**中班武术操分解动作讲解**

**【三个武术基本功练习】**

目的：帮助幼儿打好基本功，让武术操的动作更标准、更有力量

**冲拳练习：**

拳，四指握紧，大拇指外扣，拳面要平。预备，双拳贴于腰间，拳心朝上，双臂内收，抬头挺胸。一，冲左拳，拳心朝下，要有力。二，冲右拳，收左拳贴于腰间。然后交替进行。

**推掌练习：**

掌，四指并拢，大拇指内扣，掌面要平。预备，双掌贴于腰间，掌心朝上，双臂内收，抬头挺胸。一，出左掌，掌心朝前，要有力。二，出右掌，收左掌于腰间。然后交替出掌。

**马步弓步转换练习：**

马步，双脚打开，比肩稍宽，上身挺直，往下蹲。尽量使小腿和大腿垂直，上身和大腿垂直。弓步，前腿成90度，后腿绷直，上身保持正直。

接着我们学习一下马步与弓步的转换。马步预备，一，往左转身成弓步。转身时，双脚和上身均要转动，上身依然保持正直。二，弓步回归成马步。三，往右转身成弓步。四，回归成马步。

**【武术操第一部分】**

第一部分共8个动作，对应《千字文》的前8句。需要小朋友们一边大声诵读一边做动作。

音乐起，幼儿立正站好，双手贴于大腿两侧。

第一句，天地玄黄。双掌朝两侧打开，掌心朝下，然后行抱拳礼。抱拳礼，左手成掌，在外；右手成拳，在里。胳膊要抬起来。

第二句，宇宙洪荒。出左脚，手成掌，向上伸出，同时眼睛朝向上方。

第三句，日月盈昃。收左脚，手成拳，收于胸前，拳心向内，眼睛平视前方。

第四句，陈秀列张。出左脚，往两侧冲拳，眼睛跟随左拳移动。

第五句，寒来暑往。收左脚，屈膝，右拳砸在左掌上，眼睛平视前方。

第六句，秋收冬藏。身体站直，出左脚，双手成掌，朝两侧打出。

第七句，闰余成岁。收左掌于胸前，掌心朝下；收右掌于胸前，掌心朝下；右掌在上。

第八句，律吕调阳。双掌往外划一个大圈，然后回到肚脐眼位置，左掌在上，右掌在下，掌心朝上。要注意的是，最后双掌要有一个振掌的动作。

**【武术操第二部分】**

**1.第一组动作共两个八拍。**

一二三四，左掌慢慢提起来，往左侧打出去，四的时候，迅速把掌立起来，有一个振掌的动作，同时眼睛跟随左掌移动。

五六七八，右掌慢慢提起来，往右侧打出去，八的时候，迅速把掌立起来，有一个振掌的动作，同时眼睛跟随右掌移动。

二二三四，双手成拳，迅速放下，置于身体两侧，同时低头，有一种积蓄力量的感觉。

五六七八，收左脚，双拳收于腰间，抬头平时前方。

**2.第二组动作共4个八拍。**

一二三四，出左脚，双拳往前冲，拳心朝下，同时喊“哈”。

五六七八，双拳在胸前交叉，拳心朝内，同时喊“哈”。

二二三四，双臂往两侧打开，往下砸拳，拳心朝前，眼睛跟随左拳移动，同时喊“哈”。

五六七八，收左脚，双拳收于腰间，眼睛平时前方。

后面两个八拍，动作一致，方向相反。

**3.第三组动作，也是4个八拍。**

一二三四，出左脚，成马步，同时左手往外格挡，眼睛望向左方。好比左边敌人来袭，我们这个动作就是挡住敌人的。

五六七八，身体向左转，马步成弓步，收左拳于腰间，同时冲右拳。

二二三四，身体向右转正，弓步成马步，收右拳于腰间，冲左拳，眼睛望向左方，同时喊“哈”。

五六七八，收左脚成立正姿势，双拳收于腰间，眼睛平视前方。

后面两个八拍，动作一致，方向相反。

**【武术操第三部分】**

**第一组动作共4个八拍，**这段时间幼儿要变换队形，幼儿需在第四个八拍的“五六七八”时，抱拳立正站好，准备下面的武术动作。关于队形变换，我们可以跟据我们场地的大小和每横排人数，进行自主设计。我提供一种最简单的队形变换方式，供大家参考。每一纵列由队首的幼儿带队，往后跑一圈，然后回到原来位置。为了壮观性，老师可以给带队的幼儿准备一面旗帜，幼儿举着旗帜跑。

**第二组动作共4个八拍。**

一二三四，出左脚，成马步，往前冲拳，同时喊“哈”。

五六七八，双腿起立，双手成掌，从两侧往上打出，掌心朝上，手臂尽量撑直，同时喊“哈”。

二二三四，双腿下蹲成马步，双手往下成勾手，手臂水平，眼睛朝向左侧，同时喊“哈”。

五六七八，收左脚，双拳收于腰间，眼睛平时前方，立正站好。

后面两个八拍，动作一致，方向相反。

**第三组动作共4个八拍。**

一二三四，左弓步，推左掌。

五六七八，右穿掌。

二二三四，起身，架掌。

五六七八，收左脚，双拳收于腰间。

后面两个八拍，动作一致，方向相反。

**【武术操第四部分】**

对应六句话，幼儿也需要一边诵读一边做动作

第一句话，有志者，事竟成。冲拳，收拳，要有一点往下拉的感觉。

第二句话，老妪制针磨铁杵。出左脚，成马步，往两侧冲拳，眼睛望向左侧。磨铁杵，收左脚，双拳收于腰间，眼睛平视前方。

四句话，苦心人，天不负。愚公移山搬王屋。和前两句动作一致，方向相反。

第五句，新世纪，展宏图。新世纪，出左脚，成弓步，双掌往前推。展宏图，勾手往侧上方打开，成大雁状。

第六句，神州少年翩翩舞。神州少年，收左脚，双拳收于腰间，立正站好。翩翩舞，双手成掌，两侧打开，然后行抱拳礼。

音乐停，手放下，立正站好。