

2667



迪斯科 健身操



DISCO

— 中青年适用

● 上海教育出版社

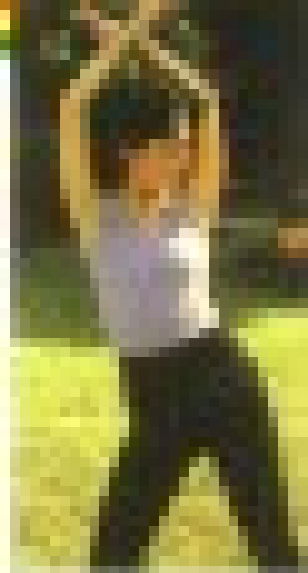




——中国体操运动员

——中国体操运动员

迪斯科



——中国体操运动员



迪斯科健身操

(中青年适用)

章人英 徐福英 编著
朱允中

上海教育出版社

迪斯科健身操

(中青年适用)

章人英 徐福英 朱允中 编著

上海教育出版社出版发行

(上海永福路123号)

各地新华书店经销 上海市印刷六厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数: 108,000

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷

印数: 1—9,300本

ISBN 7-5320-1095-3/G·1066 定价: 1.70元

编 者 的 话

随着社会的文明,物质生活和精神生活的内容和形式的不断充实和发展,健美运动在我国如雨后春笋般的涌现,各种健美体操越来越普及,不仅得到青年人的青睐,也同样受到中老年人的欢迎。

所谓健美体操,是集音乐、舞蹈、体操于一体,根据练习者的身体特点,严格地按照发展身体各部位的要求,组编成操。在音乐伴奏下进行练习,操中带舞,舞中有操,以达到增进健康、培养正确的体态,塑造美的形体和陶冶美的情操的目的。我们从国内的实际情况出发,根据不同性别、不同年龄学习健美的需要,参阅了国外有关资料编写了这本书。

本书应用范围较广,适合于各阶层男女青年、中年及至家庭自学锻炼用。全书共分五套操:健身操基本练习、男子健身操、青年韵律操、女子健身操和双人健身操。这五套操内容新颖,活泼多变,造型美观,简单易学。既是一种健身运动,又是一种娱乐方式,使人练起来别有一种情趣。学练者可以根据自己的年龄和身体状况,选择其中一套或几套健身操,对照书中的动作分解图进行自学;在节奏强烈奔放的迪斯科音乐和口令指导下,转动肩膀,扭动腰髋,让全身各部位的关节和肌肉得到充分协调的活动和放松,最大限度地调动起人的精神,使人轻松愉快,情绪振奋。

本书还根据男性的生理、心理特点,采纳了迪斯科基本动作,编排了一套动作幅度、强度和力度相协调的男子健身操,动作体现出健、力、美三者的密切配合,适合青壮年自学锻炼。

健身运动已深入到家庭。人们在一天繁忙的工作之后,回到家中又开始了家务劳动,没有时间去体育娱乐场所进行活动。为此,我们编排了一套适合于家庭中夫妻、兄妹、姑嫂、婆媳进行对练的健身操。利用室内、天井等空地,节假日或晚上睡觉前作一套仅需5分钟的家庭健身操,其乐融融。

本书编写过程中,徐福英、章人英负责动作的设计和编排,朱允中担任文字整理和摄影;承蒙上海戏剧学院金燕老师、郭良同学示范及帮助,在此谨表感谢。对本书的缺点,敬希读者谅解并赐批评指教。

目 录

第一套

健身操基本练习(适合男女中青年)章人英 (1)

第二套

男子健身操(适合男子中青年)朱允中 徐福英 (14)

第三套

青年韵律操(适合男女青年)徐福英 (30)

第四套

女子健身操(适合女子中青年)章人英 (74)

第五套

双人健身操(适合各种年龄、性别).....徐福英 章人英 (96)

第一套

健身操基本练习 (适合男女中青年)

第一节: 足尖弹动(四个八拍)

预备姿势: 两脚开立, 两臂置于体侧, 挺胸, 收腹, 五指分开, 掌心向后(图 1)。

第一八拍: (一拍一动)

1—8 拍: 左臂由体前向右绕臂 360 度至侧下举, 眼看左手, 手腕左右不断翻动, 同时双脚每拍起踵落踵(图 2~5)。

第二八拍: (一拍一动)

1—8 拍: 右臂由体前向左绕臂 360 度至侧下举, 眼看右手, 手腕左右不断翻动, 同时双脚每拍起踵落踵(参见图 2~5)。

第三八拍: (一拍一动)

1—8 拍: 两臂在体前交叉向外绕至侧下举, 手腕左右不断翻动, 同时双脚每拍起踵落踵(图 6~10)。

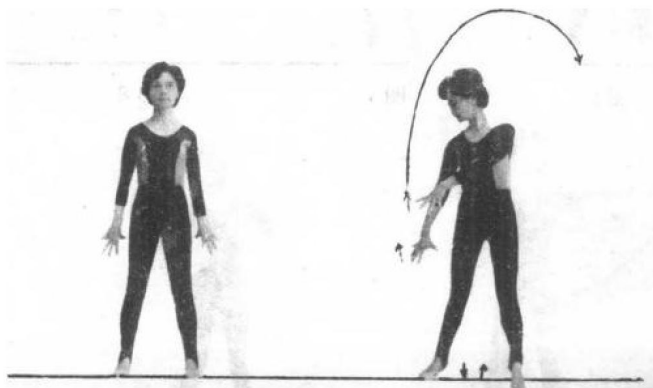


图 1

图 2



图 3



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10

第四八拍: 动作同第三八拍, 最后一拍还原成直立姿势。

第二节: 双腿屈膝弹动(二个八拍)

预备姿势: 直立, 两臂置于体侧, 掌心向后。

第一八拍: (一拍一动)

1 拍: 两腿向前屈膝, 两臂自然向前摆动(图 11)。

2 拍: 两腿伸直, 两臂自然后摆, 上体略向前倾, 掌心向后(图 12)。

3 拍: 同图 11。

4 拍: 同图 12。

5—8 拍: 动作同 1—4 拍。

第二八拍: 动作同第一八拍。

第三节: 单腿屈膝弹动(二个八拍)。

预备姿势: 直立, 两臂置于体侧, 掌心向后。



图 11

图 12

第一八拍: (一拍一动)

1 拍: 屈左膝(右腿微屈), 两臂自然向前摆动(图 13)。

2 拍: 两腿伸直, 两臂自然后摆, 上体略向前倾, 掌心向后(图 14)。

3 拍: 屈右膝(左腿微屈), 两臂自然向前摆动(参见图 13)。

4 拍: 同图 14。

5—8 拍: 动作同 1—4 拍。

第二八拍: 动作同第一八拍。



图 13

图 14

第四节: 滚动步(四个八拍)。

预备姿势: 直立, 两臂胸前屈肘, 立掌, 五指分开, 掌心向前。

第一八拍: (二拍一动)

1—2 拍: 左腿屈膝提踵, 右腿伸直, 同时左臂屈肘于胸前, 右臂伸至前平举, 立掌, 五指分开, 掌心向前(图 15)。

3—4 拍: 右腿屈膝提踵, 左腿伸直, 同时右臂屈肘于胸前, 左臂伸至前平举, 立掌, 五指分开, 掌心向前(图 16)。

5—6 拍: 同图 15。

7—8 拍: 同图 16。



图 15

图 16

第二八拍: (二拍一动)

1—2拍: 左腿屈膝提踵, 右腿伸直, 同时左臂屈肘于胸前, 右臂伸至上举, 五指分开, 掌心向前(图 17)。

3—4拍: 右腿屈膝提踵, 左腿伸直, 同时右臂屈肘于胸前, 左臂伸至上举, 五指分开, 掌心向前(图 18)。

5—6拍: 同图 17。

7—8拍: 同图 18。



图 17



图 18

第三八拍: (二拍一动)

1—2拍: 左腿屈膝提踵, 右腿伸直, 同时左臂屈肘于胸前, 右臂伸至侧平举, 立掌, 五指分开, 掌心向侧(图 19)。



图 19



图 20

3—4拍：右腿屈膝提踵，左腿伸直，同时右臂屈肘于胸前，左臂伸至侧平举，立掌，五指分开，掌心向侧(图20)。

5—6拍：同图19。

7—8拍：同图20。

第四八拍：(二拍一动)

1—2拍：左腿屈膝提踵，右腿伸直，同时左臂屈肘于胸前，右臂伸至下举，五指分开，掌心向后(图21)。

3—4拍：右腿屈膝提踵，左腿伸直，同时右臂屈肘于胸前，左臂伸至下举，五指分开，掌心向后(图22)。

5—6拍：同图21。

7—8拍：同图22。

第五节：左右屈膝出胯(四个八拍)

预备姿势：两脚开立，与肩同宽，两手插于胯前。

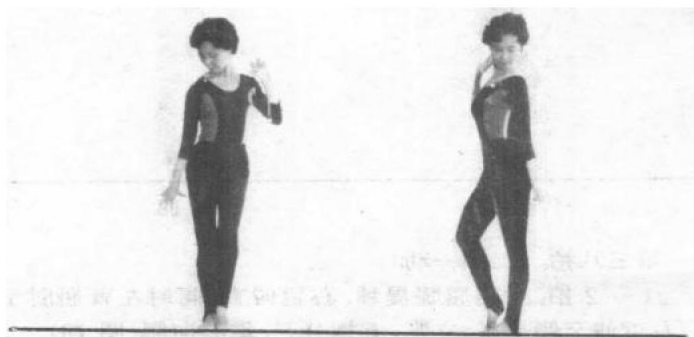


图 21

图 22

第一八拍：(二拍一动)

1—2拍：两手插于胯前，屈右膝，出左胯(图23)。

3—4拍：两手插于胯前，屈左膝，出右胯(图24)。

5—6拍：同图23。

7—8拍：同图24。

第二八拍：动作同第一八拍。

第三八拍：(一拍一动)

1拍：屈右膝，出左胯，同时两手半握拳，左臂屈肘自然前摆，右臂自然后摆(图25)。



图 23



图 24



图 25



图 26

2 拍: 屈左膝, 出右胯, 同时两手半握拳, 右臂屈肘自然前摆, 左臂自然后摆(图 26)。

3 拍: 同图 25。

4 拍: 同图 26。

5—8 拍: 动作同 1—4 拍。

第四八拍: (一拍一动)

1 拍: 同图 25。

2 拍: 同图 25。

3 拍: 同图 26。

4 拍: 同图 26。

5—8 拍: 动作同 1—4 拍。

第六节:直腿出胯(四个八拍)

预备姿势:两脚开立,与肩同宽,两手插于胯前。

第一八拍:(二拍一动)

1—2拍:两手插于胯前,两腿伸直,出左胯,同时重心移至左脚(图27)。

3—4拍:两手插于胯前,两腿伸直,出右胯,同时重心移至右脚(图28)。

5—8拍:动作同1—4拍

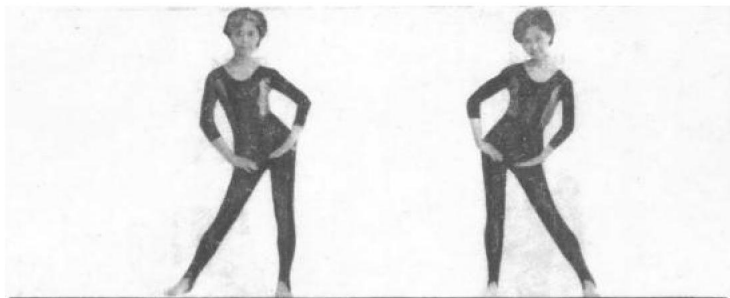


图 27

图 28

第二八拍:动作同第一八拍。

第三八拍:(一拍一动)

1拍:两臂侧平举,掌心向下,两腿伸直,出左胯,同时重心移至左脚(图29)。

2拍:两臂侧平举,掌心向下,两腿伸直,出右胯,同时重心移至右脚(图30)。

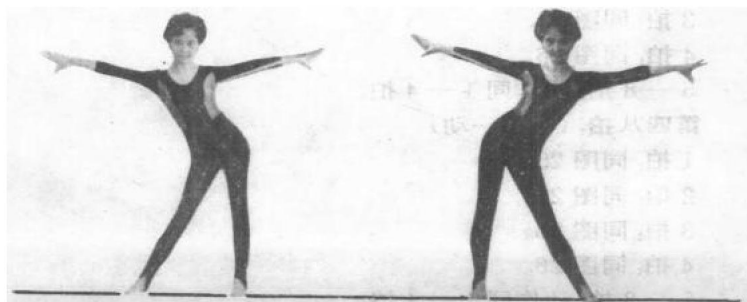


图 29

图 30

3 拍: 同图 29。

4 拍: 同图 30。

5—8 拍: 动作同 1—4 拍。

第四八拍: (一拍一动)

1 拍: 同图 29。

2 拍: 同图 29。

3 拍: 同图 30。

4 拍: 同图 30。

5—8 拍: 动作同 1—4 拍。

第七节: 左右反胯(四个八拍)

预备姿势: 直立, 两手插腰。

第一八拍: (二拍一动)

1—2 拍: 左脚向左出一步, 脚尖点地, 左膝向内屈膝, 出右胯, 右腿伸直, 重心移至右腿(图 31)。

3—4 拍: 右脚向左脚靠拢, 脚尖点地, 右膝向内屈膝, 出左胯, 左脚伸直, 重心移至左腿(图 32)。



图 31



图 32

5—6 拍: 左脚向左出一步, 脚尖点地, 左膝向内屈膝, 出右胯, 右脚伸直, 重心移至右腿(图 33)。

7—8 拍: 右脚向左脚靠拢, 脚尖点地, 右膝向内屈膝, 出左胯, 左脚伸直, 重心移至右腿(图 34)。

第二八拍: 动作同第一八拍, 方向相反, 换右脚做。

第三八拍: (一拍一动)



图 33



图 34

1 拍: 左脚向左出一步, 脚尖点地, 左膝向内屈膝, 出右胯, 右脚伸直, 重心移至右腿, 同时两手半握拳, 右臂屈肘前摆, 左臂自然后摆(图 35)。

2 拍: 右脚向左脚靠拢, 脚尖点地, 右膝向内屈膝, 出左胯, 左脚伸直, 重心移至左腿, 同时两手半握拳, 左臂屈肘前摆, 右臂自然后摆(图 36)。



图 35



图 36

3 拍: 左脚向左出一步, 脚尖点地, 左膝向内屈膝, 出右胯, 右脚伸直, 重心移至右腿, 同时两手半握拳, 右臂屈肘前摆, 左臂自然后摆(图 37)。

4 拍: 右脚向左脚靠拢, 脚尖点地, 右膝向内屈膝, 出左胯, 左脚伸直, 重心移至右腿, 同时两手半握拳, 左臂屈肘前

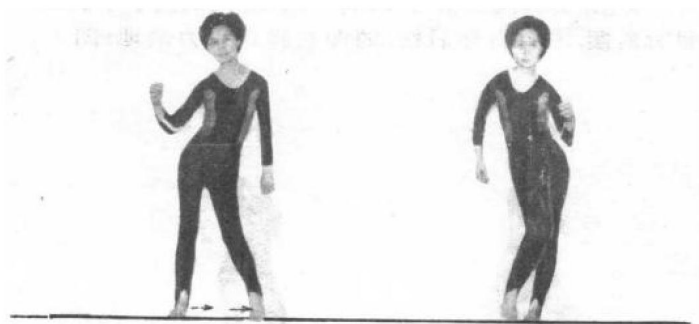


图 37

图 38

摆,右臂自然后摆(图 38)。

5—8拍:动作同1—4拍,方向相反,换右脚做。

第四八拍:动作同第三八拍。

第八节:踏点步出胯(四个八拍)

预备姿势:直立,两臂置于体侧。

第一八拍:(二拍一动)

1—2拍:左脚向前出一步,脚尖点地,同时两手半握拳,右臂屈肘前摆,左臂自然后摆;随即左脚跟用力踏地(图 39、40)。



图 39

图 40