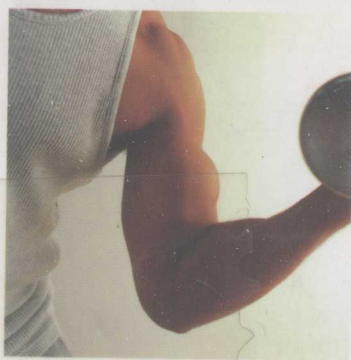
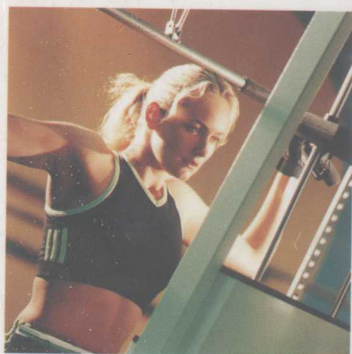
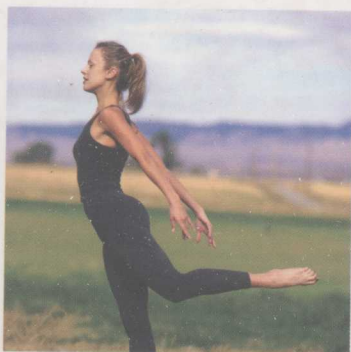


普通高校体育实践课教材

舞蹈健美

Wudao Jianmei

张晓萍 韩飞 刘君 王晓玲 朱振楠 编著



大连理工大学出版社

1013245

普通高校体育实践课教材

舞蹈健美

张晓萍 韩 飞 刘 君 编 著
王晓玲 朱振楠



淮阴师范学院图书馆1013245

大连理工大学出版社

101854
© 田爱华 2005

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈健美/田爱华主编. —2版. —大连:大连理工大学出版社, 2005. 9

(普通高校体育实践课教材)

ISBN 7-5611-1832-5

I. 舞… II. 田… III. 健美操—高等学校—教材
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 40200 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市凌水河 邮政编码:116024

电话:0411-84708842 传真:0411-84701466 邮购:0411-84707961

E-mail: dulp@dulp.cn URL: <http://www.dulp.cn>

大连业发印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:140mm×203mm 印张:6.75 字数:160千字

印数:8 001~12 000

2000年9月第1版

2005年9月第2版

2005年9月第5次印刷

责任编辑:范业军

责任校对:黄群

封面设计:孙宝福

定价:70.00元(共7册)

前 言

近年来,随着社会的发展,物质水平不断提高,生活娱乐性增强,人们也愈加重视健康投资,注意美化自己生活,塑造自我形象。正是由于这种观念上的变化,一个全球性的舞蹈、健身、健美热潮迅速兴起,并不断发展。

为了在高校认真贯彻实施关于“全国普通高等院校体育教学指导纲要”文件精神,挖掘学生潜能,培养创新意识,提高学生综合能力,大连理工大学舞蹈健美俱乐部根据多年的教学实践探索,已走出了一条新路,现将《舞蹈健美》一书奉献给大家,供学习参考和课外指导。该书是普通高校体育实践课教材之一,它集舞蹈、形体训练、健美、健美操、国标舞和交谊舞等于一体,是一本具有现代性的综合艺术书籍。本书对促进学生身体全面发展、增强体质、培养学生健美姿态及塑造完美形体、陶冶情操、美化身心、提高正确的审美观、培养学生综合能力,并达到终身追求自我锻炼的目的,均将起到积极的作用。

本书朱振楠编写第一章;韩飞编写第二章;张晓萍编写第三章、第四章第二节;王晓玲编写第四章第一节;刘君编写第五章。张晓萍负责全书的统稿工作。在编写过程中,本书吸取了一些兄弟院校相关教材的内容,在2000年我校出版的舞蹈健美教材的基

基础上修订而成。

由于水平有限,书中难免有缺点和不足,诚恳希望广大读者提出宝贵意见,以便进一步修改,使舞蹈、健身、健美教学更具特色。

编者

2005年8月

序

今年,中国的体育课迎来了她的 100 年华诞。在这具有重大历史意义的日子里,我们编写了这套《普通高校体育实践课教材》,这无疑是我们献给体育课百年生日的最有意义的礼物。

中国的体育课历经百年的风风雨雨,几经彷徨,几经探索,终于成为学校教育的一个重要方面和一门日臻成熟的学科,成为大学课程体系的重要组成部分,成为我国实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

改革开放以来,大学体育教育有了长足的发展,很多新思想、新理念、新提法层出不穷。个性化教育、开放式教学、教学体制的更新、教学方法的个性化和多样化的实施、各具特色的教学模式的创新、教学资源的广泛开发……改革势头方兴未艾。这是建国以来我国体育课改革最为活跃的时期,一些在十几年前,甚至在五六年前还动不得、惹不得的保守观念和陈旧理论,现在已被推翻,走上一个崭新的历史发展时期。体育课改革的大好形势及这些标志性的变化,对高等学校体育教材提出了严峻的挑战,过去的“一纲一本”、“千人一面”、“万人一书”的教学内容体系已经不适应新的情况。现在迫切需要具有“放开”和“开放”的新思想。教材体系要处在随时开放的状态,给教师和学生提供一个具有较大选择空间的新教材体系。这是体育教学内容改革发展的一种必然趋势,也是人们对体育教学内容有了更深一层认识的标志。

个性发展的教育是现代先进教育思想的体现,最适合个体发展的教育就是要为学生提供丰富多彩的、可选择的课程资源,从而

使学生通过不同的选择,达到提高各自的体育实践能力(即体能与运动能力、体育锻炼能力、体育娱乐能力、体育观赏能力),将学校体育和终生体育紧密相结合的目的,让体育课在大学生的中心中更美好,在未来生活中更有用,这是我们编写此套教材的出发点和指导思想。

我校在 20 世纪 90 年代曾先后出版过三种版本的体育实践课教材:1989 年,编写出版了全国最早的《大学体育》教材;1993 年,根据教育部的《指导纲要》精神,又编写出版了《大学体育教程》教材;2000 年,为了适应教学改革的需要,编写出版了《普通高校体育实践课教材》(共六册)。

本套教材为《普通高校体育实践课教材》第二版,包括《大球运动》、《小球技巧》、《太极功法》、《舞蹈健美》、《格斗搏击》、《水上漫游》和《休闲娱乐》共七册。本套教材充分体现了“健身性与文化性、选择性与实效性、科学性与可接受性、民族性与世界性”的原则,并具有以下特点:

第一,教材内容门类齐全、丰富多彩、各具特色,为学生和教师提供了较大的选择空间。

第二,教材突出了对学生学习健身方法和练习方法的指导,有利于提高学生和体育爱好者的自学自练能力,便于学生课后自学自练。

第三,教材使用面宽,实效性强,内容图文并茂,深入浅出,不仅适用于高校的学生和教师在教学中使用,也可作为体育爱好者的参考用书,还可作为中老年进行健身运动的指导用书。

第四,教材内容不仅对增强体质和促进健康有积极的作用,也提高和丰富了体育文化的水平和内容。

本套教材的编写过程中,全体老师进行了充分讨论,广泛征求了各方建议。全套教材由田爱华教授主编、统稿并最终定稿,赵广复教授、金若中教授、元文学教授主审,由大连理工大学体育教材

编审委员会审定通过。这是集体智慧的结晶,是教学改革的新成果。在此,向这些付出辛勤劳动的教师深表谢意。在本套教材的编写过程中,还得到大连理工大学学校领导、教务处、教材中心的大力支持,毛振明、赖天德教授的著作也为我们开拓了视野,在此一并表示衷心的感谢。

当前,大学体育课程正处在深层次的改革之中,体育教学内容面临着新的更新,“新体育运动项目”(NEW SPORTS)正在兴起,一些项目已经进入或即将进入学校体育教育,因此,我们的体育课教学与教材也将面临新的挑战。恳请广大体育专家、同仁、学生与体育爱好者提出意见和建议,以期共同完善大学体育的教学工作。

大连理工大学体育教材编审委员会
2005年8月

普通高校体育实践课教材

编审委员会

主审 赵广复 金若中 元文学

主编 田爱华

编委 张树山 杨佳宁 王洁群

佟贵锋 张晓萍 王宝智

高峰杉 张运江

目 录

第一章 基本形态训练	1
第一节 基本形态和基本位置练习	1
第二节 徒手基本部位、动作名称与动作要求	4
第三节 把杆练习	7
第四节 形体素质训练	10
第五节 组合性范例练习	11
第二章 男子健美	18
第一节 健美运动概述	18
第二节 健美运动的特点	19
第三节 健美运动对人体的特殊作用	21
第四节 健美运动练习须知	23
第五节 健美运动基本动作技术	26
第六节 肩部健美锻炼法	30
第七节 臂部健美锻炼法	42
第八节 胸部健美锻炼法	57
第九节 背部健美锻炼法	68
第十节 腿部健美锻炼法	77
第十一节 腰腹部健美锻炼法	86
第三章 健美操	93
第一节 健美操概述	93
第二节 一般性健美操成套动作的创编	93

第三节 健美操与音乐	99
第四节 实用性健美操	104
第五节 竞技健美操竞赛规则及评分方法	120
第四章 国际标准舞	126
第一节 标准舞	127
第二节 拉丁舞	153
第五章 交谊舞	163
第一节 交谊舞概述	163
第二节 交谊舞的基本舞步	173
第三节 交谊舞的组织和比赛	200

第一章

基本形态训练

基本形态练习是对学生身体形态进行系统的专门训练。通过对身体各部位形态的基本训练,进一步改变身体形态的原始状态,提高形体动作的灵活性,增强站姿、坐姿、走姿动作的规范化。

第一节 基本形态和基本位置练习

为了使学生在各种情况下都具有保持良好的身体形态的能力,也为使站立姿势和动作姿态更优美,头部的位、脚的站立方法和手臂的位置及柔软程度都起着重要的作用。通过头部、脚位、手位最基础的专门训练,使学生站立形态更端正,动作姿态更优美。

一、基本站姿

站立姿态的基本训练主要是进行站立姿态最基础的训练,重点提高学生在各种情况下保持良好的身体形态的能力。

要求:双脚平铺地面,膝盖伸直,内侧肌夹紧,臀大肌、腹肌、腰背肌收紧,从颈椎到尾椎拉直,头微微抬起,重心稍稍前移。

注意:沉肩、颈部向上用力

二、头部姿态

在人体活动中,头部的微小变化在体态中起着举足轻重的作用,头部的每一个动作都伴随着某种神态。如果头部动作运用得好,那就会使你更有感染力。

1. 正头

要求:头正直,眼平视前方。

注意:保持颈部紧张,下颌略抬起。

2. 低头

要求:头前屈

注意:保持基本站姿,下巴尽量贴胸

3. 抬头

要求:头后仰

注意:保持基本站姿

4. 转头 25 度

要求:头部略微转向 25 度

注意:下颌微抬,保持颈部紧张度

5. 转头 90 度

要求:头部转 90 度

注意:头部正,保持颈部紧张度

6. 偏头(侧屈)

要求:头部向一侧略屈

注意:保持基本站立姿势

三、场地或舞台方位(8 个点)

定位后站立的正方位是 1 点,右转 45 度的方位是 2 点,按顺时针方向每转 45 度均为一个方位,其方位顺序依次为 3 点、4 点、5 点、6 点、7 点、8 点。

四、手形与臂的形态

1. 手形

兰花指(女性用)

要求:两臂伸直,十指微微翘起,大拇指对着中指,与掌心间距似眼睛大小。

注意:五指收拢,但要放松。

2. 臂的形态

(1)腕关节:是连接手与小臂的枢纽,因此要有力。

(2)肘关节:是连接大小臂的枢纽,手臂侧举时,肘关节要主动用力,不能有角度,使整条手臂显得修长。

(3)肩关节:肩放松,下沉

五、芭蕾七位手与脚的位置

1. 芭蕾手位(见图 1-1)



图 1-1

2. 脚位(见图 1-2)

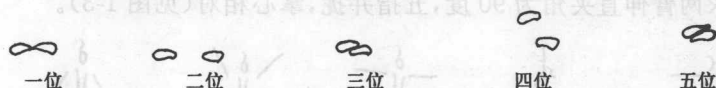


图 1-2

在舞蹈中,脚的位置有五种,但要求全外翻。脚适当的外翻能使腿显得修长而优雅。不过,脚腿外翻千万不能用在平时走路之中。

一位:两脚脚跟相靠,脚尖向侧成一横线。两腿伸直,两脚靠近。

二位:在一位上右脚向右侧擦出一步,两脚仍在一横线上,但中间相隔一脚距离,重心在两腿之间。

三位:在二位上,右脚向回收至左脚前,使脚跟相叠,脚尖向两侧。

四位:右脚向前擦出,至左脚前,中间相距一脚远,成两条平行线,前脚的脚跟、脚尖在一条线上,重心在两腿之间。

五位:脚向后收回与左脚靠紧。

第二节 徒手基本部位、动作名称与动作要求

一、手臂的基本位置

1. 前举。是指双臂向身体前与肩平的位置动作,要求两臂伸直与肩同宽,五指并拢,掌心相对。

2. 上举。是指双臂向肩上,在耳的两侧举。要求两臂伸直与肩同宽,五指并拢,掌心相对。

3. 侧平举。是指双臂在身体侧方与肩水平部位。要求双臂伸直,五指并拢,手心向下。

4. 斜上举。是指双臂在上举与侧平举之间 45 度的方向。要求两臂伸直夹角为 90 度,五指并拢,掌心相对。

5. 斜下举。是指双臂在侧平举与体测下举之间 45 度的方向。要求两臂伸直夹角为 90 度,五指并拢,掌心相对(见图 1-3)。

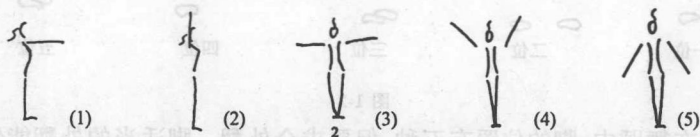


图 1-3

二、上臂的基本动作

1. 振

(1) 上振:是指双臂向上做小幅度的摆动,借助反弹力做回摆的动作。要求双手臂伸直与肩同宽,五指并拢,掌心向前。

(2) 下振:双手臂在体侧做急速小幅度的摆动,借助反弹力回摆的动作。要求手臂伸直与肩同宽,五指并拢,掌心向后。

(3) 侧后振:指双臂侧平举与肩平行,做向后急速的摆动,借助反弹力回摆的动作。要求手臂伸直,五指并拢,掌心向上。

双臂振的练习要伴以挺胸的动作,加强上体姿态的控制和形态的培养(见图 1-4 所示)。



图 1-4

2. 臂屈伸

(1) 双臂侧平举屈肘。手腕弯曲,指尖搭双肩侧,迅速还原成侧平举。要求大臂保持侧平举位置不变,练习中不要耸肩。

(2) 双臂斜上举屈肘。五指并拢,手心向前屈小臂扶头后,迅速还原成斜上举或侧平举。

(3) 双臂屈肘在体侧或体前成直角。双手握拳,拳心向内或向外。要求肘关节与肩平或略向上,向两侧时要求有挺胸动作。如图 1-5 所示。

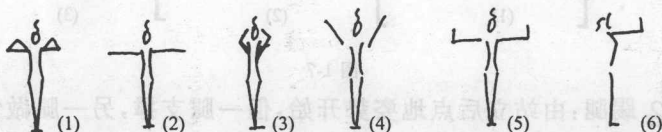


图 1-5

3. 臂绕环

(1) 向前绕环。双臂以肩为轴直臂向前做大幅度的圆形绕环动作。要求上体保持直立姿势不变,双手臂伸直。

(2) 向后绕环。双臂以肩为轴直臂向后做大幅度的圆形绕环动作。要求上体保持直立姿势不变,双手臂伸直。

(3) 向内绕环。双臂以肩为轴同时向身体中心轴做圆形大幅度绕环动作。要求上体保持直立姿势不变,双手臂伸直。

(4) 向外绕环。双臂以肩为轴同时向离开身体中心轴的方向作大幅度绕环动作。要求上体保持直立姿势不变,双手臂伸直。

(5)同侧绕环。双臂以肩为轴同时向左或向右做大幅度圆形绕环动作。要求上体保持直立姿势不变,双手臂伸直。如图 1-6 所示。

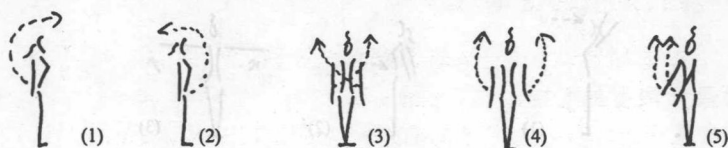


图 1-6

三、下肢的基本动作

1. 举腿:由站立姿势开始,但一腿支撑,另一腿向前、侧、后举(见图 1-7)。要求主力腿与上体保持直立姿势,运动腿膝关节伸直,绷直脚面举腿。

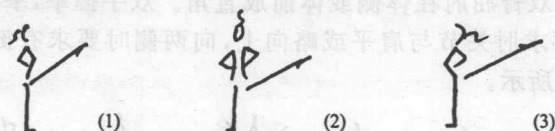


图 1-7

2. 踢腿:由站立后点地姿势开始,但一腿支撑,另一腿做快速大幅度向上踢(前、侧、后),要求主力腿伸直,上体直立,运动的腿脚面绷直。两腿膝盖伸直(见图 1-8)。

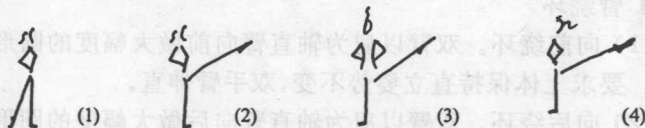


图 1-8

3. 腿的屈伸:一般是指蹲的动作,也就是髋、膝、踝关节的弯曲与伸直动作。膝关节弯曲,大、小腿弯曲 90 度为半蹲。上体,大、小腿尽量靠近为深蹲或全蹲(见图 1-9)。

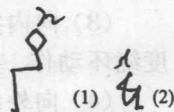


图 1-9