

现代健美操

马鸿韬 著

训练方法



北京体育大学出版社

现代健美操训练方法

马鸿韬 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 吴大才
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代健美操训练方法/马鸿韬著. - 北京:北京体育大学出版社,2005.1
ISBN 7-81100-304-X

I. 现… II. 马… III. 健美操-运动训练
IV. G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140508 号

现代健美操训练方法 马鸿韬 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 13.25

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

说 明

一、本书是为各种类型、各种组别的健美操大众爱好者或教练员所带的不同水平的运动队进行各种形式的教学训练提供的训练方法。

二、介绍的训练方法中，有简单的、最基本的、初级的；有复杂的、综合的、高级的。着重介绍在实践中行之有效的部分训练方法，供读者举一反三，能做到进一步丰富、发展和创新。不断提高训练的兴趣和训练的效果。

三、本书只介绍各种训练方法供不同水平的健美操指导员或教练员酌情选用，而没有系统地针对初学者介绍教学训练的系统方法。

四、内容包括健身性健美操的一些教学训练的不同方法、竞技性健美操训练的手段及有关的某些身体素质的训练方法。

五、为便于读者查看选用，本书按“健身性健美操”和“竞技性健美操”两大系统进行分类。

六、身体训练的各种方法，主要是针对健美操专项运动员的有关身体素质进行编写的，是丰富练习内容、提高运动水平及运动能力的较好的方法。



第一章 健身性健美操训练法	(1)
第一节 健身性健美操基本姿态与基本动作训练	(1)
一、健身性健美操基本姿态训练	(1)
(一) 健美操基本站立姿态训练	(1)
(二) 健美操基本坐姿训练	(3)
(三) 健美操基本走姿态训练	(4)
二、健身性健美操基本动作训练	(5)
(一) 头颈部动作训练	(5)
(二) 上肢动作练习	(7)
(三) 腕部动作训练	(12)
(四) 躯干动作训练	(14)
三、其他步伐训练	(31)
(一) 低冲击的健美操步伐练习	(31)
(二) 高冲击健美操步伐练习	(36)
(三) 无冲击的健美操步伐练习	(38)
第二节 健身性健美操教学与技巧训练	(40)
一、口令与术语训练	(40)
(一) 口令的训练	(40)
(二) 术语的训练	(41)
二、提示与示范法的训练	(41)
(一) 提示训练	(41)
(二) 示范法训练	(42)
三、递加循环法训练	(42)
四、激情训练	(42)
(一) 音乐激情法	(42)
(二) 示范激情法	(43)
第三节 健身性健美操不同类型课的训练	(43)
一、踏板操训练	(43)
(一) 基本动作训练	(43)
(二) 基本组合训练	(48)

二、搏击操训练	(51)
(一) 基本动作训练	(51)
(二) 基本组合训练	(56)
三、水中操训练	(58)
(一) 基本动作训练	(58)
(二) 基本组合训练	(64)
四、小哑铃操训练	(65)
(一) 基本动作训练	(65)
(二) 基本组合训练	(71)
五、体育街舞训练	(73)
(一) 基本动作训练	(73)
(二) 基本组合训练	(81)
六、皮筋操训练	(83)
(一) 基本动作训练	(83)
(二) 基本组合训练	(86)
七、健身球训练	(88)
基本动作训练	(88)

第二章 竞技性健美操训练法

第一节 竞技性健美操基础训练

一、竞技性健美操基本功训练	(98)
(一) 基本轴的控制训练	(98)
(二) 弹动训练	(100)
(三) 姿态训练	(108)
(四) 动作力度训练	(115)
(五) 动作速度训练	(116)
(六) 动作幅度训练	(118)
(七) 动作方位训练	(122)
(八) 移动重心训练	(122)
(九) 节奏训练	(126)
(十) 平衡与重心转换训练	(127)
(十一) 基础舞蹈训练	(129)
二、竞技健美操基本动作组合训练	(138)
(一) 上肢组合练习	(138)
(二) 下肢组合训练	(141)
(三) 上、下肢组合训练	(143)

第二节 竞技性健美操表现力训练

(一) 专项技术训练法	(145)
(二) 观察法	(145)
(三) 表情法	(146)
(四) 培养法	(146)

(五) 鼓励法	(147)
(六) 模仿法	(148)
(七) 组合训练	(148)
(八) 状态调节法	(148)
第三节 竞技性健美操成套动作训练	(149)
一、单人项目成套动作训练方法	(149)
(一) 先分解后完整训练法	(149)
(二) 先分段后成套训练法	(149)
(三) 间歇训练法	(150)
(四) 念动训练法	(150)
(五) 模拟比赛训练法	(150)
(六) 信息反馈训练法	(151)
二、集体项目成套动作一致性训练方法	(151)
(一) 竞技健美操操化动作的一致性	(151)
(二) 竞技健美操难度动作的一致性	(152)
(三) 竞技健美操衔接、过渡与连接的一致性	(152)
(四) 竞技健美操表现力的一致性	(153)
(五) 竞技健美操技术风格的一致性	(153)
第四节 竞技性健美操基本难度训练	(156)
一、俯卧撑类	(156)
(一) 基本身体素质训练	(156)
(二) 难度动作训练	(160)
二、旋腿与分切类	(177)
(一) 总体描述	(177)
(二) 难度动作训练	(178)
三、支撑类	(179)
(一) 总体描述	(179)
(二) 难度动作训练	(179)
四、跳与跃类	(182)
(一) 总体描述	(182)
(二) 基本素质训练	(182)
(三) 难度动作训练	(190)
五、柔韧与变化类	(202)
(一) 总体描述	(202)
(二) 难度动作训练	(202)

第一章

健身性健美操训练法

第一节 健身性健美操基本姿态与基本动作训练

人体姿态是通过人体的运动和静止的状态来体现的。人的形体通过不同姿态来表达。日常生活中的姿态是对人们的普遍基本要求,这些基本姿态包括立、坐、走等,它是人类最基本的姿势。在不同的条件下,对人体姿态的要求有着不同的标准。在健身性健美操中,正确的身体姿态是表现健美操“健、力、美”的关键。基本姿态和基本动作训练一般经过两个阶段:第一个阶段,建立正确的动作姿态,使其形成动力定型,建立准确的本体感觉。第二个阶段,在通过健美操训练来塑造健美形体的同时,还要美化充实心灵,要求训练时寓情感于动作姿态中,使其具有感染力。

一、健身性健美操基本姿态训练

(一) 健美操基本站立姿态训练

站立姿态是静力动作,正确的站立姿态是健美操中发展不同动态美的起点和基础。进行站立姿态训练可以使人体保持良好的身体形态,防止身体各个部位的畸形发展,帮助矫正驼背、“O”型腿和“X”型腿等不良姿态。双腿站立时,最基本的要求应做到挺、直、高。

1. **基本立:** 两腿伸直并立,头正直,向上顶,要求两眼平视,下颌略回收,两肩下沉,挺胸、收腹、立腰、夹臀、提气,双肩保持水平,两臂自然下垂。1~2分钟/组,做3组。(图1-1-1)
2. **靠墙立:** 在基本立的前提下,脚跟、腿、臀、肩胛骨和头紧靠墙,使头、躯干和腿在一条垂直线上。1~2分钟/组,做3组。(图1-1-2)
3. **提踵立:** 支撑腿脚跟提起至最大限度,头正直,下颌略回收,两肩下沉,挺胸、收腹、立腰、夹臀、提气,两手放于体侧,目视前方。0.5~1分钟/组,做3组。(图1-1-3)



图 1-1-1



图 1-1-2



图 1-1-3

4. **分腿立**：两脚分开与肩同宽，头正直，向上顶，下颌略回收，两肩下沉，挺胸、收腹、立腰、夹臀、提气，两手放于体侧，目视前方。1~2分钟/组，做3组。(图1-1-4)

5. **分腿提踵立**：两脚左右或前后分开，脚跟提起至最大限度，下颌略回收，两肩下沉，挺胸、收腹、立腰、夹臀、提气，两手放于体侧，目视前方。0.5~1分钟/组，做3组。(图1-1-5)

6. **单腿点地立**：一腿支撑，另一腿向前、侧、后擦地至远端点地，下颌略回收，两肩下沉，挺胸、收腹、立腰、夹臀、提气，两手放于体侧。1~2分钟/组，做3组。(图1-1-6)



图 1-1-4



图 1-1-5



图 1-1-6

7. **单腿立**：一腿支撑，另一腿屈膝上抬，脚贴于支撑腿的膝关节内侧，两手放于体侧。1~1.5分钟/组，做3组。(图1-1-7)

8. **单腿提踵立**：在单腿立的基础上，着地脚提起至最大限度。0.5~1分钟/组，做3组。(图1-1-8)



图 1-1-7



图 1-1-8

〔动作要求〕动作规范、标准。练习时可用此8种方法单独练习，也可交替进行。

〔注意〕

(1) **身体重心**。站立时姿态正确与否，主要取决于站立时的重心位置是否正确。正确的身体重心线从正面看，应由两腿中间向上穿过脊柱及头部。

(2) **脊柱**。在站立时，使人体正常的颈、胸、腰处的生理弯曲表现出来。在保持直立时，颈部后群肌肉、腰背肌肉、臀部肌肉和大小腿前群肌肉要保持适度的紧张状态。

(3) **肩与髋**。站立时，肩和髋处于水平，肩髋位置的改变直接影响站立的姿态。

(4) **下肢**。在站立时，下肢的髋关节、膝关节、踝关节均处于不同站立姿态的固定位置。重心要落在使躯干垂直、肩水平的位置。

(5) **肌肉**。站立时伸脊柱的主要的是骶棘肌。肩部肌肉放松，防止前屈和后伸；腹部肌肉稍收

缩以防止腰椎的过伸；支撑腿的臀部肌肉收缩上提，股四头肌、比目鱼肌保持紧张状态。

（二）健美操基本坐姿训练

1. **正面坐**：并腿坐于椅子前部三分之一处，两脚并拢，脚尖向前，两膝放松稍分开，两手自然扶于大腿处，头、肩、臀应在一条线上。2~3分钟/组，做3组。（图1-1-9）

2. **侧面坐**：上体稍向左（右）侧转，两腿弯曲并拢稍移向左（右），靠外侧的脚略向前，两手自然放于大腿间。2~3分钟/组，做3组。（图1-1-10）

3. **盘腿坐**：两腿弯曲，两脚脚心相对盘于腹前，两手扶脚。2~3分钟/组，做3组。（图1-1-11）



图 1-1-9

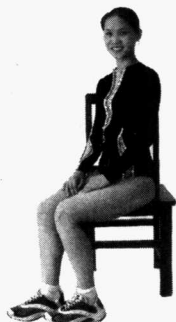


图 1-1-10



图 1-1-11

4. **直体坐**：臀部着地支撑体重，两腿并拢伸直，上体与地面垂直，两手体侧撑地或两臂上举。1~1.5分钟/组，做3组。（图1-1-12）

5. **跪坐**：小腿着地，两腿并拢，臀坐于后跟上，上体与地面垂直，两手体侧扶地。0.5~1分钟/组，做3组。（图1-1-13）



图 1-1-12



图 1-1-13

〔动作要求〕任何练习方法都要求身体重心落在臀部上，头向上顶，下颌略回收，肩放松，挺胸、收腹、立腰、提气。练习时可用此5种方法单独练习，也可交替进行。

〔注意〕在坐位时，臀部是支点，优美的坐姿取决于支点两侧的部位与腿和上体的姿势。正确的坐姿应该是：将身体重心落在臀部，不能将身体重心落在腰背上或腿上；坐在有靠背的椅子上时，要注意将脊柱向上伸直，胸部舒展，并将后背稍离开或轻靠在椅子靠背上，身体重心不要偏左偏右。

基本坐姿训练可以培养练习者无论坐在椅子上、沙发上和地面上，都能以优美、端庄的坐姿给

人一种美的感觉。

(三) 健美操基本走姿态训练

正确的走姿要做到轻、灵、巧，男子要稳定、矫健，女子要轻盈、优雅。走路时身体不要颠簸和摇摆，更不要摇头晃脑、左顾右盼。

基本走姿态训练可以使练习者的行走姿态更规范、更有风度，防止内、外“八字脚”，身体摇晃、弓腰、挺肚等不良姿态。

1. **自然状态下的走步练习**：以正确的站姿做准备，走步的重心应与正确的站姿的重心要求一样，这样有利于挺胸、梗颈、收腹，使腿部肌肉、韧带拉长而得到锻炼。行走轨迹是正对前方所形成的直线。

行走中触地的顺序应是足跟先触地，过渡到全脚掌不断向前滚动。步幅应以自己的一脚加上10厘米的距离为宜。行走要有节奏，左右脚所用时间要一致。

行走时躯干端正并对前方，脊柱上伸，肌肉相对放松，收腹、挺胸、肩部放松，保持水平线并轻轻下压；两臂前后摆动方向在两条平行的直线上。做5~20米，做3组。

练习时要注意动作的准确，按照要求和方法可分段进行，首先从步态要求做起，然后再按躯干、肩、颈、头、两臂顺序依次进行。

2. **向前走**：站立，两臂屈肘位于背后（两手握肘部），挺胸、收腹，左腿屈膝迈出一小步，足跟先着地同时过渡全脚掌，重心迅速移至前腿，右脚迈法同左脚。交替进行5~20米，做3组。

3. **向后走**：方法同2，方向相反，前脚掌着地，注意重心的移动。交替进行5~20米，做3组。

4. **摆臂**：并腿站立，手臂前摆约20度，后摆约15度，两臂前后摆。20次/组，做3组。（图1-1-14）



图 1-1-14

5. **足尖走**：行走时，足跟尽量提起，用前脚掌行走，腿伸直，步幅适中，两臂自然摆动，两拍一行走。目的在掌握身体行进间的平衡感觉。两脚交替行10~15米，做3组。

〔动作要求〕注意动作的规范性、标准性。练习时可使用这些方法单独练习，也可交替进行。

〔辅助练习〕在练习后期可以采用负重练习方法，练习者可以拿一本书（约400克）放于自己头上，下颌微抬，保持书本不掉下来。负重练习与不负重练习可以交替进行。

二、健身性健美操基本动作训练

(一) 头颈部动作训练

头颈部是人体最重要的组成部分,加强头颈部的训练,可以收紧肌肉,减少脂肪的堆积,增强颈椎间韧带的弹性,提高头颈的灵活性,促进脑部的血液循环,并可预防颈部骨质增生疾病的发生。

头部动作的方向主要是前、后、左、右四个方向。基本动作包括屈、转、绕、绕环。进行头颈部基本动作练习时,动作应缓慢,颈部肌肉充分伸展,身体保持正直姿势。

1. 头颈前后屈(图 1-1-15)

两脚自然分开与肩同宽,两手叉腰,挺胸、收腹成预备姿势。第一个 8 拍:



图 1-1-15

1-2 拍头前屈:下颌回收,低头下看,前屈 2 次。

3-4 拍头后屈:下颌朝上,头后仰。后屈 2 次。

5-6 拍同 1-2 拍。

7-8 拍同 3-4 拍。

第二、三、四个 8 拍同第一个 8 拍。

〔动作要求〕随音乐节奏或动作口令进行练习。上体直立,动作缓慢。

2. 头颈左右屈(图 1-1-16)

两脚自然分开与肩同宽,两手叉腰,挺胸、收腹、立腰成预备姿势。



图 1-1-16

第一个8拍:

1-2拍头向左侧屈(2次),耳朵尽量触肩,肩保持放松。

3-4拍头向右侧屈(2次),耳朵尽量触肩,肩保持放松。

5-6拍同1-2拍。

7-8拍同3-4拍。

第二、三、四个8拍同第一个8拍。

〔动作要求〕一拍一动,上体直立,不得左、右移动。

3. 头颈转(图1-1-17)

两脚自然分开与肩同宽,两手叉腰,挺胸、收腹,成预备姿势,头沿垂直轴向左(右)转90度。



图1-1-17

第一个8拍:

1-2拍头向左转,目视左方。

3-4拍同1-2拍,动作相同,方向相反。

5-8拍同1-4拍。

第二、三、四个8拍同第一个8拍。

〔动作要求〕头转动要慢,并有控制,并且不能太快、突然用力。

4. 头颈环绕(图1-1-18)

两脚自然分开与肩同宽,两手叉腰,挺胸、收腹,两手成预备姿势。



图1-1-18

第一个8拍:

1-4拍头由右经前、左、后绕环至右侧。

5-8 拍同 1-4 拍, 动作相同, 方向相反。

第二、三、四个 8 拍同第一个 8 拍。

〔动作要求〕动作幅度大, 做动作过程中保持两眼睁开。

5. 头颈练习 (图 1-1-19)

两脚自然分开与肩同宽, 挺胸、收腹, 两臂自然下垂于体侧成预备姿势。



图 1-1-19

第一个 8 拍:

1-2 拍下唇盖住上唇, 下颌稍抬, 颈前“伸”, 挺胸, 稍停。

3-4 拍双唇紧闭, 颈后“伸”, 含胸。

5-8 拍同 1-4 拍。

第二、三、四个 8 拍同第一个 8 拍。

〔动作要求〕动作幅度要大。进行以上动作练习时, 注意头部放松, 充分伸展, 速度均匀缓慢, 要有一定的控制感。

6. 负重法 (图 1-1-20)

可以用手施加外力进行练习。如两腿开立, 头左侧屈, 左手扶在头右侧轻轻施加外力, 控制 3~5 秒, 然后左手放松, 头慢慢还原。左右两侧可交替进行练习, 达到拉伸颈侧肌肉的目的及放松的效果。



图 1-1-20

(二) 上肢动作练习

日常活动中上肢的肌肉、关节经常处于活动状态, 在健美操中上肢也是变化最多的部位。若能经常进行上肢动作练习, 不仅会使手指灵活、柔韧, 手臂变得丰满匀称而有力, 而且可以使上肢动

作更加的灵活、有控制，能够加强动作的力量性。

1. 肩部动作

肩部动作主要有：提肩和沉肩、绕及绕环、振肩、收肩和展肩、旋肩、伸肩。

提肩和沉肩：肩关节沿垂直轴做上下运动。

绕：肩关节在矢状面内向前或向后做小于 360 度圆周运动。

绕环：肩关节在矢状面内向前后或向后做大于或等于 360 度的圆周运动。

振肩：两肩做由内收到外展的连续弹性动作。

收肩和展肩：单肩或双肩向内收，含胸，然后再外展挺胸。

旋肩：肩关节以冠状轴做前旋或后旋的动作。

伸肩：两肩分别向左右做伸拉肩动作。

组合练习：

(1) 提、沉、绕、振动作组合

〔预备姿势〕分腿开立，两臂自然下垂。

第一个八拍：(图 1-1-21)



图 1-1-21

1 拍上半拍两腿自然弯曲，同时两肩下沉；下半拍两腿蹬直，重心移至右腿，同时提左肩。

2 拍同 1 拍的上半拍动作。

3 拍同 1 拍的下半拍动作，方向相反。

4 拍同 2 拍动作。

5 拍两腿蹬直，同时两肩上提。

6 拍同 2 拍动作。

7 拍同 5 拍动作。

8 拍还原成预备动作。

第二个八拍：(图 1-1-22)

1 拍左肩向前绕。

2 拍左肩向后绕。

3-4 拍同 1-2 拍，换右肩做。

5-8 拍前后振肩。

第三、四个八拍与第一、二个八拍动作相同。

(2) 收、展肩与绕环的动作组合

〔预备姿势〕分腿开立，两臂自然下垂。

第一个八拍：(图 1-1-23)



图 1-1-22



图 1-1-23

1-2 拍向前收肩含胸。

3-4 拍向后展肩挺胸。

5-8 拍同 1-4 拍动作。

第二个八拍：(图 1-1-24)



图 1-1-24

1-2 拍两肩经后向前绕环 1 周。

3-4 拍同 1-2 拍的動作。

5-6 拍两肩经前向后绕环 1 周。

7-8 拍同 5-6 拍的動作。

第三、四个八拍与第一、二个八拍动作相同。

(3) 伸、振、旋的动作组合

〔预备姿势〕分腿开立，两臂侧举，掌心向下。

第一个八拍：(图 1-1-25)



图 1-1-25

1 拍左肩向左伸。

2 拍还原成预备姿势。

3-4 拍同 1-2 拍动作，方向相反。

5 拍左肩向左伸。

6 拍右肩向右伸。

7-8 拍同 5-6 拍的动作。

第二个八拍：(图 1-1-26)



图 1-1-26

1 拍左肩外旋，右肩内旋。

2 拍还原成预备姿势。

3-4 拍同 1-2 拍的动作，方向相反。

5 拍左肩外旋，右肩内旋。

6 拍左肩内旋，右肩外旋。

7-8 拍同 5-6 拍。

第三、四个八拍与第一、二个八拍动作相同。

2. 手臂动作

手臂动作多种多样，正确的手臂姿态对整个身体姿态的完善及动作的艺术风格起着重要的作用。