下面我们来详细讲解整套广播操的动作要领及注意事项。在做之前我们来说说，首先在第九套广播体操运用了三个手型，第一个当我们立正站好准备的时候，它是并掌，并掌时手指并拢，大拇指当时稍稍的弯曲，贴着手掌内侧就可以了。

第二个空心拳，也就说，在我们原地踏步的时候是有一个半握拳，四指稍稍弯曲，然后大拇指放在食指第一节和第二节之间，

第三个实心拳，当中四个手指弯曲握紧在掌心的中间，然后大拇指弯曲，你们放在食指和中指的第二节的当中，这就是实心拳

那么下面我们首先来教大家做预备节：

原地踏步，先看踏步，踏步走12345672234567停，好，做所有的示范，面对你们做的都是镜面示范啊，就是我是镜子里的，你不要考虑我的左右，只要你方向一致就可以了，OK那么第一拍。我们脚左脚抬起来，主动地抬大腿，小腿自然放松与地面垂直，脚尖指向地面，同时摆臂注意摆臂的时候，手臂以肩关节为轴伸直，摆臂摆到什么位置呢？摆到身体正前方，然后经过身体旁边向后摆动啊，就是摆臂以肩关节为轴，然后抬腿大腿小腿自然跟着摆动起来，小腿垂直地面，脚尖时小念好，这就是我们的原地踏步，第一拍是左脚，第二拍右脚

1、第一节伸展运动，我先给大家做一遍示范1x8啊，伸展运动每一拍都有头部动作转头。低头抬头还原，那么在做的时候，一定要注意转头的速度，不要突然发力，不要用力太猛，手臂的动作，第一拍侧平举，合掌。第二拍，靠你的胸大肌和肱二头肌用力往中间夹紧，前臂垂直于地面。变成拳拳相对，注意两个前臂垂直地面，然后第三拍两个手臂向斜上方伸展开，成斜上举，两个手臂成90度夹角，然后手臂经侧还原成，脚下的动作注意第一拍，左脚向左跨一步与肩同宽。同时双臂侧平举左转头，掌心向下，第二拍右脚向左脚靠拢稍屈膝，臀部向后坐，那么大家注意，在这个屈膝的时候，膝盖不要超过脚尖，如果超过脚尖，会给膝盖增加太多的负荷，臀部向后坐，含羞低头，第三拍，抬头挺胸夹角90度，第四拍头还原，手臂经体侧还原。5-8相同

2第二节：工作可以手刹一第一拍，左脚向前迈步成弓步，注意左腿的膝盖和脚尖，保持这个方向，小腿垂直地面，右脚整个脚踩在地板上，脚红的稍稍向内，然后一定要保证右腿伸直，第二拍，左脚脚尖向右转90度，同时，右脚脚跟整个身体右转90度三拍还原回来。第四排，耕地还原五到八排方向，相反好，那我们来说手臂的动作，那么手臂主要在扩充的时候，当你的手臂离开不方便上全，整个再扩充过程中都是握拳，到最后回到部分的时候在工厂啊，这是全会长的一个变化，那么好问别的脚步和手里一起来说。小木，和手续一起来说，每一次活动之前，我们要提前半拍完成动作，所以破身运动的每一拍都有两个动作，从第一拍哒，佛教麦部落不成功不同时手臂向侧平举相互镇定，那么这个阵地除以每一次想要扩充证明的时候，手臂都不要停顿，那么手臂一定要保持水平。大黑肚子的右边90度第二排专项啦，二当这个冲拳的动作啊拿手交叉，注意左手在上，哪个脚在前哪个手在上一在前交叉，第三拍消耗者一火车解散重新回来，第四排楼下。