

少儿形体美 训练

罗学光 编著



广东科技出版社

少儿形体美训练

罗学光 编著

广东科技出版社

粤新登字 04 号

少儿形体美训练

Shaoer Xingtimei Xunlian

编 著 者：罗学光

出版发行：广东科技出版社（广州市环市东路水荫路 11 号）

经 销：广东省新华书店

印 刷：广东新华印刷厂

规 格：787×1092 1/32 印张 8.5 4 插页 字数 180 千

版 次：1992 年 9 月 第 1 版 1992 年 9 月第 1 次印刷

印 数：1— 10,200 册

ISBN 7-5359-0859-4/J·6

定 价：4.80 元



●作者简介●

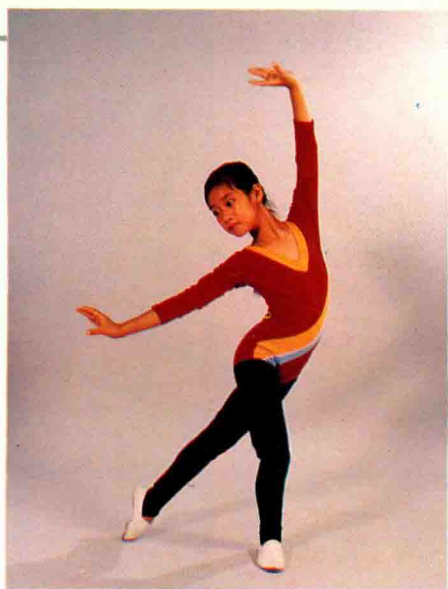
舞蹈家罗学光，1944年10月出生于广东海丰县，1962年以优异成绩毕业于广东舞蹈学校并分配到华南歌舞团任舞蹈演员。他在二十几年的舞台生涯中，曾担任过五部大型舞剧的男主角，担任过多个节目的独舞、领舞、双人舞等角色，所主演的节目曾拍过电影、电视，为广东省的舞蹈事业作出了贡献。他是中国舞蹈家协会会员、中国舞蹈家协会广东分会理事、中国舞蹈家协会儿童歌舞学会会员，现任中国舞蹈家协会广东分会副秘书长。

罗学光多年来热心少儿舞蹈工作，1989年被广东省人民政府授予“关心儿童少年健康成长先进工作者”称号，1990年在广东省第二届《羊城少儿艺术花会》中荣获组织辅导奖。近年来，罗学光在多年的舞蹈实践基础上，结合少儿的形体美训练进行研究，吸收了体操、健美操等训练方法，边教学边总结。《少儿形体美训练》一书，便是他研究的结晶。

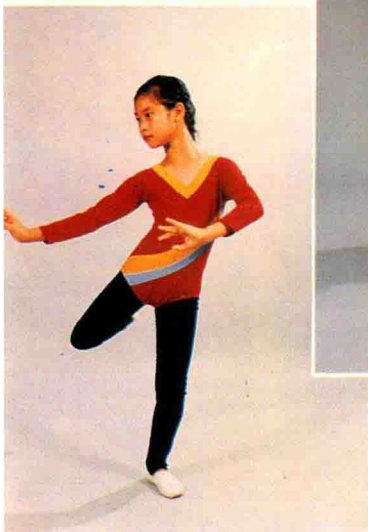
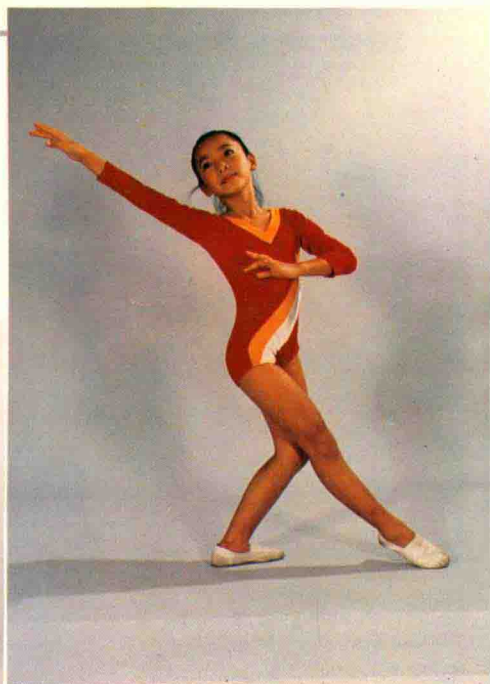


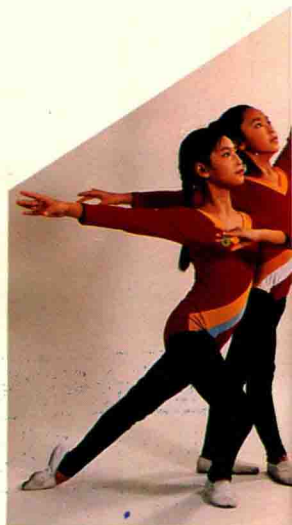












内 容 简 介

为促进少年儿童身体健康发育，训练出健美的体形，作者积三十年舞蹈工作的经验和对少儿形体美训练的研究，吸取了体操、健美操等对少儿发育可取之处，编排了一整套少儿形体美训练的动作，通过教学中不断改进与完善，取得了可喜的经验，并经过精心编写而成书。

本书主要介绍少儿形体美训练的基本方法与技巧，除介绍常规的训练方法外，还介绍了少儿中常见的**挺胸弯背**、“O”形腿、“X”形腿等毛病的矫正练习方法。所介绍的方法科学可靠、简单易学，既不需要专门的场地和器械，也不需要专业性的训练。只要在家长或老师的督促下，按书中介绍的方法持之以恒地训练，必将收到良好的效果。书中介绍的每一个动作都附有示范照片，方便对照练习。

书中还介绍了少儿舞蹈的基本步法及 15 个图解式舞蹈组合，对活跃少年儿童的课余生活，提供了不可多得的参考资料。

本书适合广大少年儿童及家长阅读应用，也适合幼儿园、小学、少年宫老师阅读参考。

前言

改革开放十多年来，我国人民的生活水平提高很快，许多家长都希望把自己的子女培养成德、智、体、美、劳全面发展的有用之材，特别在智力投资方面不惜花费本钱。可惜，有些家长只注意子女在知识方面的培养，比如学一种乐器、学外语、学画画、书法等等，而对子女的形体发育，却不太重视。所以，不少少儿在长身体的最关健阶段往往忽略了形体方面的训练和矫正，而有些毛病本来是很容易克服的，却往往由于家长的疏忽和不注意而导致了孩子的终生缺陷，以至给孩子带来终生的苦恼和自卑。因此，当孩子处于少儿时期，正在长身体的时候，进行适当的形体美的训练，使他们在知识上、形体上能够同步成长，是当前应引起家长、老师重视的重要课题。

最近，在我任教的少儿舞蹈班中发现，凡是经过一段时期舞蹈练习的（还没有正式进行形体美训练）孩子，都挺胸直背，婷婷玉立，有的虽刚来时有过胸弯背的毛病，但经过一段训练也很快克服了。但是，由于各方面条件的限制，不可能让更多的孩子到舞蹈班进行专门的训练，这就需要我们的家长和老师懂得和经常对少儿进行形体美的训练和指导。其实，训练的方法很简单，既可进行全身性的训练，也可以根据孩子的具体问题进行有针对性的、局部的训练，如对早期的过胸弯背、“O”型腿等毛病的纠正练习等，只要方法对头，又能坚持训练，必将收到良好的效果。

笔者从事舞蹈工作三十年，深切地希望能够把舞蹈方面的知识，应用到少儿形体美的训练中去，因此，把自己多年的实践与近年的教学结合起来，编写了这本小册子，献给我们的少年儿童和家长、老师，希望能为下一代健康成长贡献自己的微薄之力，这就是本书的编写目的。

由于自己对少儿形体美训练还处于实践和初步研究阶段，本书不足之处，恳切希望专家和朋友们提出意见，以便日趋完善，为更好地造就德、智、体、美、劳全面发展的一代新人而努力。

为本书图解照片作示范动作的是广州市儿童活动中心艺术团的李洁萍小朋友，她牺牲了假日时间，为照片的拍摄付出了辛勤的劳动。广州市儿童活动中心舞蹈培训班的孙丽丽、罗苑丹、吴晓丹、梁爱敏小朋友，还有谢天庭等小朋友以及他们的家长，亦为本书图解和插页等照片的拍摄工作给予了热情支持，在此一并表示衷心感谢。

为本书“舞蹈组合”部分的插图绘画的是广东省话剧院喜剧团副团长何晓庄同志，她怀着一颗童心，在百忙中抽出时间，热情地为本书绘图，使本书更便于读者学习理解，在此仅表示深深的敬意。

作者

目 录

一、少儿形体美的

训练方法 1

1. 什么是形体美 1

2. 少儿站立姿态 2

3. 少儿行走姿态 2

4. 少儿坐的姿态 2

5. 形体美训练 3

(1) 热身 3

(2) 地上练习 (初级)
..... 22

(3) 上身训练 31

(4) 腰肢训练 44

(5) 腿的练习 57

(6) 地上劈叉压腿练习
(高级地上动作) 74

6. 特殊训练 93

(1) 挺胸弯背的纠正
训练 93

(2) “O”型腿的矫正训
练 102

(3) “X”型腿的矫正练
习 117

二、常用少儿舞蹈

基本步法 130

1. 走步 130

2. 小碎步 131

3. 小跑步 133

4. 踏跳步 134

5. 跑跳步 135

6. 蹦跳步 136

7. 交替步 137

8. 进退步 139

9. 踏点步 141

10. 踏靠步 143

11. 踵趾步 145

12. 十字步 147

13. 娃娃步 149

14. 前踢步 150

15. 后踢步 151

16. 弹簧步 152

17. 跑马步 154

18. 三步 155

19. 垫步 156

20. 吸腿垫步 158

三、少儿舞蹈组合 …161

1. 小螺号 ……161
2. 小燕子 ……168
3. 钟 ……173
4. 小朋友爱劳动 ……182
5. 国旗多美丽 ……185
6. 坐上我的小飞船 …188
7. 大海啊，故乡 ……190
8. 卖报歌 ……196

9. 铃儿响叮当 ……203

10. 大家一起跳起来… 211

11. 小白船 ……217

12. 嘀哩嘀哩 ……222

13. 原野牧歌 ……230

14. 读书郎 ……241

15. 牧童 ……249

后 记 ……260

一、少儿形体美的训练方法

1. 什么是形体美

形体美是指一个人的体态及体形、身材是否匀称而言的。如果一个人站立时挺胸立背，走起路来体态优美自如，而且又有一个上下匀称的身材，那么就应该算是形体美了。但是，形体美与身体健康是分不开的。我们所讲的形体美是要求身体各部分发育健全，体质健康，经过形体美训练后，有一个优美的体态。因此，没有健康的体魄就达不到形体美的要求。可见，形体美是与身体健康分不开的。少儿时期正是长身体的时候，在他们一边成长的时候，一边进行形体美训练，使他们在骨骼

的生长、肌肉能力的协调等都朝着健美的方向发展，同时对某些体形出现的毛病尽量进行纠正，使身体发育匀称，从而达到体态优美，精神健美的目的。

值得注意的是必须让少儿知道什么是形体美，以及形体美在他们未来的生活中的重要意义，从而在他们幼小的心灵中产生一个健康的、向上发展的心态。使他们懂得追求的不是忸忸作态，弱不禁风的形象，而应该是对生活充满热爱，对未来充满美好憧憬、身体健康、体态优美的一代新人。