

第九套广播体操分解教学

预备节：原地踏步（2*8拍）

预备姿势，两脚立正（两脚尖微分），手臂垂直于体侧，抬头挺胸，眼看前方（大拇指贴近食指，五指自然伸直）口令至“原地踏步”时，立即半握拳（空心拳）

第一拍，左腿下踏，右腿抬起，膝盖向前，（脚踝放松）脚尖离地 10 公分左右，同时，左臂前摆至身体中线，右臂后摆，挺胸，拔背；

第二拍，同第一拍动作相同，唯方向相反。

注意事项：提膝时，小腿自然放松，垂直地面（不可回勾），脚在崩直。

第一节：伸展运动（4*8拍）

第一拍，左脚向左横跨一步，与肩同宽，同时，两臂侧平举，头左转。

第二拍，右脚并于左脚，同时两腿屈膝，双臂胸前立屈，手握拳，拳心相对，含胸低头；

（注意 1，两臂胸前立屈，是夹肘、横向内收，不是下落。小臂与地面垂直

注意 2，含胸低头时，头、颈、后背成一斜直线，与地面成 45 度，即自然状态，百会领，而不是拱背撅臀）

第三拍，两腿伸直，两臂侧上举，拳变掌，掌心相对，同时抬头

挺胸，目视前上方；

第四拍，保持站立，两臂经侧（掌心向下）还原至体侧，头还原；

第五、六、七、八拍，与一、二、三、四拍动作相同，方向相反。

第二节：扩胸运动（4*8拍）

第一拍，左脚向前一步成前弓步，同时两手握拳经前举至侧举，
向后扩胸一次，拳眼向上；

（注意：扩胸时，要超出体侧，尽量向后，与肩同高，不得低于
肩）

待续