心向后），同时稍低头，呼气。
- 7 同 5。
- 8 两臂经侧还原成预备姿势。第二个八拍同第一个八拍，最后一拍还原成直立。

要求及注意事项：

- 1 两臂体前交叉时臂自然弯曲。
- 2 第 5、7 拍两手自然翻掌摆至侧上举。
- 3 动作过程中要注意调整呼吸。