

谢映鸿

孙金蓉

编著

武汉工业大学出版社

湖北电视台



●青春健美操

●一分钟健力舞

青春健美操

潮流健美操

谢映鸿 孙金蓉 编著

武汉工业大学出版社

湖北电视台

内 容 提 要

“青春健美操”为武汉体院讲师谢映鸿创编。该操根据健美操编排原则,按照发展身体各部位的要求,科学地安排运动量。动作丰富全面、新颖有趣,音乐明快活泼。作为武汉体院举办的“全国健美操师资学习班”教材深受欢迎。

“一分钟健力舞”由全国首届职工健美操邀请赛女子单人操冠军孙金蓉创编。该操动作姿态优美、变化多样、重复次数少,有较大的幅度和强度,流动性也较大。。

以上两套操,既可健身,也可表演。均具有科学性和艺术性,有较高的锻炼价值。

本书还简要地介绍了现代健美操的内容、特点和作用,以及国内外健美操发展简况,并附有健美操规定动作和自选动作比赛规则。可作为各级各类学校体育、舞蹈教师和广大健美操爱好者的自学用书。

潮 流 健 美 操

谢映鸿 孙金蓉 编著

武汉工业大学出版社出版、发行 新华书店湖北发行所经销

武汉市红旗印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/24 印张: 2.3 字数: 177.3千字

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数: 1—30000

ISBN 7-5629-0107-4/G·0021

定价: 1.00元

健美操简介

健美操是使身体得到全面锻炼的运动项目。她将体操、舞蹈、迪斯科和跑、跳融为一体，在节奏欢悦、明快的音乐伴奏下进行练习，十分诱人向往，是一项体现美的、时髦的健身运动，在当代的许多国家中，也是最有魅力的健身方法。

健美操不仅有体操动作，而且有舞蹈动作，尤其是现代舞。动作既丰富多采，新颖独特，又活泼多变，富有活力，因而趣味性强。目前，国内外盛行的健美操形式，主要有实用性健美操和竞技性健美操。实用性健美操是根据练习者不同的年龄、性别、特点、训练水平，根据人体解剖学、生理学、人体艺术造型等，按照发展身体各部位的要求，科学、合理地安排运动量，为达到增进健康，塑造健美体型等目的、任务的一种群众性健美锻炼手段。

竞技性健美操是在实用性健美操基础上的发展和提高。动作较复杂，幅度大，节奏快，对练习者的体能、技术和意志等方面提出更高的要求。由主办单位制定竞赛规程和评分规则。目前，国内外已经举行了各种形式的健美操比赛，1988年6月，我国在北京举行了首届国际长城杯健美操邀请赛，有男子单人操、女子单人操，男女混合双人操、男子三人操、女子三人操、男女混合六人操（男三女三）等六个项目的自选动作比赛。动作包括有体操的队形变化，体操和舞蹈动作，难度动作规定有4次连续的俯卧撑、仰卧举腿和高踢腿，以及2次转体和1次双脚离地的姿态跳等。

健美操以健身为目的，把形体美、姿态美、动作美、精神美有机地结合起来，既注重外在美的训练，又注重内在美的培养，强调身心一致、情绪激昂，要求练习者和表演者具有高度的热情和充沛的精力。因此，健美操具有很强的感染力，使人精神焕发，充满青春活力，给人以美的享受。能使练习者在活动中陶冶美的情操。

经常进行健美操练习，能全面锻炼身体，强壮体魄，减少疾病，培养端正体态，塑造出最优美的体型，有明显的减肥效果。是一项可增强心血管系统功能的有氧代谢运动。因为健美操动作幅度大，富有弹性和力度，充分扩大有机体各部位的活动范围，强调左右两边匀称发展；健美操小关节动作多，不对称动作多有利于发展身体的协调性和灵活性；动作连续、流畅、节数多，练习密度大，运动量大，能持续不断地达到和保持一定的负荷，使练习者在节奏感、时代感强，富有艺术性和感染力的音乐伴奏下，进行大运动量操练而不感到疲劳，能达到理想的锻炼效果。

健美操

健美操源远流长，其发展，可追溯到远古时代。古印度很早就流传一种瑜伽健身术，它是当代瑜伽健美操的前身。十九世纪，先后在德国、瑞典、丹麦、捷克出现了各种体操学派，为现代健美操的发展奠定了基础。在我国，据史书记载，早在公元之前，**唐**阳就发明了“**消肿舞**”，所谓“舞”，就是身体的操练，以舞治病。

近几十年来，随着遍及全球的健身热，健美操风靡全世界。在美国，近十多年来，正兴起一种有上千万人参加的健身舞，又名**健力舞**，在今天的美国，男子也跳过去妇女才能跳的健身舞。1985年举行了全美健美操比赛。美国健美操代表人物是美国影星**简·方达**。简·方达小时候是个胖姑娘，动作也不灵活，她曾多年吃减肥药，但收效甚微，药一停就胖态复原。1976年她在伦敦拍电影认识一位大夫，得知减肥药危害很大，于是下决心参加健美训练，她所撰写的女子健美书籍和有关健美运动的录相带已行销二十余国，发行几百万册（盒）。简·方达的健美训练内容主要是自编的两套健美操。

法国近年来健美操也非常盛行，电视台健美操节目是最受欢迎的节目，几百万法国人每人约花335美元报名参加健美操中心的活动，仅巴黎就有一千多个健美操中心，每条街有1—2个健美院。在法国，健美操已作为模特的训练项目。在加拿大绝大部分是以减肥为目的参加健美操运动的，参人三千世，参人双合居文民，参人单于文。在苏联，早在20年代，就有人做健美操，健美操已经列入大、中、小学的体育教学大纲，苏联电台通过卫星向全世界转播他们的健美操，在苏联街上有“不要去医院，请到健身房”的标语。在日本、菲律宾、新加坡、香港等亚洲地区，爵士舞、迪斯科等形式的健美操、健身舞也很流行。

世界性的健美操热迅速传到我国，近几年来，健美操已成为风靡全国的锻炼活动，随着健美操的开展和普及，全国各省市、各地区、系统、机关学校举行了各种类型的健美操比赛，通过比赛，更促进和推动了健美操的开展和技术水平艺术性的提高，吸引和鼓舞广大群众踊跃参加健美操的锻炼。

总之，健美操已风靡全世界，形成全球性健身热，健美操之花正在我国盛开，它以强大的生命力，受到人们广泛的热烈的欢迎。现代健美操作为一项美的健身运动，必将随着人们生活水平和文化水平的不断提高，在国内外更加深入、广泛地开展起来，为健美人类作出贡献。

健美操简介

健美操是使身体得到全面锻炼的运动项目。她将体操、舞蹈、迪斯科和跑、跳融为一体，在节奏欢悦、明快的音乐伴奏下进行练习，十分诱人向往，是一项体现美的、时髦的健身运动，在当代的许多国家中，也是最有魅力的健身方法。

健美操不仅有体操动作，而且有舞蹈动作，尤其是现代舞。动作既丰富多采、新颖独特，又活泼多变，富有活力，因而趣味性强。目前，国内外盛行的健美操形式，主要有实用性健美操和竞技性健美操。实用性健美操是根据练习者不同的年龄、性别、特点、训练水平，根据人体解剖学、生理学、人体艺术造型等按照发展身体各部位的要求，科学、合理地安排运动量，为达到增进健康，塑造健美体型等目的、任务的一种群众性健美锻炼手段。

竞技性健美操是在实用性健美操基础上的发展和提高。动作较复杂，幅度大，节奏快，对练习者的体能、技术和意志等方面提出更高的要求。由主办单位制定竞赛规程和评分规则。目前，国内外已经举行了各种形式的健美操比赛，1988年6月，我国在北京举行了首届国际长城杯健美操邀请赛，有男子单人操、女子单人操，男女混合双人操、男子三人操、女子三人操、男女混合六人操（男三女三）等六个项目的自选动作比赛。动作包括有体操的队形变化，体操和舞蹈动作，难度动作规定有4次连续的俯卧撑，仰卧举腿和高踢腿，以及2次转体和1次双脚离地的姿态跳等。

健美操以健身为目的，把形体美、姿态美、动作美、精神美有机地结合起来，既注重外在美的训练，又注重内在美的培养，强调身心一致、情绪激昂，要求练习者和表演者具有高度的热情和充沛的精力。因此，健美操具有很强的感染力，使人精神焕发，充满青春活力，给人以美的享受。能使练习者在活动中陶冶美的情操。

经常进行健美操练习，能全面锻炼身体，强壮体魄，减少疾病，培养端正体态，塑造出最优美的体型，有明显的减肥效果。是一项可增强心血管系统功能的有氧代谢运动。因为健美操动作幅度大，富有弹性和力度，充分扩大有机体各部位的活动范围，强调左右两边匀称发展；健美操小关节动作多，不对称动作多有利于发展身体的协调性和灵活性；动作连续、流畅、节数多，练习密度大，运动量大，能持续不断地达到和保持一定的负荷，使练习者在节奏感、时代感强，富有艺术性和感染力的音乐伴奏下，进行大运动量操练而不感到疲劳，能达到理想的锻炼效果。

健美操

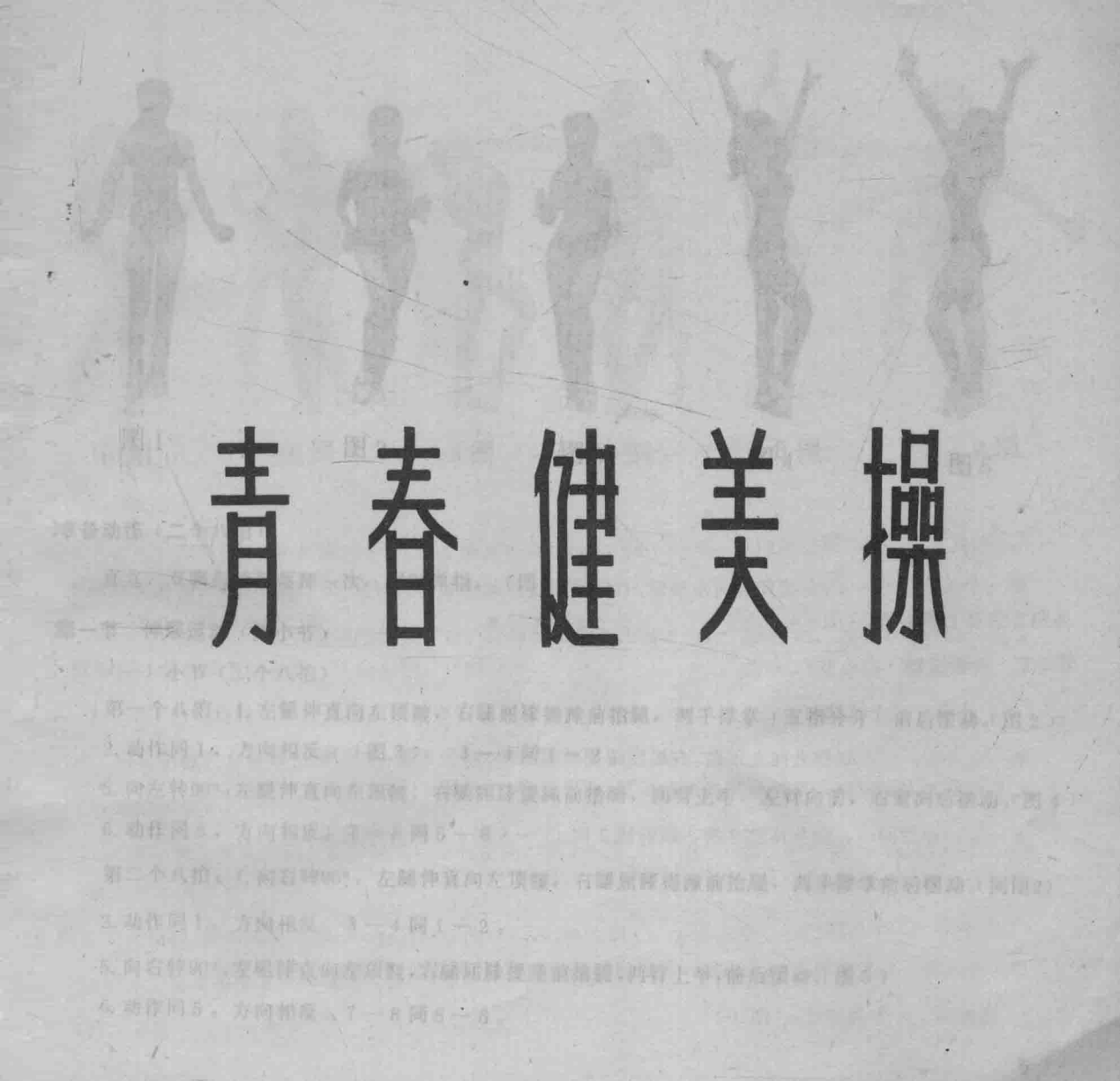
健美操源远流长，其发展，可追溯到远古时代。古印度很早就流传一种瑜伽健身术，它是当代瑜伽健美操的前身。十九世纪，先后在德国、瑞典、丹麦、捷克出现了各种体操学派，为现代健美操的发展奠定了基础。在我国，据史书记载，早在公元之前，唐阳就发明了“消肿舞”，所谓“舞”，就是身体的操练，以舞治病。

近几十年来，随着遍及全球的健身热，健美操风靡全世界。在美国，近十多年来，正兴起一种有上千万人参加的健身舞，又名健力舞，在今天的美国，男子也跳过去妇女才能跳的健身舞。85年举行了全美健美操比赛。美国健美操代表人物是美国影星简·方达。简·方达小时候是个胖姑娘，动作也不灵活，她曾多年吃减肥药，但收效甚微，药一停就胖态复原。1976年她在伦敦拍电影认识一位大夫，得知减肥药危害很大，于是下决心参加健美训练，她所撰写的女子健美书籍和有关健美运动的录相带已行销二十余国，发行几百万册（盒）。简·方达的健美训练内容主要是自编的两套健美操。

法国近年来健美操也非常盛行，电视台健美操节目是最受欢迎的节目，几百万法国人每人约花335美元报名参加健美操中心的活动，仅巴黎就有一千多个健美操中心，每条街有1—2个健美院。在法国，健美操已作为模特的训练项目。在加拿大绝大部分是以减肥为目的参加健美操运动的。在苏联，早在20年代，就有人做健美操，健美操已经列入大、中、小学的体育教学大纲，苏联电台通过卫星向全世界转播他们的健美操，在苏联街上有“不要去医院，请到健身房”的标语。

在日本、菲律宾、新加坡、香港等亚洲地区，爵士舞、迪斯科等形式的健美操、健身舞也很流行。世界性的健美操热迅速传到我国，近几年来，健美操已成为风靡全国的锻炼活动，随着健美操的开展和普及，全国各省市、各地区、系统、机关学校举行了各种类型的健美操比赛，通过比赛，更促进和推动了健美操的开展和技术水平艺术性的提高，吸引和鼓舞广大群众踊跃参加健美操的锻炼。

总之，健美操已风靡全世界，形成全球性健身热，健美操之花正在我国盛开，她以强大的生命力，受到人们广泛的热烈欢迎。现代健美操作为一项美的健身运动，必将随着人们生活水平和文化水平的不断提高，在国内外更加深入、广泛地开展起来，为健美人类作出贡献。



青春健美操

第一个八字：1. 左腿伸直向左顶膝，右腿屈膝脚尖向脚跟，两手按掌，五指分开，前后摆荡。（图2）

2. 动作同1，方向相反。（图3） 3—4 同1—2。（图4）

5. 向左转90°，左腿伸直向左顶膝，右腿屈膝脚尖向脚跟，两臂上举，左臂向前，右臂向后摆动。（图5）

6. 动作同5，方向相反。5—6 同5—4。（图6）

第二个八字：7. 向右转90°，左腿伸直向左顶膝，右腿屈膝脚尖向前抬腿，两手按掌向前摆动。（图7）

8. 动作同7，方向相反。7—8 同7—2。（图8）

9. 向右转90°，左腿伸直向左顶膝，右腿屈膝脚尖向前抬腿，两臂上举，前后摆动。（图9）

10. 动作同9，方向相反。9—10 同9—6。（图10）

健美操源远流长，其发展，可追溯到远古时代。古印度很早就流传于舞蹈健身术。它是当代健美操发展的源泉。十九世纪，先后在德国、瑞典、丹麦、波兰出现了各种体操学派，为现代健美操的发展奠定了基础。在我国，据史书记载，早在尧舜之前，唐虞就出现了“舞以导之，乐以辅之”的记载。春秋战国时，民间出现了“舞以导之，乐以辅之”的记载。春秋战国时，民间出现了“舞以导之，乐以辅之”的记载。

近几十年来，随着遍及全球的健身热，健美操风靡全世界。在美国，据十多年来，统计的一共有七十五万人参加健美操。著名运动员，在今天的美国，男子也跳过去妇女才跳的健美操。七十年代，健美操在美国兴起，美国健美操代班人特奈到美国后，大力推广，为健美操在美国的普及奠定了基础。他创编了健美操，并出版健美操书籍，为健美操在美国的普及奠定了基础。

健美操的青春美

健美操在美国兴起，并迅速风靡全世界。在美国，据十多年来，统计的一共有七十五万人参加健美操。著名运动员，在今天的美国，男子也跳过去妇女才跳的健美操。七十年代，健美操在美国兴起，美国健美操代班人特奈到美国后，大力推广，为健美操在美国的普及奠定了基础。他创编了健美操，并出版健美操书籍，为健美操在美国的普及奠定了基础。

健美操在美国兴起，并迅速风靡全世界。在美国，据十多年来，统计的一共有七十五万人参加健美操。著名运动员，在今天的美国，男子也跳过去妇女才跳的健美操。七十年代，健美操在美国兴起，美国健美操代班人特奈到美国后，大力推广，为健美操在美国的普及奠定了基础。他创编了健美操，并出版健美操书籍，为健美操在美国的普及奠定了基础。

健美操在美国兴起，并迅速风靡全世界。在美国，据十多年来，统计的一共有七十五万人参加健美操。著名运动员，在今天的美国，男子也跳过去妇女才跳的健美操。七十年代，健美操在美国兴起，美国健美操代班人特奈到美国后，大力推广，为健美操在美国的普及奠定了基础。他创编了健美操，并出版健美操书籍，为健美操在美国的普及奠定了基础。

健美操在美国兴起，并迅速风靡全世界。在美国，据十多年来，统计的一共有七十五万人参加健美操。著名运动员，在今天的美国，男子也跳过去妇女才跳的健美操。七十年代，健美操在美国兴起，美国健美操代班人特奈到美国后，大力推广，为健美操在美国的普及奠定了基础。他创编了健美操，并出版健美操书籍，为健美操在美国的普及奠定了基础。



图 1



图 2



图 3



图 4



图 5

准备动作（二个八拍）

直立，双脚每拍起落踵一次，同时弹指。（图 1）

第一节 伸展运动（两小节）

（一）小节（二个八拍）

第一个八拍：1. 左腿伸直向左顶髋，右腿屈膝提踵前抬腿，两手撑掌（五指分开）前后摆动。（图 2）

2. 动作同 1，方向相反。（图 3） 3—4 同 1—2。

5. 向左转 90°，左腿伸直向左顶髋，右腿屈膝提踵前抬腿，两臂上举，左臂向前，右臂向后摆动。（图 4）

6. 动作同 5，方向相反。7—8 同 5—6。

第二个八拍：1. 向右转 90°，左腿伸直向左顶髋，右腿屈膝提踵前抬腿，两手撑掌前后摆动。（同图 2）

2. 动作同 1，方向相反。3—4 同 1—2。

5. 向右转 90°，左腿伸直向左顶髋，右腿屈膝提踵前抬腿，两臂上举，前后摆动。（图 5）

6. 动作同 5，方向相反。7—8 同 5—6。



图 6 (1)



图 6 (2)



图 7



图 8



图 9



图 10

〈二〉小节 (二个八拍)

第一个八拍: 1—4, 左腿伸直向左顶髋, 右腿屈膝提踵前抬腿, 每拍(左)右摆髋一次, 同时两臂经侧逐渐向上绕至上举击掌。(图 6)。

5—8 同 1—4。

第二个八拍同 一八拍。

第二节 头颈运动 (四小节)

〈一〉小节 (二个八拍)

第一个八拍: 1. 左腿伸直向左顶髋, 右腿屈膝提踵前抬腿, 两手叉腰, 颈前屈。(图 7)。

2. 右腿伸直向右顶髋, 左腿屈膝提踵前抬腿, 两手叉腰, 颈后屈。(图 8)。

3—4, 动作同 1, 向左顶髋 2 次, 颈前屈 2 次。5—8 同 1—4, 方向相反。

第二个八拍同 一八拍。

〈二〉小节 (二个八拍)

第一个八拍: 1. 左腿伸直向左顶髋, 右腿屈膝提踵前抬腿, 两手叉腰, 颈向左侧屈 (图 9)。

2. 动作同 1, 方向相反。(图 10)



图11



图12



图13



图14

3—4, 动作同1, 向左顶髋2次, 颈左侧屈2次。5—8同1—4, 方向相反。第二个八拍同一八拍。

〈三〉小节(三个八拍)

第一个八拍: 1—2, 左脚侧出成开立, 左腿伸直向左顶髋2次, 右腿弯曲, 同时左臂肩侧屈撑掌, 小臂垂直, 右手撑掌贴右腹, 头向左转。(图11)

3—4, 向右顶髋2次, 左臂伸直侧举, 头向右转。(图12)

5. 向左顶髋, 左臂屈肘, 头向左转。(同图11)

6. 向右顶髋, 左臂伸直, 头向右转。(同图12)

7—8, 向左顶髋2次, 左臂屈肘, 头向左转。同1—2。

第二个八拍同一八拍, 方向相反。

第三个八拍:

1. 向左顶髋, 两臂侧举撑掌, 头向左转。(图13) 2. 动作同1, 方向相反。(图14)

3—4, 向左顶髋2次, 头向左转。(同图13) 5—8同1—4, 方向相反。

〈四〉小节(二个八拍)



图15



图16



图17



图18

第一个八拍：1—2 向左顶髋2次，两手扶髋，头向左绕，抬下颌。（图15）

3—4，向右顶髋2次，头向右绕，抬下颌。（图16）。5—6，左脚向左侧并步，同时头向左绕环一周

7—8，左脚向左一步，向左顶髋2次，头向左绕，抬下颌。（同图15）

第二个八拍同一八拍，方向相反。

第三节 肩部运动（五小节）

〈一〉小节（二个八拍）

第一个八拍：1—4，向右转45°，并腿立向左顶髋4次，右臂上举向内振臂摆手腕，左臂下垂，撑掌贴左腿。（图17）

5—8，向左转90°，动作同1—4，方向相反。（图18）

第二个八拍：1—2，向右转90°，向左顶髋2次，右臂上举振臂摆手腕，左臂下垂撑掌贴左腿。（同图17）

3—4，动作同1—2，方向相反。（同图18）5—8同1—4。

〈二〉小节（二个八拍）

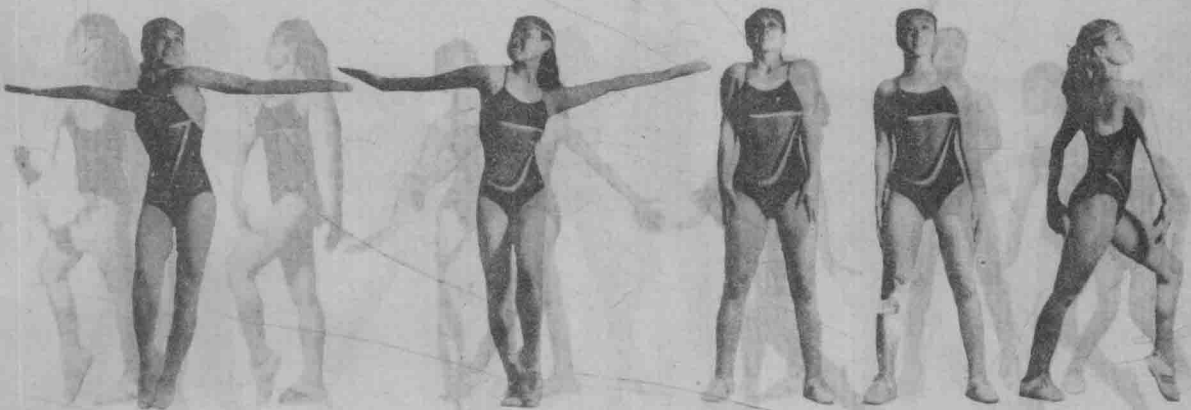


图19

图20

图21

图22

图23

图24

第一个八拍：1—2，向左顶髋2次，两臂侧举手心向上，左臂向前旋转360°。（图19）

3—4，向右顶髋2次，右臂向前旋转360°，左臂还原。（图20）

5. 向左顶髋1次，左臂向前旋转360°。（同图19）

6. 向右顶髋1次，右臂向前旋转360°，左臂还原。（同图20）7—8，同1—2。

第二个八拍同第一个八拍，方向相反。

〈三〉小节（二个八拍）

第一个八拍：1. 左脚侧出成开立，两臂下垂贴大腿，两肩上提。（图21）

2. 两肩下降。（图22）3—4同1—2。

5. 向左转成左弓步，左脚提踵，右肩前移。（图23）6. 左肩前移，右肩后移。（图24）7. 右肩前移，肩后移。（同图23）8. 向右转90°，两肩下降。（同图22）

第二个八拍同第一个八拍，方向相反。



图24



图25



图26



图27



图28



图29



图30

〈四〉小节（二个八拍）

第一个八拍：1. 半蹲，脚尖内转，同时两肩上提 2. 跳起成直立，两肩下降。（图25）

3. 跳起成开立提踵，同时两手半握拳屈前臂向内转成左臂上举，右臂下举 4. 跳起成直立，两臂下垂
臂下垂 （图26）

5—6，向左转体90°右腿屈膝前举，右脚贴左膝，两臂肩内旋交叉扶右腿。（图27）

7—8，右脚向前落地前点，两臂肩外旋外摆成侧下举撑掌，手心向前。（图28）

第二个八拍同一八拍，方向相反。

〈五〉小节（四个八拍）

第一个八拍：1—2，左脚向前一步，右脚并上，向左顶髋2次，同时左肩向前提绕。（图29）

3—4 同1—2，方向相反。（图30）

5. 左脚向前一步向左顶髋，同时左肩向前提绕。6. 动作同 5，方向相反。

7—8 同1—2。



图31



图32



图33



图34

第二个八拍：1—2 右脚后退一步向右顶髋2次，左脚并上，同时左肩向后提绕。（同图30）

3—4 动作同1—2，方向相反。（同图29）

5. 右腿后退向右顶髋，同时左肩向后提绕。

6. 动作同5，方向相反。7—8 同1—2。

第三个八拍：1—2 左脚向左一步左顶髋2次，右脚并上，同时左肩下降，手腕上翘。（图31）

3—4 同1—2，方向相反。（图32）

5. 左脚向左一步左顶髋，同时左肩下降，手腕上翘。

6. 右脚并左脚，右顶髋，同时右肩下降，手腕上翘。7—8 同1—2。

第四个八拍：1—5 同三八拍1—5，方向相反。6. 左脚向右前上步半蹲，同时左肩下降。（图33）。

7. 右，左肩依次降肩一次。8. 右肩下降。（图34）

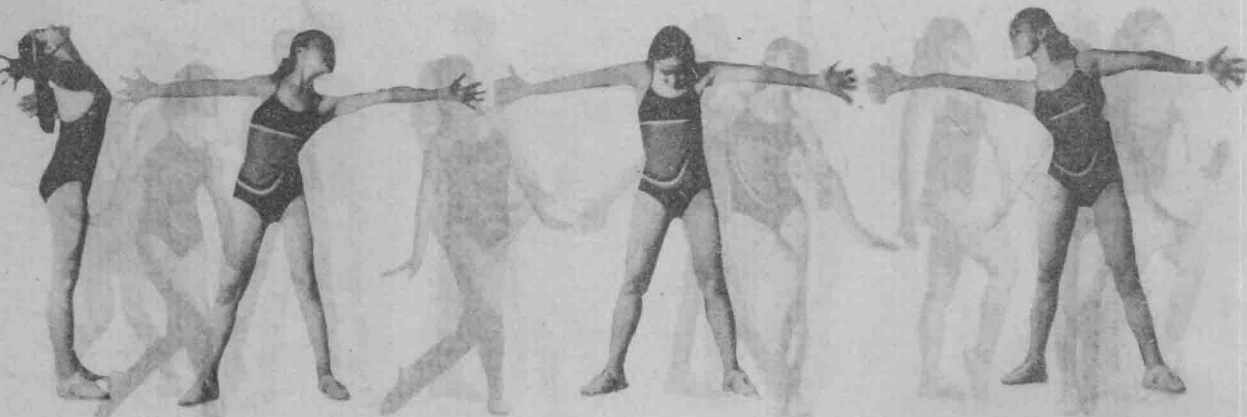


图35

图36

图37

图38

〈一〉小节（二个八拍）

第一个八拍：1. 左脚侧出成开立，两臂侧举，手心向前撑掌，挺胸抬头。（图35）

2. 向左移胸，髋关节不动，头左转。（图36）3. 含胸、低头。（图37）

4. 向右移胸，髋关节不动，头右转。（图38）5—8 同1—4，方向相反。

第二个八拍同一八拍。

〈二〉小节（二个八拍）

第一个八拍：1. 向左转体90°成左弓步，左脚提踵扩胸，两臂肩侧屈撑掌，抬头。

（图39）



图39