

“现在开始做第八套广播体操……”久违的广播体操又回到京城。从昨天起,每天10时和15时,北京电台体育广播都会各播两遍第八套广播体操的音乐。

近日,北京市总工会要求,2011年全市职工参与健身活动比例要达到60%以上,国有企业参与工间或工前操活动要达到100%,机关事业单位要达到70%。工间操的开展情况,将成为各单位一把手的考核指标之一。

广播体操能锻炼各个部位

广播体操是广大职工喜闻乐见的锻炼方式,不仅因其对场地、器材没有特殊要求,而且其对人体各个部位的锻炼十分全面。

每隔5~10年更新一次

从1951年第一套广播体操公布至今,广播体操一直是各企事业单位工间操的主要形式。国家非常重视广播体操的发展和普及,大约每隔5~10年,就会根据社会的发展和国民体质的变化更新一次,现在通行的是第八套广播体操。

喊口令的张仲霖爱模仿夏青

昨天,第八套广播体操的口令员张仲霖和主要创编者刘西玉教授讲述了他们与广播体操的故事。

张仲霖是原北京体操队总教练。年过六旬的他现在喊起口令来一样字正腔圆、浑厚有力。

张仲霖说:“我当运动员那会儿特别喜欢听广播,总听夏青老师播音,那气势特别长中国人的志气。后来我就模仿他,练着练着就越来越像了。上世纪60年代,在一次大会上,我代表北京市委发言,打那以后,就有人注意我了,电视台、电台开始邀请我去解说。我第一次为广播体操喊口令,是第六套。”

“当时和我一起进去录音棚的都是专业播音员,不过我念完以后,领导们当场就拍板了。”提起往事,张仲霖有自豪也有遗憾。他说:“后三套广播体操虽然都是我喊的口令,但我一套都不会做,对于节奏就只能靠听音乐来拿捏。哪一节需要快,哪一节需要慢,我都得在纸上标出来。现在我退休了,一定要把这一课给补上。”

伍绍祖学做一遍再提意见

今年72岁的刘西玉教授是第八套广播体操的主要创编者,她至今都能把每一个动作做标准。

1996年初,刘西玉来到第八套广播体操创编小组。她说:“1990年开始推广的第七套广播体操,许多群众反映运动强度偏大,不容易学。我们创编小组的成员分头调研,每一个动作都反复试做,反复完善。比如踢腿运动,原来是斜向上45度踢腿,后来考虑到中年人这样踢腰部容易受伤,就改了。”

刘西玉回忆,当时的国家体委主任伍绍祖非常重视第八套广播体操的编排工作,每次形成方案上报后,他都要自己学做一遍,然后再提出修改意见。 据《法制晚报》

北京恢复广播操 国企职工要100%参与 广播体操对场地器材没要求,对人各部位的锻炼却十分全面 第八套广播体操,你会做吗?

准备动作:原地踏步

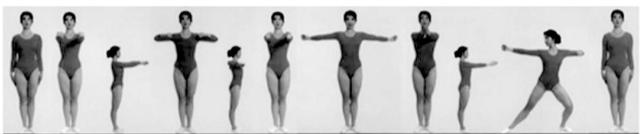
要求及注意事项:左脚开始踏步。脚离地面约15厘米,身体保持正直,两臂前、后自然摆动。



第一节 伸展运动

预备姿势:直立。

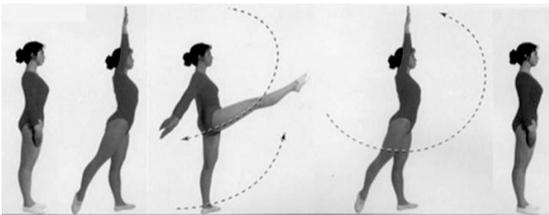
1 两臂前举(掌心相对)。2~3 左脚向前一步,重心随着前移,右脚尖点地;左脚向前迈步的同时稍低头,两臂掌心向下,经侧向后、下向前绕至侧上举(掌心相对),抬头,眼看前上方。4 两臂经前还原成直立。5~8同1~4,但换右脚做。



第二节 扩胸运动

预备姿势:直立

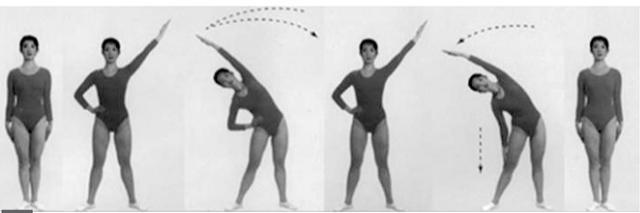
1 两手握拳(拳心向下),两臂经前至胸前平屈后振。2 两臂经前伸直(拳心相对)至侧举后振。3 两臂经前击掌,接着左脚左跨成左弓步,同时两手握拳成左臂胸前平屈(拳心向后)、右臂侧举(拳心向前)后振,头右转,眼看右方。4 还原成直立。5~8同1~4,但方向相反。



第三节 踢腿运动

预备姿势:直立

1 左脚向前一步(重心移至左脚、右脚尖点地),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。



第四节 体侧运动

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。

温馨提示

办公室一族因久坐而引起的脊柱疾病属于“白领病”之一。调查显示,有接近70%的白领患有这类疾病。小编在此提醒您,如果在办公室里不方便放音乐,可以约几个同事到楼梯间一起喊着口令做广播操。既能增强体质,又能使同事关系更加融洽。



第五节 体转运动

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。



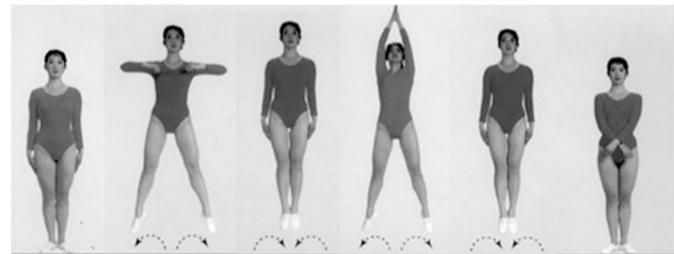
第六节 全身运动

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。

第一套:1951年
第二套:1954年
第三套:1957年
第四套:1963年
第五套:1971年
第六套:1981年
第七套:1990年
第八套:1997年

各套广播体操
发布时间表



第七节 跳跃运动

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)。



第八节 整理运动

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。

郑州新世纪女子医院
河南省意外怀孕公益援助唯一定点医院
0371-公益热线 **67353333**
网址:www.zzsxj.net 咨询:139501991

意外怀孕 轻松解除 选择好一点 担心少一点
德国微管保宫全程无痛技术提前10天终止早孕
安全:不影响女性生育能力 无痛:手术只需3分钟 轻松:随治随走不影响学习和工作