

恒 思 朱 蘋 编译



外国大、中、小学生
健美舞蹈

上海音乐出版社

外国大、中、小学生健美舞

恒 思 朱 藏编译

上海音乐出版社

责任编辑：黄惠民

封面设计：于文盛

外国大、中、小学生健美舞

恒 思 朱 蕓编译

上海音乐出版社出版、发行

(上海绍兴路74号)

新华书店经销 上海翔文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.25 插页 4 字数 87,000

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印数 1—5,700册

ISBN 7-80553-084-X/J·71

定价：4.00元

前 言

健美舞起源于美国,这是因为美国人长期以来收看大量的电视体育节目以及对患心脏病的恐惧,再经过专家们的提倡而掀起了锻炼身体的热潮。通过实践证明,健美舞是锻炼身体的很好的形式。许多大企业职工在未参加锻炼身体之前,由于腰酸背痛造成的减产竟达 5400 万美元,经过参加锻炼一段时间以后,生产猛增。许多大公司的高级职员未参加锻炼身体之前大都身体发胖,经过半年锻炼后他们的血液循环系统的功能提高了 30%,体内的脂肪减掉了 3 磅半,这是他们的身体走向健美的第一步。锻炼身体风气的形成导致为其服务的行业空前繁荣,锻炼身体所需的物品每年出售额高达 2 佰亿美元,单是健身鞋一项,制造商就无法满足天文数字般的需求。出版社为了满足参加锻炼的读者的要求不得不加班加点地干,与锻炼身体有关的读物已刊印了 1800 多种版本。

健美舞就是在锻炼身体成风的情况下应时间世的。这种舞蹈刚出现时,人们冠以种种名称:幻想舞、练习舞、韵律舞、整形舞、健身操、非正宗的爵士舞、自娱舞等等。名称可能难以统一,形式也会有所不同,但是却具有一个共同的目

标,那就是运用舞蹈组合进行持续的、愉快的活动,以提高身体素质与美化体形。参加健美舞训练的学生只需穿弹性好的网球鞋、短裤与T形恤衫。教室里一般不设置大镜子,这样可以使学生打消怕学得不好的顾虑。他们可以根据年龄与身体条件选择不同的节奏与动作来进行训练。

健美舞崛起的时间应从1969年算起。那一年有一位美国舞蹈教师杰琪·索伦编了一套健美舞蹈由波多黎各的美国空军基地的电视台播放。播放后,立刻引起轰动,为数众多的妇女来函来电要求杰琪多编几套。1971年杰琪随她丈夫调回美国本土新泽西州,她在该州的一所基督教青年会的地下室内办了一个女子健美舞班,当时报名的人数不多,但首创了付款学健美舞的先例。到了1972年,她每周所教的班级已增加到二十五个。跳健美舞已取代每天早上在一起喝咖啡、聊天以消磨时光的习惯,许多妇女不管是否生育过子女都认真地参加健美舞训练。就在这一年,总统的锻炼身体与运动顾问委员会任命杰琪为该委员会的委员,而且还把健美舞列入全面锻炼身体的最好的形式之一。这个委员会公开宣称健美舞能增强心脏功能、肌肉的耐力和活动量,能帮助人体各部位的功能取得协调,增进肌肉的韧性。

由于学健美舞的人数越来越多,杰琪的丈夫竟放弃飞行保险公司经纪人的职位担任健美舞蹈公司的经理,他的出任此职标志着健美舞为女性独占的局面的结束,男性教师与男性学员开始在一些训练中心出现。根据杰琪本人的统计,百分之90以上的女学员在学完第一个单元之后,纷纷参加第二个单元的训练。这个统计材料是来自与杰琪签

定雇用合同的 1800 位教师对 6 万名参加为期十二周训练的女学员进行调查统计而获得的。健美舞已从原来设置在纽约、圣地亚哥、巴尔的摩与洛杉矶的训练中心扩展到全国各地，并向加拿大、欧洲、东南亚、澳大利亚以及拉丁美洲国家进军。

健美舞的发展犹如滚雪球，越滚越大，可是正统的舞蹈家对这种新兴的舞蹈的冒尖非常恼火，他们为这种训练居然冠以“舞蹈”之称而愤慨不已。是的，健美舞蹈是有体育运动的一些基本动作，但这些动作对那些传统的正规的舞蹈训练来说并不陌生。健美舞蹈是集各种舞蹈形式于一体的，一种概括性的舞蹈，不是某一种传统的舞蹈形式的继承，而是各种舞蹈形式的混合体，正如人类生活的内容丰富多彩那样。它是迪斯科、民间舞、健身操、爵士舞与芭蕾的揉合体，它集中了世界上多种舞蹈训练的精华，发展前途不可估量。

随着这种舞蹈的电视专栏节目显著地增多，各种商业性的体育部门和娱乐部门无不想方设法以满足群众的开办更多健美舞训练班的要求。教育部门也被卷进去，教育家已开始承认这种舞蹈训练的成就。有些教师甚至组成健美舞蹈小组到全国各地进行巡回传授，他们每到一处都受到许多基督徒青年会、小学、中学、大学和娱乐性机构的热烈欢迎。健美舞所以会普遍地得到人们的赞赏，是因为别的锻炼身体方式比较枯燥乏味，而它却能开拓受训者的眼界，使他们心旷神怡。编健美舞的人的信念是：舞蹈动作必须能使人们增添生活乐趣而不是一味追求形式。许多学生通过实验性的健美舞训练后，无论体形或身体素质都有显著的变化。

化。1971 年宾夕法尼亚的一所大学对 150 个参加长跑锻炼的女学生进行连续跑 20 分钟的测验后,把她们其中的一半人数编为 A 组,让她们继续练长跑;把另外一半的人数编为 B 组,让她们参加健美舞训练,每周练四次,共练十二周。这些女生在未参加健美舞训练之前,百分之 61 的人数的体力处于“差”与“很差”的等级,只有百分之 5 的人数的体力达到“良好”的等级,没有人能达到“优秀”的等级。经过十二周的健美舞训练后,体力达到“良好”等级的人数已增加到百分之 25,甚至还有百分之 3 的人数已进入“优秀”的等级。A 组的情况没有多大的变化,经过十二周的继续练长跑后,体力处于“良好”等级的人数只从原来的百分之 8 上升到百分之 10 而已。

1974 年美国又有几所中学对人体在跳健美舞过程中所消耗的体力进行调查研究。结果表明,凡是参加中等强度训练的人相当于参加每小时滑行 9 英里的滑冰运动,或是每小时 3 个半英里的步行,或每小时骑自行车蹬了 10 英里。参加高强度训练的人等于参加了半小时的激烈的篮球比赛,或等于骑自行车每小时蹬了 13 英里,或等于每小时跑了 5 个半英里。

哥伦比亚大学也对这种舞蹈与体力消耗以及和心脏跳动的关系进行过调查研究。他们发现女生跳慢节奏的健美舞每分钟消耗 3.96 个千卡热量,心脏跳动 114 次;跳轻快节奏消耗的热量每分钟为 6.28 个千卡,心跳 145 次;跳快速节奏消耗热量每分钟为 7.75 个千卡,心跳为 156 次。男生跳慢节奏的健美舞每分钟消耗 4.17 个千卡的热量,心跳 106 次;跳轻快节奏每分钟消耗的热量 6.86 个千卡,心

跳 129 次;跳快速节奏每分钟消耗的热量为 9.44 个千卡,心跳 141 次。从这份统计材料可以看出,跳轻快节奏和快速节奏的健美舞对增强血液循环系统的功能有着很大的好处,稍慢节奏的健美舞则适宜于年幼与体弱的人。小学生参加健美舞训练也已成风,单是在纽约市某一个健身房里就有 400 个儿童定期接受这种指导进行训练。加利福尼亚州与科罗拉多州也广泛展开了“儿童健美”运动。去年在安大略湖地区又有 80 多所小学响应“儿童健美”运动的号召,学生每天按照迪斯科乐曲的节奏进行活动并取得了显著的效果,他们在遵守纪律、完成作业、精神状态、精力等方面都有很大的改善和增强。

健美舞不同于别的锻炼形式,一般的锻炼形式日久会使人感到厌倦,健美舞则不同,参加健美舞训练的人绝不会产生厌倦感,因为它是一种悦目的、培育智力、增强美感的活动。因此,在制订健美舞训练计划时应当考虑到下列几点:

- 1) 使学生认定健美舞是充满欢乐的一种活动。
- 2) 经过训练后,使学生身体更为健壮,体形趋向雅观,发胖者可减肥。
- 3) 使学生学会有关健美的基本方法。
- 4) 在教师指导下,学生能学会几套健美舞蹈动作。
- 5) 培养学生在必要的情况下能自己创作与编排一些短暂的健美舞蹈。

在进行教授健美舞时,要做到:

- 1) 强调安全与效益。要求学生必须根据自己的年龄与身体条件选择合适的速度与动作进行训练。

- 2) 教师对学生“学得如何,需要什么帮助”心中要有数。
- 3) 较难的动作要多加复习,要强调动作与音乐节奏一致的必要性。
- 4) 教师做示范动作时可播放音乐,动作可稍为放慢点,以便学生模仿,一直到学会为止。
- 5) 不必过份强调动作与姿势的准确,使学生在过程中兴趣不衰。
- 6) 训练必须有始有终,不能断断续续或随便减少时间。

本册子中的健美舞蹈是由三个部分组成的:大学生健美舞、中学生健美舞、小学生健美舞,另附有一套成年女子体形健美操。这些练习的汇编均采用循序渐进的原则,学生可根据自己的年龄与身体条件有选择地进行锻炼。学习本册中的动作时可采用迪斯科乐曲进行,一般说来小学生的训练可采用稍慢的节奏,大、中学生可采用轻快的或快速的节奏进行。但是也可根据学生的具体情况来选用适宜其身体条件的节奏,不必强求一致。

目 录

前言	1
大学生健美舞	1
中学生健美舞	29
小学生健美舞	61
附:	
成年女子体形健美操	83

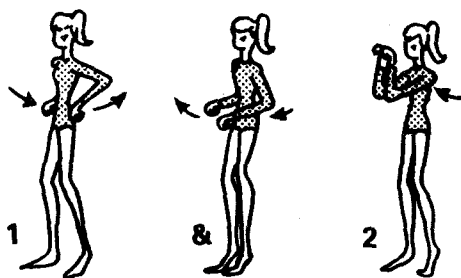
大学生健美舞

第一套(准备动作、五个组合、结束动作)

面对圆心站成大圆圈,双手握拳侧平举。

准备动作:恰瑟(Chasse')

十六拍完成。逆时针方向做八次恰瑟(滑步),然后按顺时针方向再做八次“恰瑟”。做第1拍滑步时,双臂曲肘向后,做第2拍滑步时,双臂曲肘向前(见动作图一)。以此类推。



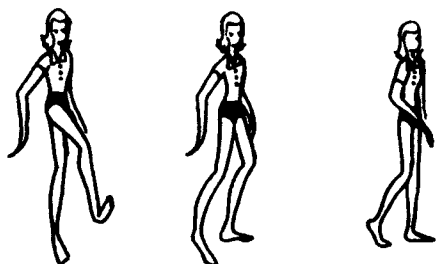
动作图一

第一组合

换脚踢球(Kick Ball Change)十六拍完成。

右脚向前踢出又收回用脚掌点地,连续做两次。换左脚

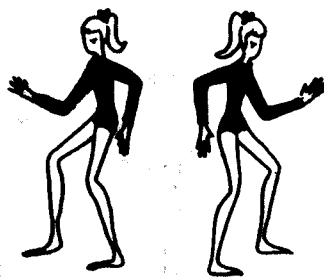
做。双臂在身侧(见动作图二)。



动作图二

秀格富特(Sugar Foot)

右脚向右迈步成重心,向右转体 180° ,左脚随之。左脚向左迈步成重心,向左转体 180° ,右脚随之。双手在身侧前后摆动。共做四次(见动作图三)。



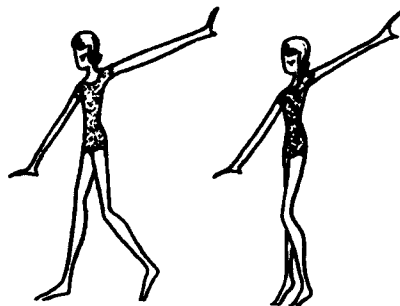
动作图三

第二组合

a. 骑马动作一(Gallop)十六拍完成。

按逆时针方向移动。右脚在前做骑马动作四次,左脚在前做骑马动作四次。双手成斜线,右脚在前时,右手低,左手

高。左脚在前时,则左手低,右手高(见动作图四)。重复做以上动作。



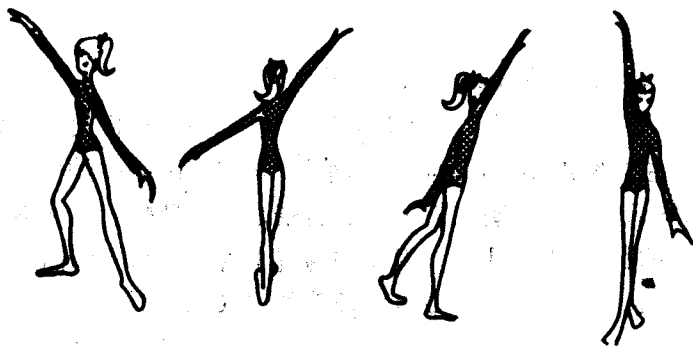
动作图四

骑马动作二,十六拍完成。

向左转体 180° 成顺时针方向,右脚在前做骑马动作四次,左脚在前做骑马动作四次。重复做以上动作。

骑马转,十六拍完成。

右脚在前做四次骑马动作,边做边自身向右转一圈。右手向上举直,左手伸向旁。向左做骑马转(见动作图五)。重复做以上动作。



动作图五

重复做第一组合。

重复做第二组合。

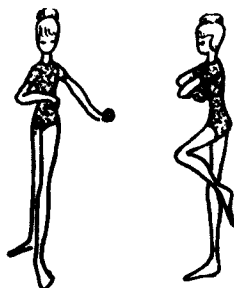
第三组合(开始时面向前,最后面向后)

恰恰恰斯(Cha Cha Chase)廿四拍完成。

左脚向前一步,向右转体 180° ,右脚向右后一步,左脚掌踏地,右脚掌踏地,左脚掌踏地(快的Cha Cha Cha)双手扣腕置于臀部(见动作图六)。右脚开始重复做恰恰恰斯。共做三遍。做时眼睛通过肩部看出去。踏地时有些跳跃。



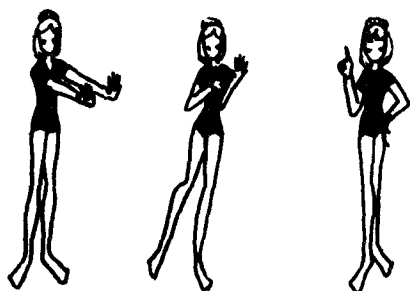
动作图六



动作图七

转圈(Full Turn)八拍完成。

左脚向前一步,右脚上步向右转一圈(见动作图七),原地,左脚踏地,右脚踏地,左脚踏地(快的Cha Cha Cha)。右脚向后一步,左脚向前一步,右脚踏地,左脚踏地,右脚踏地(快的Cha Cha Cha)。双手扣腕置于臀部。当右脚向后退一步时,双手掌向前,双臂向前平伸。当Cha Cha Cha时,左手扣腕置于臀部,右手微曲向前,食指做右左右的摆动,头随之右左右,并喊不不不(见动作图八)!



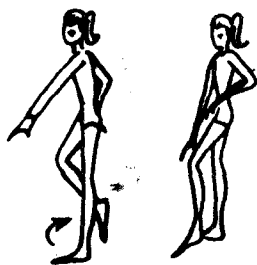
动作图八

第四组合(开始时面面向前,最后面向后)

恰恰交叉(Cha Cha Crossover)廿四拍完成。

左脚向右一步,左臂伸直,食指指向地面,右臂曲肘。右脚原地上一步,右臂伸直,左臂曲肘(见动作图九)。左脚一步,右脚一步。左脚一步,左臂伸直,右臂曲肘。以上动作八拍完成。右脚向左上步重复做以上动作。左脚向右上一步再重复做以上动作。

重复做一遍第三组合的“转圈”动作,八拍完成。



动作图九

第五组合

苏济Q(Suzi Q)十六拍完成。

面向圆心,向右做八次苏济Q(双脚脚掌移向右,双臂手心向下置于身侧,双脚跟移向右)(见动作图十),然后向左做八次苏济Q(也可以十六拍都向右做苏济Q)。

重复复做第二组合。

重做舞步第三组合。

重复做第四组合。

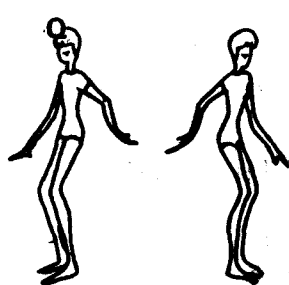
重复做第五组合。

重复做第二组合。

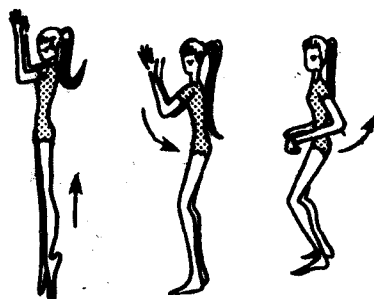
结束动作

跳跃(Aerobic Jump)十六拍完成。

做八次原地跳跃,落地时一次双手击掌,一次握拳、肘向后(见动作图十一)。



动作图十

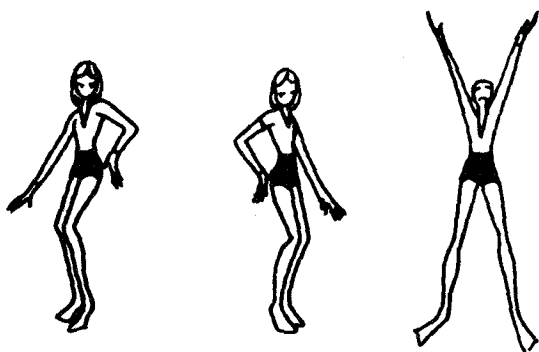


动作图十一

小乔治布奇(Shorty George Boogie)八拍完成。

做六次小乔治布奇(双膝并拢移向右,右臂伸直向下,左臂曲肘。双膝并拢移向左,左臂伸直向下,右臂曲肘)。前四次边做边双膝加深曲膝,后两次伸直。向上跳跃,落地时

双脚分开，双臂自身前交叉向头上方打开(见动作图十二)。



动作图十二

第二套(准备动作, 七个组合)

准备动作: 背向观众, 双脚分开, 双臂下垂, 手指并拢, 过门音乐最后一拍时, 左腿向里曲膝, 左臂弯曲, 手指分开枕于脑后, 右手置于臀部。

第一组合

韦恩希尔脱 怀伯(Windshield Wiper)十六拍完成。

双腿向里弯曲。右膝弯曲, 左手向旁平伸(五指张开)手心向前, 头自左向观众。右膝伸直, 左腿弯曲, 左手枕于头后, 头回原位(见动作图一), 共做八次。右左脚手轮换做。

碰普(Bump)十六拍完成。

右脚向左一步同时向左转体 90° , 双手曲肘伸于身旁, 右脚再向左一步向左转体 90° , 双手弹指。左脚向右一步, 向右转体 90° , 左脚再向右一步向右转体 90° , 双手弹指。右脚向左一步转体 90° , 左脚向右一步转体 90° , 然后做两次