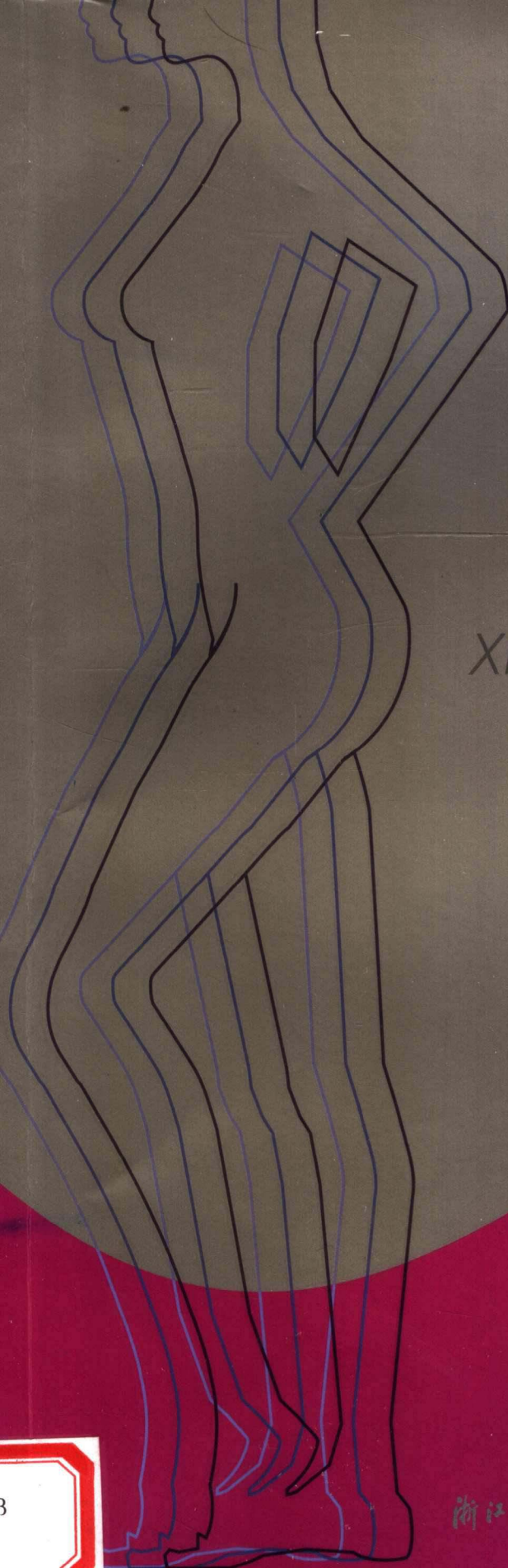




形体艺术训练

XINGTI YISHU XUNLIAN

单亚萍 编著

浙江大學出版社

XINTI YISHU XUNLIAN

形体艺术训练

单亚萍 编著

浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形体艺术训练 / 单亚萍编著. — 杭州: 浙江大学出版社, 2004. 8

ISBN 7-308-03847-5

I. 形... II. 单... III. 形态训练 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086380 号

责任编辑 杜玲玲

封面设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

排版 浙江大学出版社电脑排版中心

印刷 浙江大学印刷厂

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 12.5

字数 320 千

版印次 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数 0001—2500

书号 ISBN 7-308-03847-5/G·734

定价 20.00 元

前 言

爱美之心人皆有之。自古以来,追求形体美是人类永恒的话题,在任何民族中,没有比形体的美更能激起感官的柔情。形体美是人体外在美的重要组成部分,它既能表现出一个人形体的比例线条和匀称和谐,又能体现出一个人的青春活力和动人的魅力。

形体艺术训练是以人体科学为基础的形态训练,以改变练习者形体动作的原始状态,增强可塑性为目的的形体素质的基本训练,以提高练习者形体的灵活性、艺术性和表现力为目的形体技巧训练。同时形体艺术训练也是实施 21 世纪素质教育的重要基础课程,担负着全面培养学生思想情操、思维方式、文化和审美修养的重任。为适应高校和中等职业学校形体专业课程的教学需要和全民健身业余形体训练爱好者的需要,作者曾在 2001 年出版了一套《现代形体艺术训练》光盘,并在进一步研究和总结形体训练与教学的基础上编著了这本《形体艺术训练》教材。本教材既注重形体、姿态、动作等外在美的训练,又注重美的情操等内在美的培养。

本教材共十章,集纳了作者二十年来形体训练与教学的实践经验,较全面、系统地阐述了形体艺术训练的概况,形体美的评价标准,形体艺术的音乐、教学及动作编排等内容,以及形体基本姿态、基本动作和形体素质的训练方法,侧重介绍了形体艺术训练的系列集锦。本书配有光盘,其内容丰富、系统,动作简单、连贯,十分易学,便于普及开展。学生在旋律优美、节奏清晰的乐曲伴奏下,经常性地地进行形体美的训练,可使身心得到全面发展,有利于培养健美的体态和高雅的气质,使形体更富有魅力。作者在编写本教材时力求理论联系实际,操作性强,表述简明、扼要,图文并茂,使其有较好的可读性和实践运用性。本书集科学性、知识性、指导性和实用性为一体,是目前已出版的形体书籍中较完整、系统的一本形体训练教材。它可作为高校学生形体专业必修课程和公共体育选修课的教学用书,亦可作为体育教师形体艺术训练的教学参考书和中小学课外体育活动内容参考书,以及健身俱乐部指导员的训练教程和不同年龄爱好者自学自练的指导用书*。

作 者
2004 年 6 月

* 本书配套光盘另售。

作者

简介



单亚萍,1961年出生,浙江大学教育学院体育系副教授,硕士生导师,艺术体操国际级裁判,1982年毕业于原杭州大学体育系。兼任浙江省大学生体协体操协会副主席、浙江省体操协会副秘书长兼艺术体操委员会主任、浙江省体育总会体育舞蹈协会委员、浙江省钟声体协体育舞蹈委员会副秘书长。长期从事艺术体操、健美操的教学与训练,以及体操和体育舞蹈教学。曾担任浙江省艺术体操集训队和浙江省大学生健美操队的主教练工作。负责担任科研课题项目8项;在一级和核心期刊发表学术论文十多篇;编著《健美操教学与训练》等书籍三本;音像作品有《中学生现代健身韵律操》录像带(已在我省中学生中普及推广,其内容被作为浙江省中学生健美操比赛的规定动作)、VCD光盘《现代形体艺术训练》和《校园健美操》等三套。曾多次举办过浙江省艺术体操和健美操、形体训练班,深受体育专业教师和广大业余爱好者的欢迎。

目 录

第一章 形体艺术训练概论	1
第一节 形体艺术训练概述	3
第二节 形体艺术训练的生理解剖学依据	5
第三节 人体自身及各部位的运动规律	8
第四节 人体运动的动作方向	10
思考题	12
第二章 形体美的评价标准	13
第一节 人体的美	15
第二节 形体美的评价标准	18
思考题	22
第三章 形体艺术训练的教学	23
第一节 教学原则在形体艺术教学中的运用	25
第二节 形体艺术教学的特点和过程	28
第三节 形体艺术的教学方法	30
第四节 形体艺术教学文件的制定	35
思考题	36
第四章 形体艺术训练的音乐伴奏	39
第一节 音乐在形体艺术训练中的作用	41
第二节 形体艺术训练中的音乐选择	42
第三节 形体艺术教学与训练中选配音乐时应注意的问题	44
思考题	44
第五章 形体艺术动作的编排	45
第一节 形体艺术动作的编排依据	47
第二节 形体艺术动作的编排要素	47
第三节 形体艺术动作的组合编排	48
思考题	51



第六章 形体艺术基本姿态的训练	53
第一节 头部的的基本姿态	55
第二节 上肢的基本姿态	57
第三节 下肢的基本姿态	60
思考题	63
第七章 把杆训练	65
第一节 站立练习	67
第二节 下蹲练习	69
第三节 擦地练习	70
第四节 小踢腿练习	72
第五节 弹踢腿练习	74
第六节 移重心练习	75
第七节 身体波浪练习	77
第八节 腿部练习	79
第九节 小跳练习	82
思考题	83
第八章 形体艺术基本动作的训练	85
第一节 手臂基本动作的训练	87
第二节 躯干基本动作的训练	92
第三节 下肢基本动作的训练	97
第四节 基本步伐和舞步的训练	99
思考题	113
第九章 形体艺术训练系列集锦	115
第一节 基本姿态系列训练	117
第二节 基本动作系列训练	136
第三节 基本步伐和舞步系列训练	150
第四节 柔姿舞综合训练	173
思考题	176
第十章 形体素质的训练	177
第一节 柔韧性训练	179
第二节 力量训练	190
主要参考书目	194

XING TI YI SHU XUN LIAN



第一章

形体艺术训练概论

自古以来,爱美之心人皆有之。追求形体美是人类永恒的话题,没有比形体的美更能激起感官的柔情了。然而形体的美不是一个简单的抽象物,而是人体外在美的重要组成部分,它包括体型美、姿态美和动作美。优美的形体能够体现一个人的青春活力和动感魅力。

第一节 形体艺术训练概述

一、形体艺术训练的概念

形体是指人体的外形结构,是人体美的一种艺术表现形式;而艺术是指富有创造性的方式、方法。形体艺术训练是以人体科学为基础的形体动作训练,是以改变练习者形体动作的原始状态、增强可塑性为目的的形体素质的基本训练,是以提高练习者形体的灵活性和艺术表现力为目的的形体技巧训练。它既注重外在美的训练,又注重内在美的情操培养。练习者在旋律优美、动听的乐曲伴奏下,经常性地地进行形体艺术训练,可使身心得到全面发展,有利于培养健美的体态和高雅的气质,使形体更富有艺术魅力。

二、形体艺术训练的特点

首先,健康是人的形体美的基础,只有健康的、充满活力的、朝气蓬勃的身体,才能获得形体美、姿态美、动作美和气质美。形体艺术训练具体有以下特点:

(一)以自然性动作为基础的节奏运动

自然性动作是指按照人体自然状态下的运动规律和人体运动的自然法则所进行的运动。形体艺术训练是以人体活动为主要形式的练习。在完成动作时,无论是上肢、下肢和躯干动作都是根据人体运动的自然法则,从胸、腹的中线开始发力,传递到各部位来完成动作的;而且每个动作都有它的起点和终点,以及节奏和用力的分配规律。摆动、波浪和弹性动作是节奏运动的基本动作,也是形体训练的基本形式,肌肉紧张与放松是体现形体动作的节奏性的关键。因此,形体训练的节奏在于内在节奏(呼吸和对音乐的理解)与外在节奏(动作大小、快慢交替、强弱)的有机统一,各种形体动作按照音乐的速度、幅度的对比和变化,形成节奏的完美一致,并充分表现出形体艺术训练以自然性动作为基础的协调的节奏运动这一特点。

(二)全面性和针对性

形体艺术训练内容丰富,动作变化多样,各类动作的编排都是严格地按照人体的解剖部位,有目的地达到身体匀称、均衡、协调、健美的发展而进行的。合理地选择内容,科学地进行锻炼,能全面增强人体运动系统、内脏系统和神经系统的功能,促进人体的正常发育和身体素质的全面发展。形体艺术训练的针对性强,选择某一单动作有重点地锻炼身体的某一部位或专门发展某项身体素质进行练习,能进一步提高身体的全面发展水平。

(三)优美性和艺术性

形体艺术训练是在人体解剖学、运动生理学、运动心理学、运动训练学、体育美学、人体艺术造型学等学科的理论指导下进行的。其动作内容符合人体的生理和心理特点,各类动作不仅体现出优美和艺术性,而且充分展现协调、韵律、优美等健美气质。

形体艺术训练是追求人体身、心、美的艺术运动,它不仅能提高练习者的兴趣,而且能发展练习者的想像力和表现力,培养动作的节奏感,促进身心的全面发展,同时还能使练习者在训练中达到忘我的境界。练习者根据不同的音乐节奏和风格,创编出不同风格和形式的形体动





作,使形体艺术训练更富有感染力,并得以构成完美的艺术整体。

(四)内容丰富,易于普及

形体艺术训练动作简单易学,练习形式简便,可根据不同的要求,不同的年龄、身体条件和训练水平,选择不同的练习内容和方法,有目的、有针对性地进行练习,以达到增强体质、促进健康美、塑造美的形体的目的,因而深受人们的喜爱,也易于普及推广。

三、形体艺术训练的内容

形体艺术训练内容丰富,形式多样,简单易学。归纳起来其训练内容分为徒手练习、持轻器械练习和专门器械上练习三大部分。

(一)徒手练习

徒手对身体形态进行系统的专门训练,是形体动作的主要练习形式,它包括基本姿态练习、基本动作练习、基本步伐练习、身体素质练习和把杆练习,以及这些动作的组合练习。徒手练习可以单独练习,也可以集体练习;既可作为体育教学内容,又可以作为舞台上的表演节目。

1. 基本姿态练习。基本姿态是人体最基本的姿势,能反映一个人的精神面貌和体态美的特征。基本姿态有站、坐、行、卧等动作。所谓“站如松,坐如钟,行如风,卧如弓”,松的挺拔、风的迅疾、钟的端庄、弓的弯曲,是古人对人们日常生活最基本行为举止提出的一个良好的要求。可见,姿态与日常生活息息相关,早就引起了人们的注意。人在生活中的各种动作姿态主要通过头部、躯干、上肢、下肢四个部位表现出来的,优美的姿态会给人以赏心悦目的美感。

2. 基本动作练习。基本动作是形体艺术训练内容的核心部分,它包括手臂基本动作、躯干基本动作、腿部基本动作等。通过各类基本动作练习,掌握基本动作的正确方法,使人体的肌肉得到全面发展,有效地改善关节的灵活性,培养身体动作的协调性、节奏感和表现力,以及动作姿势的优美性,增强控制身体平衡的能力,促进体态美的形成。

3. 把杆练习。把杆练习是对身体形态进行专门系统训练的一种方法,也是提高和改善身体形态控制能力的重要内容。通过训练,能增强腰、腿部的力量和柔韧性,逐步形成正确的站姿、坐姿、走姿等,提高身体的灵活性。

(二)持轻器械练习

持轻器械练习是指手持一定器械进行有针对性的练习。它是在徒手动作的基础上,根据形体艺术训练所要达到的目的和手持器械的性能特点,有选择地进行的一项练习。此项练习大都是对身体某一部位进行专门化的训练,例如哑铃和橡皮带练习——它对发展上肢各部位关节的柔韧性、灵活性和完成动作时肌肉的控制能力有较强的作用;球操练习——两手持球有助于增大动作幅度,充分展体;用两脚和腿持或夹球增加了腿的负荷,同时要求身体上下协调配合,对锻炼腰腹肌群效果较好。因此,持轻器械练习能增强身体各关节的柔韧性、灵活性和完成动作时对肌肉的控制能力,能培养正确的身体姿势,提高协调性和练习的兴趣。

(三)专门器械上练习

专门器械上练习是在综合器械上进行全面的身体素质和机能的训练。它是通过器械的重量、形状和性能增加对肌肉的阻力和身体动作的限制,从而使肌肉受到刺激而增长其耐受力,达到消耗脂肪,增强关节的柔韧性、灵活性和控制力的目的,有利于塑造健美匀称的体型。但这些练习需要在专业教师的指导下,按照周密详细的训练方案和训练进度有针对性地进行,方能达到练习要求。

四、形体艺术训练的作用

(一)增进健康

健康美是指在健康身体的基础上所表现出来的良好的精神状态、气质和风度。它比一般意义上理解的身体健康有更高的目标和追求,是在发展身体,增进健康的同时,强调人的机体能力的提高和整个体质的增强,以及健康的体态与身体机能和心理品质的协调统一。形体艺术训练通过它特有的内容,不仅能全面地锻炼身体,增进健康,促进其骨骼、肌肉、内脏器官及神经系统等方面的正常发育和机能的发展,有助于形成正确的身体姿势,而且能提高柔韧、协调、灵敏、力量等身体素质,对培养良好的风度有重要作用。

(二)塑造健美的形体

健美是指人体形体美,即人体外形的匀称、和谐。形体美基本上是由身高、体重和人体各部分的长度、围度及比例所决定的。通过形体艺术训练,可以培养练习者健美的体态和风度,使练习者身体匀称、和谐、健美发展,使动作姿势优美,使身体轮廓线条清晰,从而塑造出美的形体。

(三)美育教育

形体艺术训练由于它本身具有的特点,兼具了美育教育这一特殊的作用。形体艺术训练以它美的气质将美育寓于体育之中,使美育与体育得到完美的结合。通过形体艺术训练,不仅有意识地美化人体,使其发育匀称,养成对姿态美、动作美、形体美的正确审美观念,而且通过对音乐的理解和运用,可陶冶情操,激发对美的追求,从而进一步提高对美的鉴赏能力。

第二节 形体艺术训练的生理解剖学依据

形体艺术训练是一门体育科学,是一种身体练习的体育运动。在生理学分类中它的肌肉运动特点偏重于等长收缩。形体艺术训练多是静力性活动和控制能力的练习,也是通过肌肉的紧张和收缩,使身体固定于某种姿势上不动。其动作结构特点多为周期性和非周期性练习相结合。周期性练习是指形体训练动作比较简单,按一定顺序多次重复,连贯进行;非周期性练习是指形体训练中有些动作比较复杂,没有显著的连贯性,每个动作可单独完成。要想通过形体艺术训练来增强体质,增进健康美,首先应了解人体的生理解剖知识,懂得人体运动系统骨骼和肌肉的构成、功能和特性。

一、骨骼

骨骼是人体肌肉和脏器的支架,它赋予人体一定的外形。人体骨骼包括颅骨、躯干骨、上肢骨、下肢骨。其中躯干骨、上肢骨和下肢骨及其骨联结是决定体型最主要的因素之一,它关系到人体各部位的比例。骨骼发育完好,比例得当,是体型美的基础。美学中关于人体比例的观点,即以人的头部的长度为尺度来衡量全身,认为标准人体的比例是身高为 7.58 头,下颌到胸下线为 1 头,再至股骨头为 1.5 头,从股骨头至脚底为 4 头。这些比例主要由骨骼的长度决定。

骨骼的生长发育与人体激素的活动密切相关,体育运动既能增强体质,增进健康,又能保证激素活动的正常和骨骼的正常发育。骨的生长包括骨的长长和长粗。长骨(主要为四肢骨,大都呈管状,中部为骨干,两端的膨大为骨骺)的长长依靠软骨内的成骨过程(软骨内演变成骨),儿童少年时期,骨骼尚未完全骨化,有许多软骨存在。长骨的两端较粗的部位称骨骺,在骨的生长发育过程中,骨干与骨骺之间有一层软骨组织,为骺软骨,骺软骨的不断增生和骨化,





使骨的长度不断增加。长骨的长粗主要依靠膜内成骨过程(胚性结缔组织内演变成骨)。骨髓腔内面的破骨细胞不断地破坏和吸收骨质,使骨髓腔不断扩大,骨外膜内层的造骨细胞又不断地制造骨质使骨增粗,骨的横径不断增粗,但管壁的厚度增加并不显著。体育锻炼对人体骨骼的生长发育有重要的促进作用,尤其对处于发育阶段的青少年儿童。锻炼可使骨结实强壮,长期不运动,会使骨骼萎缩退化。

二、肌肉

人体的肌肉分为骨骼肌、平滑肌和心肌。骨骼肌附在骨骼上,它通过收缩牵动关节产生各种运动。决定人体体型的另一要素便是骨骼肌,它分布广泛,约有 434 块。成年人骨骼肌占体重的 40%(女性占 35%)左右,是体内最多的一种组织。骨骼肌的活动产生了一般的坐、立、走以及喜怒哀乐等各种表情和各种各样的劳动和运动。骨骼肌的正常发育能体现人的精神面貌。肌肉及其肌力的均匀分布,是预防体型畸形的关键。

组成肌肉的基本单位是肌纤维,它是一根根长圆且呈梭状形的细胞。许多肌纤维排列成束,许多肌束聚集在一起构成一块肌肉,每块肌肉的中间部分叫肌腹,两端为肌腱。每条肌纤维又主要由圆柱状、上面带有横纹的肌原纤维组成,每一肌原纤维由若干圆柱形肌节连接构成,它由粗细不同的两种蛋白质微丝构成,粗微丝由肌凝蛋白构成,细微丝以肌纤蛋白为主。

肌肉在接受到刺激时产生兴奋,当兴奋达到一定的阈值时,肌肉就发生收缩。肌肉收缩的“滑行学说”认为,肌纤维的主动动力缩短是由肌原纤维中穿插排列的两端微丝在横桥的推动下彼此相互滑行运动的结果。

根据肌肉收缩机能,又将肌肉划分成“慢肌”和“快肌”两种。慢肌主要决定肌肉的耐力,快肌主要决定肌肉的爆发力。快肌多的人体型显健壮,慢肌多的人体型较纤细苗条,肌肉线条清晰。体育运动能使人的肌肉结构性能发生变化,产生对新刺激的适应,建立起新的平衡。

三、形体基本素质

形体艺术训练具有高密度、低强度的特点。从解剖学分析,形体基本素质训练包括力量、柔韧性、控制能力、协调性、灵活性和耐力等素质的训练。

(一)力量

力量是指人体肌肉收缩时表现出来的一种克服阻力的能力。力量的大小取决于以下几方面:肌肉的生理横断面;支配肌肉收缩的神经中枢的作用程度;肌肉组织的生化积极性;完成动作的技术。在训练法中,对肌肉活动的不同形式形成了不同的力量概念,如绝对力量、力量速度和力量耐力。绝对力量取决于肌肉最大限度地任意收缩的能力;力量速度取决于肌肉迅速收缩时克服外部阻力的能力;力量耐力取决于人的肌体在做长时间的耐力活动时对抗疲劳的能力。在形体艺术训练中培养局部力量(如前、侧、后控腿的力量)具有特别的重要意义,但必须合理、适度,其目的是发展腿部肌肉的速度力量和力量耐力。

培养力量的基本手段有极限训练法、重复训练法、动力训练法和静力训练法。极限训练法不适用于形体艺术训练,高负荷和中等负荷训练也都不适宜。对形体艺术训练者来说,重复训练法是非常有效的。动力训练法适用于培养速度力量素质,其具体表现是弹跳力。弹跳力是一种综合素质,这种素质的基础就是在保持动作最大幅度的情况下,使肌肉收缩的力量与速度相结合在形体艺术训练中。弹跳力有着非常重要的意义,如各种大跳动作,它表明练习者技术水平与素质的一种指标。静力训练法就是使肌肉经受长达 56 秒钟最大的、重复性紧张。为了有

目的地培养人体某块肌肉群,形体艺术训练中广泛采用静力训练法,如各种控制动作和各种平衡姿势的腿部动作。

(二)柔韧性

柔韧性一般称为“软度”。它是指肌肉、韧带的弹性和关节的活动范围及灵活性。柔韧性的好坏在形体艺术训练中起着重要的作用。良好的柔韧性能够增加形体动作的幅度,使动作更加舒展、优美、完善,是高质量完成动作的基本保证。要使形体艺术训练的动作更加完善,需全面发展身体各部位的柔韧性,否则,就无法发挥出动作的优美表现力和塑造力,也无法提高动作的技术。关节的灵活性差往往会使动作受到局限或变得僵硬,因此,在形体艺术训练中提高脊柱的柔韧性(如腰椎、胸椎和颈椎的柔韧性)具有特殊意义。脊柱的柔韧性对掌握波浪、摆动和结环等动作非常重要。

柔韧性有主动柔韧性和被动柔韧性两种。主动柔韧性是练习者不借助外力,只靠自身的肌肉力量独立完成的关节最大可能的灵活性。被动柔韧性是靠同伴、器材或负重等外力的作用所完成的最大幅度的动作。只有同时发展主动和被动两种柔韧性,才能使身体各关节获得适宜的灵活性。但是,发展柔韧素质要与放松练习交替进行,以利于韧带和肌肉的伸展和放松,避免损伤。

影响柔软性的好坏主要有三个因素:

1. 骨结构。构成关节的关节面之间的面积差越大,关节的灵活性就越大;面积差越小,则关节的灵活性就越小。
2. 关节周围关节囊的紧密程度和韧带的数量多少。紧和多者柔韧性相对差些。
3. 关节周围的肌肉和软组织的体积。体积大者柔韧性受到限制。

其中第一个因素是先天形成的,不易改变。第二、三两个因素可以通过形体素质训练得到改善。

(三)协调性

协调性是指练习者身体各部位在时间和空间上的相互配合,合理有效地完成动作的能力。它是身体素质中最不好练习,最不容易提高的一项素质,但它是形体艺术训练中所必须具备的素质之一。协调性可通过各种舞蹈组合(如爵士舞组合、迪斯科组合等)健美操和形体动作组合来提高,因为这些练习需要全身大小肌肉都参加运动,许多肌肉是日常生活中和其他运动项目活动不到的,它的动作有对称的,有不对称的,动作变化较多。因此,在安排一些动作的组合练习时应选择那些需要上下肢、躯干、头等多部位相互配合,具有一定复杂性的动作,这样可锻炼大脑支配身体各部位同时参与不同运动的能力。要提高协调性,还应让练习者尽可能多地学习和掌握各种类型的动作。学习的动作越多,神经、肌肉的支配能力就越能得到锻炼和提高。

(四)耐力

耐力就是在尽可能长的时间内,坚持完成某种规定动作的能力。耐力有一般耐力和专项耐力之分。一般耐力是指持续完成某项动作的能力,这项动作往往可使许多肌群参与活动,而且会对心血管系统、呼吸系统和中枢神经系统提出更高的要求。有了一般耐力,就能使练习者顺利完成大负荷的动作。形体的专项耐力是指完成某种非常剧烈但为时不长的动作的能力。有了这种能力,练习者就能够轻松自如、连贯流畅、动作优美和富于表现力地完成无比精彩、复杂和新颖的表演动作。

(五)灵活性

灵活性在身体素质训练中占有特殊的位置,它与其他身体素质的联系最为广泛,是一种最





综合的素质。灵活性有一般灵活性和专项灵活性之分,一般灵活性是指一种能正确协调自身动作与合理完成动作的能力。专项灵活性则是一种能根据项目的特点,合理运用该项运动技术的能力。灵活性的基础在于运动技能的灵巧、高度发达的肌肉感和神经系统的可塑性。练习者对自己所做动作的领悟能力越高、越正确,就越能更快地掌握新动作的要领。

身体素质训练的内容较多,但其中力量、柔韧性、协调性和灵活性是形体基本素质训练中最主要的内容,它们的好坏涉及到身体形态的控制力和表现力的提高。因此,在形体艺术训练中,每个动作都和增强形体专门素质的能力有密切的关系,练习者尤其需要加强基本素质的训练,以利于良好身体形态的形成,从而达到形体艺术训练的目的。

第三节 人体自身及各部位的运动规律

一、人体运动各种方向圆周的字符图

人体自身及各部位运动方位、角度和自转位与人体的三个运动轴,即额状轴、矢状轴和垂直轴有着相互的关系。在形体训练中,方位圆平面是指围绕人体的额状轴运动的平面;角位圆平面是指围绕人体的矢状轴运动的平面;自转圆平面是指围绕人体的垂直轴运动的平面。人体各部位的定位基数是45度(为一位),每个圆周上均共有夹角相等的八个位置。每一位(45度)内又可再细分为三个小位。方位圆周上的各定名为:A,B,C,D,E,F,G,H。角位圆周上的各位定名为:a,b,c,d,e,f,g,h。自转圆周上的各位定名为:1,2,3,4,5,6,7,8。以下为几种人体运动的定位图。

1. 方位圆:如图 1-1 所示,其中各位为方位。
2. 角位圆:如图 1-2 所示,其中各位为角位。
3. 自转圆:如图 1-3 所示,其中各位为自转位。

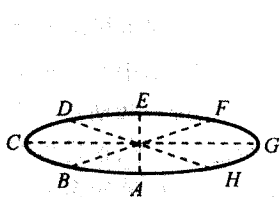


图 1-1

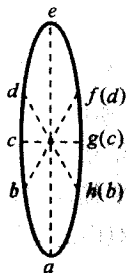


图 1-2

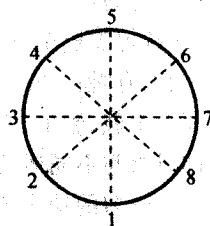


图 1-3

二、头部运动各种位置

1. 头部活动方位(图 1-4)。
2. 头部活动角位(图 1-5)。
3. 头部活动自转位(图 1-6)。



图 1-4

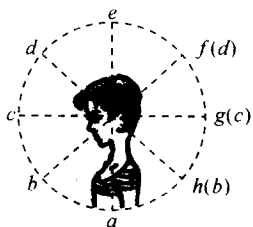


图 1-5

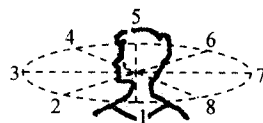


图 1-6

三、躯干运动各种位置

1. 躯干活动方位(图 1-7)。
2. 躯干活动角位(图 1-8)。
3. 躯干活动自转位(图 1-9)。

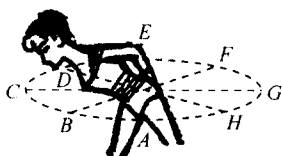


图 1-7

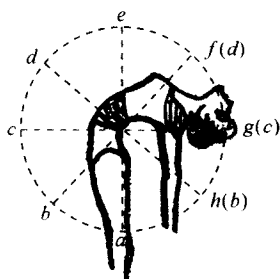


图 1-8

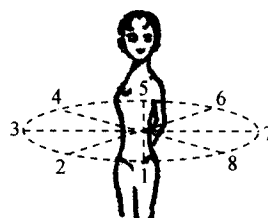


图 1-9

四、上肢运动位置

1. 上肢活动方位(图 1-10)。
2. 上肢活动角位(图 1-11)。
3. 上肢活动自转位(图 1-12)。

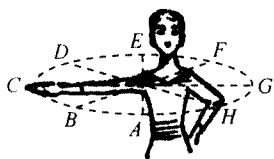


图 1-10

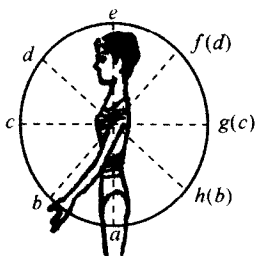


图 1-11

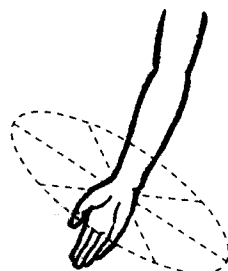


图 1-12

五、下肢运动位置

1. 下肢活动方位(图 1-13)。
2. 下肢活动角位(图 1-14)。
3. 下肢活动自转位(图 1-15)。



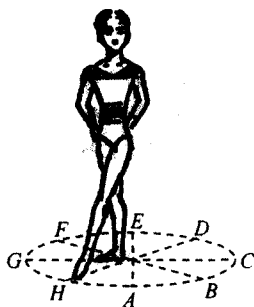


图 1-13

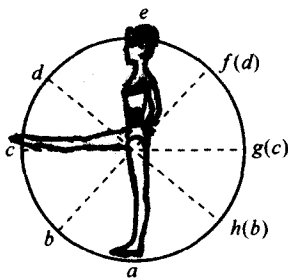


图 1-14

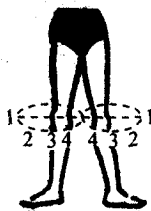


图 1-15

第四节 人体运动的动作方向

一、基本方向

人体运动的基本方向一般是根据人体直立时的基本方向来确定的。

1. 向前:胸部所对的方向运动。
2. 向后:背所对的方向运动。
3. 向侧:肩侧所对的方向运动。
4. 向上:开始做动作时头所对的方向运动。
5. 向下:脚底所对的方向运动。

二、中间方向

中间方向是指两个基本方向之间 45 度的方向,主要说明上、下肢动作的方向(以上肢为例)。

(一)前、后与上、下基本方向之间 45 度的方向构成的中间方向(图 1-16)

1. 前上:臂前举与上举之间 45 度的方向。
2. 前下:臂前举与下垂之间 45 度的方向。
3. 后上:臂后举与上举之间 45 度的方向。
4. 后下:臂后举与下垂之间 45 度的方向。

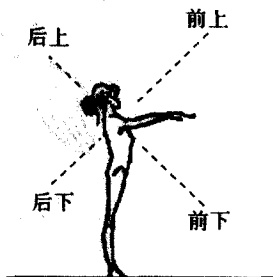


图 1-16

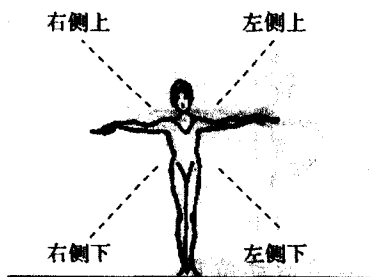


图 1-17

(二)侧与上、下基本方向之间 45 度的方向构成的中间方向(图 1-17)

1. 侧上:臂侧举与上举之间 45 度的方向。