

快乐舞步 健身操

刘学东 主编

“快乐舞步健身操”起源于佳木斯，经黑龙江省佳木斯市体育局整理、编排、注册和推广，已成为近年来全国广受欢迎的时尚快乐健身法，成为风靡全国、炫丽多彩的健康风景。



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

快乐舞步 健身操

刘学东 主编



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐舞步健身操 / 刘学东主编 .—北京: 中国中医药出版社, 2015.3
ISBN 978-7-5132-2428-4

I . ①快… II . ①刘… III . ①健美操—基本知识
IV . ① G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 037711 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊市三友印务装订有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 5 字数 64 千字
2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-2428-4

*

定价 25.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
微信服务号 zgzyycbs
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>
淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《快乐舞步健身操》

编 委 会

编委会主任：张玉霞

主 编：刘学东

编 委：于洪波 段庆忠 张佳伟

李 苹 于继承 崔永诚

邢延玲 李英贞 孙亚杰

序

大约在七八年前，最初看到有少数人在公园跳“快乐舞步健身操”时，我只是有些新奇。大妈、大叔们踏着明快的节奏，很陶醉、很自信地展示着既新颖、独特，又充满活力、整齐划一的动作，既不同于室内健身的沉闷，也不同于健步走、跑步的枯燥，更有别于其他体育健身舞蹈的刻板。当时我就感到这项运动挺好！是什么新运动？哪儿传来的？

到后来，这项运动在各公园、广场迅速蔓延，连村屯都有了，让人不免有些称奇。更有甚者，众多外地朋友前来学习该操，并且该操创编者时常被请到外地传授。我才知道，原来该操是我们家乡人自己创编的。再到后来，我到外地出差也能经常看到“快乐舞步”了。每遇到这种场面，我总会不免驻足欣赏一会，同时为家乡感到自豪。

近几年，在国家、省、市体育局的支持、引导下，“快乐舞步（健身操）”这项运动已经在很多专家的参与下改编了十几次，动作也越来越科学规范，甚至于让外地的爱好者们有些跟不上“形势（最新版本）”了。

欣喜获知佳木斯市体育局要专门著书，很让人欣慰，相信这项运动一定能惠及更多的人。在此，我也祝愿这项发源于我们家乡、接地气的健身项目——佳木斯市“快乐舞步健身操”能够越走越远，越走越好，让更多的人分享它所带来的快乐、健康。

佳木斯大学神经科学研究所所长 **朱晓峰博士**

目 录

第一章 “快乐舞步健身操” 全国风靡	1
第二章 “快乐舞步健身操” 的特点	6
第三章 “快乐舞步健身操” 编创思路	8
第四章 “快乐舞步健身操” 三大基石	15
第五章 “快乐舞步健身操” 疑问解答	18
第六章 “快乐舞步健身操” 基础版图解	27
第七章 “快乐舞步健身操” 表演版图解	61

第一章 “快乐舞步健身操”全国风靡

全国风靡的“快乐舞步健身操”（行进间有氧健身操），融广播体操、快乐舞蹈、健步走、传统养生理论和时尚音乐为一体，是音乐健身与运动健身有机结合的一种有氧健身运动。目前，在全国各大中小城市的广场上，几乎都能见到练习“快乐舞步健身操”的人群。

“快乐舞步健身操”经历过初创、发展、完善的“三级跳”：

初创阶段

该操最初由黑龙江省佳木斯市退休干部于继承在 2008 年创编。退休前，于继承患有严重的心脏病，曾一度是当地法院有名的“老病号”。187 斤的男子汉，回家上一次五楼要歇两三次。于继承想尽千万百计，利用自己曾任过体育教师的“家底”，从广播体操、时尚舞蹈、甚至东北大秧歌中汲取营养，初步创编了“快乐舞步健身操”。练习几年下来，终于取得了可喜的成效，体重整整减掉 30 公斤，缠身的病魔不翼而飞，心脏病再也不犯了，浑身上下有使不完的劲儿。当时于继承仅仅是为摆脱肥胖、心慌等病痛而自编自练，但由于这套健身操欢快有趣、简单易学，很快在当地流传开来，很多群众开始自发跟随练习，于继承也开始担任第一位“健身志愿者”。

《中国体育报》记者季雪峰、黄心豪在采访热心于快乐舞步义务教学的于继承老师时，这样写道：“说教就教，路过的群众纷纷驻足观赏，不

少人情不自禁地和记者随着于老师学习了几个动作，‘站直，收腹，脖子伸直，双手握拳，两拳相对前平举，上下耸肩……再有双手交叉放在脑后，肘关节向后打开……’几个8拍下来，记者明显感觉肩部和颈部舒服许多，身上冒出毛毛汗。‘你们经常伏案工作的人，肩部和颈部是最容易劳损的，多做做这些动作，就不容易得肩周炎还有颈椎病啦。’于老师创编的动作很多都来自于生活，动物世界里动物的动作、各种不同职业劳动者的动作、还有其他操舞的动作，都是于老师创编快乐舞步健身操动作的素材。”

“快乐舞步健身操”尤其受到了年轻时尚人群的喜爱。因为该操也颇具“简单、时尚”的特色，有些年轻人拿“快乐舞步健身操”与流行于日本、欧美的“僵尸舞”作对比：起源于日本的“僵尸舞”，基本动作为“两臂前伸，左脚点地一下、右脚点地一下，双脚向前蹦一下、向后蹦一下，再连续向前蹦三下，如此反复”，动作具有后现代的简洁美、时尚感，是一种“酷炫”的现代舞蹈，颇受国外时尚青年的喜爱。而“快乐舞步健身操”在简单、时尚方面，与“僵尸舞”异曲同工，足以和现代舞蹈媲美，特别是适合更多大众群体、男女老少，堪称普及版现代舞。难怪有年轻人打趣地说：“我在云南丽江四方街跟随当地人和游客们跳起欢快的民族舞时，就一直梦想，何时在自己的家门口也能出现像丽江热舞那样简单欢快的舞蹈？现在，我这个梦想通过‘快乐舞步健身操’终于实现了。比起丽江的快乐舞蹈，‘快乐舞步健身操’还增加了健身的特色。”

发展阶段

后来，佳木斯市体育局积极扶持这个来自民间的健身项目，主动为“快乐舞步健身操”保驾护航，在全市设立了100多个“快乐舞步健身操”体育辅导站，其中最大的辅导站规模达上千人，把“快乐舞步健身操”由

“民间自发”变为了“政府推广”。不到四年时间，仅佳木斯市参与“快乐舞步健身操”的群众，就由最初的每天二、三十人发展到目前的每天十多万人。佳木斯市委、市政府主要领导亲自命名该操为“快乐舞步健身操”，还将该操作为机关干部的工作间操进行推广。

佳木斯市体育局针对“快乐舞步健身操”初期动作只是雏形、动作顺序不够合理、动作编排不够科学的实际情况，专门成立了由佳木斯大学体育学院武术、体操专职教授、医院骨科医生、康复专家和国家级健身气功社会体育指导员为成员的“各领域专家团队”，对原有雏形动作进行重新编排。在当时，针对一位退休职工初创的健身操投入如此阵容强大的专家团队，有不少人颇不理解。为了调度专家资源，佳木斯市体育局局长张玉霞亲任组长，佳木斯体育总会会长刘学东专门负责，甘为群众健身项目“扑下身子真抓实干”。体育局从习练“快乐舞步健身操”人群中抽出2000多人做为国民体质监测的主要对象，在佳木斯大学专家的指导下做跟踪测试，测试数据作为编排“快乐舞步健身操”的重要依据。专家们将动作以及伴奏音乐进行了重新改编，并大胆地提出了开放型“快乐舞步健身操”的原理，在理论上逐步发展完善，使“快乐舞步健身操”的编排更加科学，健身效果更加明显。此外，佳木斯市体育局强化对健身队伍的培训，制定出台了更加适合普及推广的“快乐舞步健身操”标准示范版，在全市及全国各地进行推广普及，并多次通过参加全国性和省市级健身大赛活动进行推广。

由佳木斯市体育局组织专家进行改编、定型并注册推广的“快乐舞步健身操”，动作简单易学，男女老少皆宜，健身效果明显，深受广大习练者的喜爱，逐步风靡全国及海外。北京、上海、广东等各大城市的街头都能见到“快乐舞步健身操”的习练人群。仅仅在佳木斯公园和广场，每天就有10万多名群众习练。

“快乐舞步健身操”先后被中央电视台体育频道、《中国体育报》、《人民日报》等 10 余个国家级新闻媒体进行报道，2011、2012 年被黑龙江省体育局列为全省重点推广项目，2013 年获得由国家体育总局、中华全国体育总会主办的“全国原创健身操征集活动”一等奖、“全国原创健身操交流赛”特等奖。

完善阶段

近年来，“快乐舞步健身操”已经成为全国各地最受欢迎、普及最广的全民健身活动。南至三亚、北至漠河，无论是北京、上海等大城市，还是偏远的边陲乡镇农村，都有“快乐舞步健身操”的风景线。该操深受不同地域、不同国籍健身人群的喜爱，已经成为风靡全国、老少皆宜的主要的健身项目。当然，各地群众也针对本地实际，对“快乐舞步健身操”在“开放平台原理”指导下进行了改编、创新。在这种情况下，“快乐舞步健身操”的发展，进入了“提高完善的新阶段”。

为了给全国各地“快乐舞步健身操”的发展提供示范引导、专家支持和志愿服务，佳木斯市体育局、佳木斯市体育总会成立“快乐舞步健身操”总部，组建体育健身、中医养生等各领域的“专家志愿者团队”。

“快乐舞步健身操”总部将通过每年举办“全国快乐健身原创大赛”的方式，连续不断地征集来自全国各地的优秀原创健身动作（套路），并通过“专家志愿者团队”进行试做、鉴别、修定，定期形成专家团队逐一审核过的“最新示范优秀动作（套路）”，为全国各地的“快乐舞步健身操”练习人群提供示范性指导、服务性引领。同时，总部自行组织“专家志愿者团队”独立开发针对各行各业、各种人群的快乐舞步新类别。比如，中医版“快乐舞步健身操”（增加疏通全身经络的动作）、家庭版“快乐舞步健身操”（适合在家里进行个体化锻炼）、上班族“快乐舞步健身

操”（适合办公室工间操进行锻炼）、防治颈腰病版健身操等，并设计开发以“快乐舞步健身操”服装为主的体育产业，推动体育经济的发展。

将“快乐舞步健身操”从广场上固定时间地点的集体练习，扩展到适合每个人能够在方便的时间、地点进行练习；从固定的标准动作套路变为每个人能够自发改编、调整的个性化体系，这需要“快乐舞步健身操”总部更具前瞻性地引领和示范，需要组建“专家志愿者团队”奉献专业智慧，同时也需要全民参与的“快乐健身志愿者”在实践练习中不断提出反馈意见和心得体会。总之，“快乐舞步健身操”的完善，需要的是“全民参与、专家参谋、政府服务”三驾马车的齐心协力、互动增效。

第二章 “快乐舞步健身操”的特点

“快乐舞步健身操”之所以受到广大习练者的喜爱，并迅速得以推广，主要因为该操具有以下六个特点：

一是具有形式的独特性。

“快乐舞步健身操”是随着欢快的音乐，按照音乐的节奏在走动（踏步走）中做操，“走”与“操”融合在一起，并且贯穿始终。

二是具有明确的目的性。

“快乐舞步健身操”之所以叫“操”而不叫“×××广场舞”，主要目的是为了突出其健身性。该操以健身为主，“舞步”为辅，锻炼的目的性非常明确。

三是具有较高的普及性。

“快乐舞步健身操”简单易学，舒展大方，节奏感强，动作、音乐融为一体，男女老少皆宜，百姓容易接受。该操易学、易记、易练、易于推广，不受场地的限制，符合大众锻炼的实际需求。

四是具有鲜明的时代性。

“快乐舞步健身操”所配套的音乐欢快，曲目时尚，歌曲朗朗上口，

能让习练者在健身中享受音乐，在音乐中享受生活，既健身又可以陶冶情操。该操是科学健身套路与现代流行音乐的有机结合，是一种独特的寓健身于乐、欢快时尚的科学健身方法。

五是具有独特的创造性。

“快乐舞步健身操”独特的开放型原理，使该操既包含创编者根据原理编排的基础规定动作（比赛中按规定动作、规定时间进行评比），也包含习练者根据原理自行创编的个性动作。这样，能够最大限度地发挥广大健身爱好者的聪明才智和创造智慧，使得“快乐舞步健身操”在发展中求创新，在推广中求提高。

六是具有适应场地的灵活性。

“快乐舞步健身操”不受场地、人数等条件限制，既适合一个人戴着耳机在家里或办公室利用休息间隙习练，也可以多个人在舞台上表演，更适合在公园、广场成百上千人同时习练健身。该操不受时间、场地限制，适应现代人的学习、生活特点，便于推广普及，是经济、实用和科学的健身方法。

第三章 “快乐舞步健身操” 编创思路

具体来说,“快乐舞步健身操”的创编思路为:

一、快乐第一,身心并健

“快乐舞步健身操”在强调健身的同时,更注意健心。由于生活节奏的加快,生活压力越来越大,很多人在心理上出现了问题。所以,“快乐舞步健身操”在提倡健身的同时,更注重健心,这是“快乐舞步健身操”把“快乐”放在名字前面的主要原因。

“快乐舞步健身操”将健身与现代流行音乐有机结合,形成一种独特“寓健于乐”的时尚性健身形式。“快乐舞步健身操”动作简单易学,能让习练者跟上音乐节奏,成为欢乐的“大众健身舞蹈者”,在短时间内掌握健身动作。

通过参加“快乐舞步健身操”活动,习练者们还能加强彼此之间的沟通,找到心灵的归属,消除工作、生活中产生的不良情绪。

二、音乐引导,旋律时尚

“快乐舞步健身操”选用的音乐欢快、时尚,以音乐欢快、耳熟能详的现代流行歌曲为主。该操让大家“在健身中享受音乐,在音乐中享受锻炼”,是一种科学、简单、高效、时尚的健身运动。

对于音乐在健身活动中的作用,我国医学经典巨作《黄帝内经》中就

有“宫、商、角、徵、羽”与五脏关系的论述,《晋书·律历上》说:“是以闻宫声,使人温良而宽大;闻商声使人方廉而好义;闻角声,使人恻隐而仁爱;闻其徵声,使人乐而好施;闻其羽声,使人恭俭而好礼”,司马迁的《史记·乐书》也有“音乐者,所以动荡气血,通疏精神,而和正心”的记载,可见音乐既可以养生,使人心身受益,又可疗疾除病,使人康复。现代医学研究表明,音乐的速度、旋律和节奏,可起到调节生命节律的作用,对人体健康益处颇多。

“快乐舞步健身操”的特点是音乐节奏感强,容易与动作配合。在健身操中音乐节奏决定动作的节奏,节奏感强的音乐,既能提高动作的准确性,增强习练者的锻炼兴趣,同时又能起到减少疲劳、修养精神、平衡心理的作用。

下面是标准版在每一节中所选择的曲目(仅供参考)

快乐舞步动作名称	所选择歌曲举例
第一节: 上肢运动	歌曲: 绿旋风
第二节: 肩部运动	歌曲: 阿妹的情歌
第三节: 扩胸运动	歌曲: 火辣辣的军营
第四节: 体侧运动	歌曲: 兄妹来当兵
第五节: 体转运动	歌曲: 心花开在草原上
第六节: 腰腹运动	歌曲: 阿瓦人民唱新歌
第七节: 下肢运动	歌曲: 士兵的桂冠
第八节: 整理运动	歌曲: 父亲的恩情

总之,音乐设定以百姓“快乐”需求为主,与动作的节奏同步,让习练者在快乐中去健身,在健身中享受快乐,充分体现“快乐健身”的原则。

三、大道至简，科学健身

“快乐舞步健身操”坚持动作编排“避繁就简”的原则。

简单的动作容易学，能使学练者较快地产生兴趣；简单的动作容易做到位，使该操健身效果明显；简单的动作容易与音乐合拍，能够达到俗话常说的“踩上点”。

健身人群中，有健身运动基础的人士毕竟是少数。怎样能让习练者一看就会，并产生浓厚的兴趣呢？这就要求创编者在动作编排时要做到简单、易学、易练、新颖，适合不同性别、不同年龄的习练者在不同环境条件下锻炼，不能片面追求“高、难、美”的复杂动作。复杂的动作不一定健身效果就好。如果编排合理，简单的动作容易做到位，不但不会影响健身效果，健身效果会更加明显。我们更不能为追求动作的美感而把健身操创编成舞蹈。舞蹈虽然有健身的功能，但其主要目的是抒发舞者的情感或讲述故事。而“快乐舞步健身操”是以健身为目的，两者编排动作的侧重点不同。

其中，特别要说明的是，广播体操在我国已经有半个多世纪的历史，深深嵌入广大人民群众的记忆，所以，我们参照大家耳熟能详的广播体操的动作顺序，把“快乐舞步健身操”按照人体结构从上到下，由上肢到下肢的动作顺序进行编排。

“快乐舞步健身操”与几套广播体操的动作顺序对比表

第八套广播体操	第九套广播体操	大众广播体操	快乐舞步健身操
预备式 踏步走	预备式 踏步走	预备式 踏步走	预备式 踏步走
第一节伸展运动	第一节伸展运动	第一节上肢运动	第一节上肢运动
第二节扩胸运动	第二节扩胸运动	第二节颈部运动	第二节肩部运动