



中国助威团

CHINA CHEERS THE GROUP

★ 看台拉拉队表演指南 ★

主编 周国英



人民体育出版社

中国助威团
CHINA CHEERS THE GROUP

China cheers the group



看台拉拉队表演指南 主编 周国英



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国助威团看台拉拉队表演指南/周国英主编. -北京: 人民
体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3294-9

I. 中… II. 周 III. 健美操 - 指南 IV. G831.3 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156364 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 3 印张 45 千字
2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—13,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3294-9
定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)





“迎奥运”2005年北京市学生啦啦队比赛

山区第二职业高中

职 师 生 为 国 医 添 光 彩

国家医学医药职业学院



北京一四一中学

北京十二中分校

广渠门中学

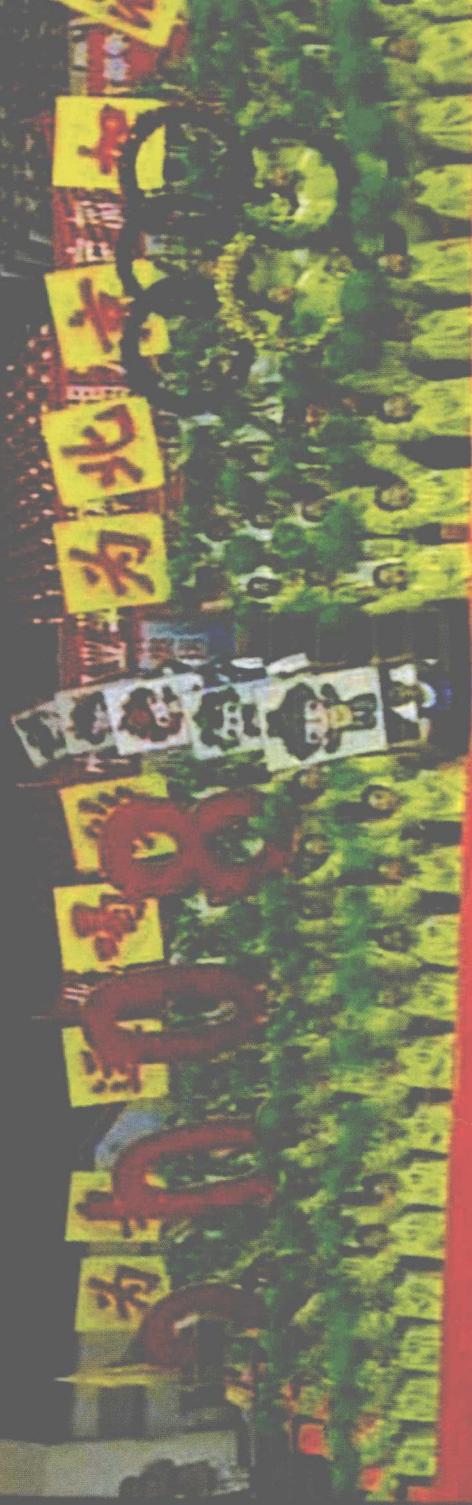
北京市宣武区广外大街小学

北京市中关村中学

北京六一六六中学

北京市第五十中学

市第五十五中学



在舞动中感受快乐 在快乐中加深友谊

看台组比赛

北京市门头沟区中等专业学校代表队

大中国

看台组 亦庄文体中心艺术团











编委会名单

主 编 周国英

副 主 编 唐可明

编 委 李京兰

吴兴慧

李 铁

李 林

美术设计 周 彬

动作示范 彭 妍

奥运会是当今世界规模最大、影响力最强的国际体育盛会和以体育为载体的文化庆典。百年奥运，中华圆梦，举办2008年第29届奥运会是中华民族百年企盼，也是一个向世界展示中国的舞台。通过举办奥运会，展示中华民族悠久历史、灿烂文化，展示现代化建设的辉煌成就，展示中国人民的良好文明素质。把2008年第29届奥运会办成一届有特色、高水平的奥运会，关键是要体现绿色奥运、科技奥运、人文奥运三大理念。人文奥运是三大理念的核心。要通过广泛开展迎奥运、讲文明、树新风活动，切实改善城乡社会面貌，在全社会形成讲文明、重礼仪、团结友善、热情好客的良好风尚，充分体现追求团结、友谊、和平的奥林匹克精神，为成功举办2008年北京奥运会创造良好的人文基础。

北京市委书记、

第29届奥运会组委会主席

刘淇

2006年3月25日

——摘自2006年“迎奥运、讲文明、树新风”活动启动仪式上的讲话

作者的话

百年奥运圆梦中国，圆梦北京！2001年7月13日国际奥委会主席萨马兰奇先生宣布“2008年第29届奥运会在中国——北京举行”的那一瞬间，是全世界中国人万分激动的时刻。

我们之中有在体育战线奋斗了40多年的体育教师，心情久久不能平静。奥运会是全世界人民的奥运会，是全中国人民的奥运会，中国人奋斗了100年才争来了这一辉煌、宝贵的时刻。2008年中国人民将展示在全世界人民面前的是什么样的奥运会？是空前绝后的奥运会！是永远令人难忘的奥运会！奥运会期间中国人怎样充分展现五千年礼仪文明、怎样从传统文化中吸取营养、提升国人的礼仪素质是奥运软环境建设过程中面临的重要课题。萨马兰奇主席说：“中国是一个存在着5000年文明历史的古国，我相信2008年奥运会一定会给世界奥运会留下一笔宝贵的财富。……”听到老人这些充满深情的话语，我们每个中国人都会想：“是的！中国一定会给全世界人民一个惊喜！”

2008年奥运会，中国举国家之力，开始了宏伟、壮观

的场馆建设。鸟巢、水立方……，那些新颖壮观的现代化体育场馆，将向全世界展示中国人的智慧，在世界运动场所的建筑史上，无疑将成为像澳大利亚的悉尼歌剧院一样辉煌，让人永远难忘。

中国奥组委向国际奥组委承诺：中国 2008 年北京奥运会将办成一届“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的特色奥运会。目前，离 2008 年奥运越来越近了，全世界人民都在翘首盼望这一盛会的到来。

我们作为普通的中国公民，用什么实际行动来为奥运尽上微薄之力呢？如何结合自己体育教师的职业优势，在 2008 年奥运赛场上打造出一支像韩国“红魔”一样的一支拉拉队，创造具有高度文明、高度热情、高水平、独具中国特色的看台拉拉队，为北京加油，为奥运喝彩呢？

我们翻看了国内外有关拉拉队的资料。拉拉队都是在足球赛场、NBA 篮球赛中场休息和全美拉拉队大赛出现的。像韩国“红魔”那种拉拉队是足球赛场上的鼓动性拉拉队，只有新闻图像，却查找不到具体的培训资料。于是，我们就自己创编，边实践边修正，经过近三个月的努力，终于策划了 2005 年“为奥运加油”第一届北京学生文明拉拉队比赛。2005 年 12 月 6 日北京学生活动管理中心、北京市职教体育协会举办了 10 支校园看台拉拉队参加的比赛。比赛当天，各个队伍真是“八仙过海，各显其能”，他们以校为单位，身着不同颜色艳丽的服装，手执各种具有中国特色的道具，展示了一幅幅色彩鲜明、五彩斑斓的图案，口号声、歌声伴随各种队形的无穷变化，动作丰富多彩，场面热情奔放，整个赛场大为震撼。当

时，出席大会的国家有关部委、奥组委、市政府及方方面面的领导和新闻媒体的朋友们都为之惊奇，大加赞赏。北京市体育局的领导对我们之中的一位老体育教师说：“老师，您为奥运会做了一件重要的实事！这是绝对中国特色的拉拉队，为文明奥运赛场作出了贡献！……”当然，这一切是北京市职教体育协会全体工作人员、基层学校师生共同努力创编、共同的劳动结晶，没有集体的智慧，就不会有这样的结果。

看台拉拉队的出现，可以算是一个新兴的体育活动，此项活动又健康、又健身，既能展示自我，又能促进相互鼓励、增强团结、促进友谊，可以说，这项活动起到了构建和谐社会的润滑剂的作用。

这种新的尝试，得到了北京市体育局、北京市教育委员会的大力支持。经过 2006 年、2007 年两年的发展，目前已有北京市五个委办局主办的“为北京加油”全市拉拉队比赛。如今的看台拉拉队已经走进了社区、团委、各企事业单位工会、部队、农村，一支上万人的、有系统培训的拉拉队届时将出现在奥运会各个赛场，向全世界展示“文明、健康、祥和、热烈”的奥运赛场文化，营造良好的人文氛围。中国的 2008 年奥运会一定会为全世界人民留下一笔宝贵的文化财富。

随着 2008 年奥运会日益临近，全国人民的热情高涨，看台拉拉队活动也随之火热开展。看台拉拉队不只是在奥运会期间肩负着重要的文明观众的作用，还能在文化广场活动、社区交往、全民健身、运动会、庆典大会及各种大、中、小型活动中发挥巨大作用，成为各企事业、机关、部队、学校、社区文化体现的一个重要组成部分。