

李振文 赵依绯 朱俊昌编

中老年 健身

舞

教学 指导



上海音乐出版社

中老年健身舞教学指导

李振文

赵依绯

朱俊昌编

上海音乐出版社

中老年健身

舞

李振文 赵依绯 朱俊昌编

教学指导

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年健身舞教学指导/李振文,赵依绯,朱俊昌编. - 上海:上海音乐出版社,1999.11 重印

ISBN 7-80553-450-0

I. 中… II. ①李… ②赵… ③朱… III. ①中年人-健身运动-教材
②老年人-健身运动-教材 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 53155 号

责任编辑:黄惠民

封面设计:陆震伟

中老年健身舞教学指导

李振文 赵依绯 朱俊昌 编

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销 上海市书刊印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.675 插页 2 图、文 175 面

1993 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 3 次印刷

印数:9,501—14,000 册

ISBN 7-80553-450-0/J·385 定价:10.00 元

前 言

舞蹈,是人类文化领域中一颗绚丽明珠。它作为一种文化形态——一种既能娱人,又能自娱的艺术形态,早已被人们所认识和运用。因此,人们常常通过舞蹈来抒发情怀,歌颂爱情和宣泄情感。而将舞蹈作为一种锻炼身体形式,在中国这块土地上,虽说是古来有之,但是在大都市里出现的如此大规模的健身舞热,还是近十几年来事。自从老年人跳起了迪斯科,练起了木兰拳,舞起了桃花扇之后,舞蹈的社会功能和体育功能便更明显地得到了发展。较之其它体育形式,舞蹈更具有自娱功能和审美功能,舞蹈者本身就是欣赏者。如今,广大群众已远远地不满足于坐在剧场里观看舞蹈家们的表演了,他们热切地需要自身的参与。在公园或舞厅,在广场或街头,人们随处可见那些精神抖擞的中老年人,踏着节拍,合着音乐在蹦跳,扭摆。虽然随着离退休人员的不断增加,社会逐步老龄化,但现今的老年人以及将要步入老年的中年人,却大有“夕阳更红火”之势。他们要唱,要跳,要健康,要潇洒,他们要追忆童年的美好和寻觅往日的青春。因此,各类健身的拳、剑、操、舞应运而生,良莠混杂,优劣并存。为了满足广大中老年健身爱好者和舞蹈启蒙者的学习要求,我们把从古今中外各个不同方面中挑选出来的一系列广大中老年所喜爱的,且又简单易学的健身舞组合编成此书。

书中共有三章。第一章中有顿挫有致、张弛有方的以疏通经络为主的“长寿舞”;有充满民间土风味的秧歌;有舒展流畅、节奏明快的月圆曲和群众喜爱且简单易学的“十六步”;也有热情奔放、充满青春活力的“恰、恰、恰”及迪斯科等。第二章为“木兰拳”的新编

表演套路(木兰拳亦属中国民族体育舞蹈),此套路是在民间广泛流传的基础上,集中了沪上各路名家的集体智慧所编成的。本书第三章均为手拿道具的表演性组合,也是本书中最华彩的部分。其中有“鸳鸯双扇”、“海韵单扇”及“抒怀剑”。读者可按自己的兴趣爱好,有所选择。

本书在编著过程中,承蒙上海徐汇区文化馆沈建中同志和中国大世界武术竞技交流中心木兰拳部的大力支持和协助,在此深表谢意。

编 者

目 录

前言	1
第一章	1
1. 长寿舞	2
2. 珠联璧合	13
3. 飞天十二式	23
4. 枫叶之歌	31
5. 月圆曲	38
6. 百花争艳	45
7. 青春旋律	50
8. 金秋之舞	75
9. 柔姿舞	89
第二章	99
1. 木兰拳	100
2. 罗汉拳	114
第三章	125
1. 鸳鸯双扇	126
2. 海韵单扇	136
3. 抒怀剑	146
4. 欢乐秧歌	163
后记	173

第一章

●长寿舞

●飞天十二式

●月圆曲

●青春旋律

●柔姿舞

●珠联璧合

●枫叶之歌

●百花争艳

●金秋之舞

长 寿 舞

李振文 编舞

本组合是根据中医经络系统理论为依据,通过活动从而起到防治疾病的一种保健舞蹈。

本组合则借助于舞蹈动作的韵律及舞蹈律动的轻重、弛张、柔和、顿挫、持续、跳跃等活动刺激人体的某些部位或穴位,使体内产生有益的调整作用,起到流通气血、疏导经络、健全体魄、康健肌体、娱悦心身、延年益寿之目的。

上肢练习

本练习作用是为加强上肢、肩、胸、腰部运动,改善上肢和腰部



动作图一



动作图二

的血液循环及上肢各关节的功能,有助于保持或恢复腰部的旋转功能。

平磨抽手

准备姿态:两脚略宽于肩,两膝微屈站立,全身松弛,自然呼吸。双手从自然下垂的最低位起势抬到胸前(见动作图一)。

第1~4拍:手心相对,右上左下,在胸前作交叉平磨,上身随势而动(见动作图二、三)。

第5~8拍:动作同上,但在第7~8拍时,右手经交叉成手心向上抽手拉向右旁(见动作图四、五)。



动作图三



动作图四



动作图五



动作图六



动作图七



动作图八

此动作可左手在上右手在下,做相反动作。

单摆手

准备姿态:重心在左脚上,右脚在后踏步,左手背叉腰(见动作图六)。

第1~2拍:右手在身前由下向上划一个竖“8”字型(见动作图七、八)。

此动作可换手做相反动作。

双摆手

准备姿态:两脚略宽于肩,身体松弛,两膝微屈站立(见动作图九)。

第1~4拍:双手同时做摆手一次,当双手在头上方时,身体随之向上提起(见动作图十),双手向下时,身体含胸(见动作图十一)。



动作图九



动作图十



动作图十一

揉球

准备姿态:两脚略宽于肩,身体自然松弛,重心在中间,两膝微屈站立。双手手心相对,中间似抱一只球体于胸前(见动作图十二)。

第1拍:双手转成右手在上,左手在下(见动作图十三)。

第2拍:双手转成准备姿态(参见动作图十二)。

第3拍:双手转成左手在上,右手在下(见动作图十四)。

第4拍:双手转成准备姿态(参见动作图十二)。

做揉球时,要注意动作的连贯性和持续性,不要有停顿。手的感觉总是双手抱着一只无形的球。动作时身体随之转动。



动作图十二



动作图十三



动作图十四

双晃手

准备姿态:两脚略宽于肩,身体松弛,两膝微屈站立。

第1~4拍:双手由右下方经下向左朝上晃动,按顺时针方向慢慢地划一圈,身体随之晃动(见动作图十五)。

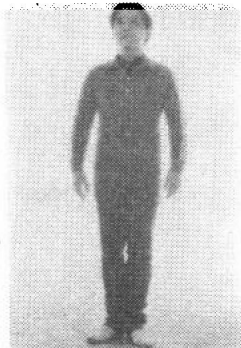
此动作可做相反动作。

前双晃手

准备姿态:两脚小八字步站立,双手自然下垂(见动作图十六)。



动作图十五



动作图十六

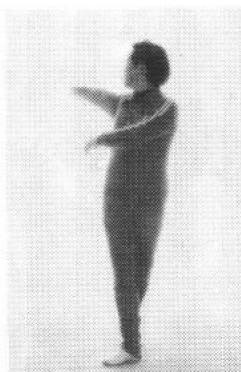
第1~4拍:左脚向前上一步,上身向左转,同时双手由胸前向左侧身旁经下向后上方划一圈(见动作图十七)。

第5~8拍:右脚向前上一步,上身向右转,同时双手由胸前向右侧身旁经下向后上方划一圈(见动作图十八)。

此动作可以向后退着做,双手动作不变。



动作图十七



动作图十八

下肢练习

通过腿部的屈伸和腰部拧和倾的运动,防治下肢(包括膝部、腰部)的酸痛。改善下肢关节、腰部关节的功能,解除酸痛和疲劳,增强腰腿肌肉力量,对患有腰腿痛的人是很有益处的。

蹲踏步屈伸

准备姿态:两脚宽于肩,身体松弛站立,重心在两腿中间,两眼平视,双手平抬于身旁两侧,手心向前(见动作图十九)。



动作图十九



动作图二十

第1~4拍:双手慢慢向胸前抬成掌心向内合拢,含胸收腹,同时双膝弯曲(见动作图二十)。

第5~8拍:双手分别向身体两侧平行打开,扩胸,同时双膝伸直。

移位弓步

准备姿态:两脚小八字步站立,身体松弛,双臂自然下垂。

第1~4拍:身体向右转,右脚迈出做弓步。双手经由胸前掌心向前慢慢推出(见动作图二十一)。

第5~8拍:重心后移成后弓步,同时双手慢慢收回(见动作图二十二)。

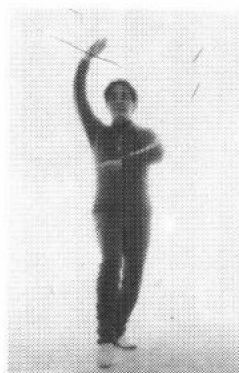
此动作可反方向做。



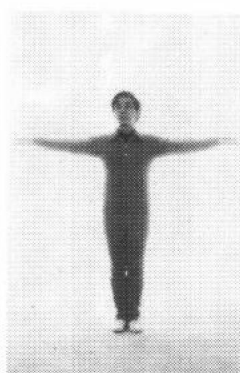
动作图二十一



动作图二十二



动作图二十三



动作图二十四

屈膝虚点步

准备姿态:小八字步站立,身体松弛,双臂自然下垂。

第1~4拍:左脚屈膝蹲,右脚稍抬起向前落下,脚尖点地。右手撩抬至头上方,左手晃至胸前按掌,头向右上方(见动作二十三)。

第5~8拍:做第1~4拍相反动作。

鹤立展翅

准备姿态:正步站立,身体松弛,双臂两侧平举,掌心向下(见动作图二十四)。

第1~2拍:两脚屈膝下蹲,双臂曲肘沉下(见动作图二十五)。



动作图二十五



动作图二十六



动作图二十七



动作图二十八

第3~4拍:直左膝,吸右腿。双臂提腕抬起(见动作图二十六)。

第5~8拍:做第1~4拍相反动作。

云步

准备姿态:小八字步站立,身体松弛,双臂自然下垂,两眼平视。

第1~4拍:左脚跟向外移,右脚掌向内扣,成双脚脚尖相对内八字,同时双膝弯曲双手按至胸前含胸(见动作图二十七)。

第5~8拍:左脚尖向外打开,右脚跟向左脚跟靠拢,同时两膝伸直,双手向两边打开扩胸(见动作图二十八)。

扑步

准备姿态:小八字步站立,身体松弛,两臂自然下垂,两眼平视。

第1~2拍:右脚向旁横一步,右手由下经胸前向上晃成手心向外侧,同时左手按至胸前。面向右上方(见动作图二十九)。

第3~4拍:重心移至右脚上,左脚吸到右小腿后,头向左上方(见动作图三十)。



动作图二十九



动作图三十

第5~6拍:右脚下蹲,左脚直膝向旁延伸。左手伸至左腿前(见动作图三十一)。

第7~8拍:重心由右脚移向左脚成左弓步,左手立掌(见动作图三十二)。

此动作可反方向做。



动作图三十一



动作图三十二

大掖步

准备姿态:重心在左脚,右脚放在左后点地。双手头上方托掌。上身向右倾斜(见动作图三十三)。

第1~4拍:左脚屈膝蹲下,右脚直膝向后延伸,双手曲肘抬至身体两侧,小臂向上(见动作图三十四)。

第5~8拍:左脚直立。双手托掌尽量向斜上方推出(见动作图三十三)。

此动作可反方向做。



动作图三十三



动作图三十四

踏步蹲

准备姿态:两脚小八字步站立,身体松弛,双臂自然下垂,两眼平

视。

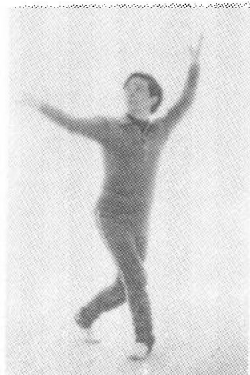
第1~4拍:右脚在左脚前上一步蹲下,同时双手经胸前交叉向上打开。面向右(见动作图三十五)。

第5~8拍:两腿慢慢直立(见动作图三十六)。

此动作可反方向做。



动作图三十五



动作图三十六

做 法

此舞音乐可选用华彦钧作曲的《二泉映月》。此曲4/4拍,共53小节。

[1]小节:站好准备姿态:两脚略宽于肩,两膝微屈,全身松弛,自然呼吸。双手从自然下垂的最低位起势抬到胸前。

[2~6]小节:做“平磨抽手”四次。

[7~10]小节:做“单摆手”右手四次,左手四次。

[11~12]小节:做“双摆手”四次。

[13~14]小节:做“揉球”四次。

[15~18]小节:做“平磨抽手”四次。

[19~20]小节:做“揉球”。先在左方向做一次慢的(两拍一次),做两次快的(一拍一次)。后在右方向做一次慢的,做两次快的。

[21]小节:做“双摆手”两次。

[22]小节:顺时针方向做四次“双晃手”。

[23]小节:逆时针方向做四次“双晃手”。