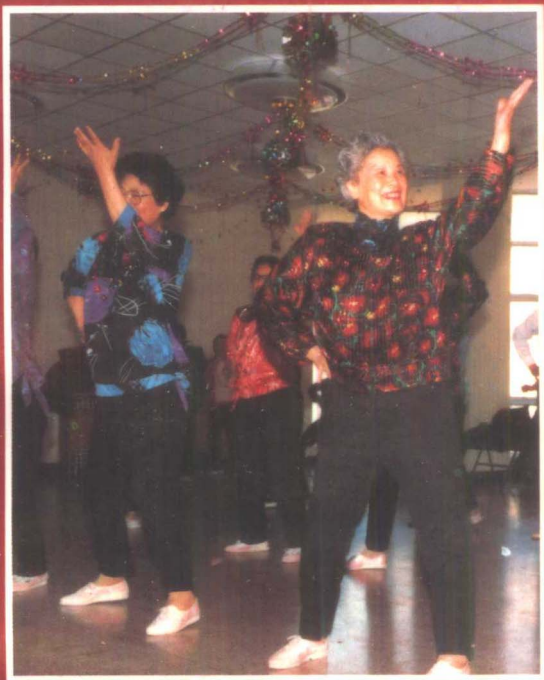


● 祝您欢乐 ● 祝您健康 ● 祝您长寿 ●



陈汉孝 李惠 编

中老年

迪斯科舞图解

中国国际广播出版社

中老年迪斯科舞图解

陈汉孝 编
李 惠
何继隆 摄影

中国国际广播出版社
1988 年 北京

责任编辑: 李晓琤

封面设计: 李世英

中老年迪斯科舞图解

陈汉孝 李惠 编

何继隆 摄影

*

中国国际广播出版社出版

(北京复兴门内广播电影电视部内)

华利国际合营印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所发行

开本 787×965 1/36 53 千字 3.125 印张

1988 年 6 月第一版 1988 年 6 月北京第一次印刷

印数: 1—30000 册

*

ISBN 7-80035-098-3/I·9

定价: 1.50 元

八十九人正

十生日

年不

尚稱

小老
好歲

目錄八十八日壽書贈

唐詩

元正
十月

前 言

迪斯科舞来源于美国黑人民间舞和爵士舞，本世纪 70 年代中期兴起。它的节奏顿挫有力，动作刚健洒脱，舞姿优美奔放。除了一些规定的动作外，舞者还可以根据节奏临场发挥，即兴创作。爱怎样跳，就怎样跳，不拘一格。迪斯科舞既是一种娱乐活动，能给人以精神上的满足，使舞者全部身心达到高度的忘我境界，丰富人们的文化生活；又是一种体操运动，使舞者身体各部位得到有效的锻炼，更加健美。因此，迪斯科舞在很短的时间内就由美洲传至欧洲，风靡全世界。

近年来，迪斯科舞在我国各地也风行起来，近期更出现了一股中老年迪斯科舞热。但是，广大中老年爱好者却苦于找不到学习的教材。为此，我们编选了本书，以满足广大中老年迪斯科舞友们的急需。

本书图文并茂，简明易懂，是中老年迪斯科舞爱好者的良师益友。

编 者



247

ISBN 7-80035-098-3 / I · 9 定价: 1.50元



目 录

老年迪斯科健身舞·····	(1)
中老年迪斯科长寿舞·····	(27)
中老年迪斯科健美舞·····	(51)
伦巴舞·····	(71)
跳几曲迪斯科·····朱仲丽	(85)
我是怎样跳起老年迪斯科来的·····苏学生	(88)

老年迪斯科健身舞

(铁道部老战士协会老年迪
斯科健身舞推广辅导组)

编 舞: 冯 青

表 演: 陆秀琴

文字说明: 李兰峰

准备动作

第一节 抖擞精神

预备姿势：两脚开立同肩宽，挺胸，收腹，正头，两臂斜下伸，手心向前，手指张开。

第1拍：两脚跟上提。见图1。

第2拍：两脚跟放下。

做二八拍。



颈肩腰膝动作

第二节 左右逢源

(左右踏步)

第1拍：两手握拳，左脚向左横迈一步。身体重心移向左腿，左臂向前摆。见图2。

第2拍：向左送胯，左臂在身前屈肘向上翻腕。右脚向左脚靠拢点地，右腿屈膝，右拳摆至右胯。见图3。

第3、4拍动作同第1、2拍，只是左右相反。

做二八拍。



第三节 放眼世界 (颈肩连动)

1. 左转头抬右肩

两脚开立同肩宽，两臂下伸，手心向内，手指张开。向右转头。

第1拍：抬右肩。见图4。

第2拍：还原。

做一八拍。

2. 右转头抬左肩

动作要领与左转头抬右肩相同，只是左右相反。

做一八拍。

3. 仰头抬双肩

两臂斜下伸，手心向前，手指张开，仰头。

第1拍：抬双肩。见图5。

第2拍：还原。

做一八拍。

4. 低头抬双肩

两臂斜下伸，手心向后，手指张开，低头。

第1拍：抬双肩。见图6。

第2拍：还原。

做一八拍。





7

5. 正头轮换抬单肩

两臂下伸，手心向内，手指张开，正头。

(慢动作)

第1拍：抬右肩。见图7。

第2拍：还原。

第3拍：换抬左肩。

第4拍：还原。

做一八拍。

(快动作)

第1拍：抬右肩。见图7。

第2拍：右肩还原，抬左肩。

做一八拍。



8

第四节 勇往直前

(下蹲扭腰)

两脚开立同肩宽，两手握拳。

第1拍：两腿屈膝，上身下蹲，向左拧腰，右手摆至左胸拳向上向右翻腕，左臂摆至身后。见图8。

第2拍：还原。

第3拍：动作要领与第1拍相同，只是左右相反。

第4拍：还原。

做二八拍。

上肢腰胯动作

第五节 左右逢源
(左右踏步)
动作要领见第二
节。

第六节 喜相逢
(伸拇指)

两脚开立同肩
宽，两臂前平伸同
肩宽，两手握拳，
伸出拇指。

第1拍：向左
送胯，手腕由内向
下再向外翻转，拇
指向下。见图9。

第2拍：向右
送胯，手腕向内再
向上翻转，掌心向
上，拇指向外。见
图10。

做二八拍。



9

10



11

第七节 打双枪
(弹二指)
两手握拳在胸前。

1. 向前打

第1拍：向左送胯，两臂前平伸同肩宽，拇指和食指用力弹出。见图11、12。

12

第2拍：向右送胯，两手握拳收到胸前。见图13。

做一八拍。

13



14



15



16

2. 向上打

第1拍：向左送胯，两臂上伸，用力弹出拇指和食指。见图14。

第2拍：向右送胯，两手握拳收到胸前。见图13。

做一八拍。

3. 向左打

第1拍：向左送胯，向左转头，两臂向左上方划弧平伸，用力弹出拇指和食指。见图15。

第2拍：向右送胯，两手握拳收到胸前。见图13。

做一八拍。

(注意：第8拍时，收胯直立。见图16。)

4. 向右打

向右打动作与

向左打相同，只是左右相反。

第八节 孔雀戏 (挺三指)

1. 双手内外翻

两臂微屈肘前伸，拇指与食指平紧捏，另三指用力张开挺直，手心向外。

第1拍：向左送胯，两肘上抬，向内转腕，拇指、食指向下。见图17。

第2拍：向右送胯，两肘下垂，两手向上，拇指、食指相对。见图18。

做二八拍。

2. 慢单臂前伸

双手收到胸前，手指向上，手心向内。





19

第1拍：向左送胯，右臂带右肩前平伸，手心翻向外。见图19。

第2拍：向右送胯，右手收到胸前

第3拍：向左送胯，左臂带左肩前平伸，手心翻向外

第4拍：向右送胯，左手收到胸前。

做一八拍。

3. 快单臂前伸

第1拍：同图
19

20

第2拍：向右送胯，右手收到胸前，左臂带左肩前平伸，手心翻向外。见图20。

做一八拍。

第九节 巧梳妆 (并四指)

两手拇指在手心压劳功穴，另四指并直。

1. 右正反照

第1拍：向左送胯，右上臂前平伸微向右侧，屈肘，右小臂与大臂垂直，右手心向后，左臂屈肘向右手背顶右肘。见图21。

第2拍：向右送胯。

第3拍：向左送胯，右手心翻向前。见图22。

第4拍：向右送胯。

做一八拍。

2. 左正反照

动作要领与右正反照相同，只是

