



全国教育科学“十五”规划重点课题
全国高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等学校公共体育系列教材

时尚休闲运动

黄益苏 总主编
李岳峰 蒋仲君 张鹏 主编



高等教育出版社

全国教育科学“十五”规划重点课题
全国高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等学校公共体育系列教材

时尚休闲运动

黄益苏 总主编

李岳峰 蒋仲君 张 鹏 主编

高等教育出版社

内容提要

在高速发展、瞬息万变、充满竞争的现代社会中,人们承受着生活和工作中的各种压力。休闲是缓解这些压力的有效方法。如今,休闲体育在全世界范围内已成为了一种时尚,它以轻松愉快的形式、生动活泼的内容、亲切宜人的氛围使人获得身心的解放,不仅可以减缓或宣泄社会压力,还能起到益智、益心、益身等功效,最终达到终身体育、增进健康的目的。

本书紧密围绕《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,以丰富的内容、新颖的结构、简洁的方式,介绍了选取了时下比较热门的时尚休闲运动项目,体现了终身体育的观念和“健康第一”的指导思想。

本书可作为普通高等学校和高职院校公共体育课的选项教材。

图书在版编目(CIP)数据

时尚休闲运动 / 黄益苏总主编. —北京:高等教育出版社,2007.1

ISBN 978-7-04-020568-8

I. 时... II. 黄... III. 体育锻炼 - 高等学校 - 教材 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 143977 号

策划编辑	范 峰	责任编辑	范 峰	封面设计	刘晓翔
版式设计	王 莹	责任校对	殷 然	责任印制	毛斯璐

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 国防工业出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 15.5
字 数 290 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷
定 价 18.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20568-00

编写说明

课程教材建设是整个教育改革的核心问题之一。为了满足新世纪高等学校体育教学的需要,我们对高等学校终身体育教育模式与高等学校校园体育活动体系的构建、多元化评估体系的建立与系列教材的建设等方面做了大量的研究工作。正是在这样的基础上,我们组织编写了这套系列教材(全套7册)。《时尚休闲运动》是本系列教材的第五册。

本系列教材紧扣《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求,以谋求大学生个体身心健康和整体综合素质全面发展为近期目标,以促进大学生形成终身体育意识、培养终身体育兴趣、提高终身体育能力、养成终身运动习惯、学会自我保健、保持终身健康为远期目标进行编写,体现了终身教育、终身体育、培养能力、发展个性、发展素质等新的体育教学思想和理论。

在高速发展、瞬息万变、充满竞争的现代社会中,人们承受着生活和工作中的各种压力。休闲是缓解这些压力的有效方法。人们在选择休闲运动方式时,往往选择那些健康、时尚、轻松的运动方式。如今,休闲体育在全世界已成为了一种时尚,它以轻松愉快的形式、生动活泼的内容、亲切宜人的氛围使人获得身心的解放,不仅可以减缓或宣泄社会压力,还能起到益智、益心、益身等功效,最终达到增进健康的目的。

本书由李岳峰、蒋仲君、张鹏任主编,王洪元、屈建华、梁莉任副主编。编写的具体分工是:李岳峰(第1章、第17章)、鲁梅(第2章)、黄辉(第3章)、李再兴(第4章)、陈珍银(第5章)、李英(第6章)、李亚俊(第7章)、张卫强(第8章)、易国忠(第9章)、马柏湘(第10章)、王洪元、尹承松(第11章)、梁莉(第12章)、蒋仲君(第13章)、黄敬华(第14章)、黄小玲(第15章)、张鹏(第16章)、黄承(第18章)、屈建华(第19章)。

感谢教育部体育卫生与艺术教育司体育处李克异处长,感谢全国普通高等学校体育教学指导委员会委员林志超、张威教授,感谢高等教育出版社为本书所做的工作。

由于编者水平有限,书中难免存在缺点和错误,敬请读者批评指正。

编 者

2006年9月

目 录

第1章 时尚休闲运动概述	1
1 时尚休闲运动的概念	1
2 时尚休闲运动的分类	1
3 时尚休闲运动的文化内涵	2
4 时尚休闲运动的功能	3
5 时尚休闲运动健身原则	4
6 时尚休闲运动健身的误区	5
第2章 形体运动与健身	7
1 形体评价标准	7
2 基本姿态练习	10
3 形体专门素质练习	20
4 易犯错误及纠正方法	26
5 锻炼指南	26
第3章 体育舞蹈与健身	27
1 体育舞蹈的健身价值及分类	27
2 伦巴(Rumba)	28
3 恰恰恰(Cha-Cha-Cha)	33
4 牛仔舞(Jive)	36
5 体育舞蹈的欣赏	40
第4章 健美运动与健身	42
1 健身价值	42
2 竞赛规则	44
3 组合练习	45
4 比赛欣赏	51
第5章 街舞运动与健身	54
1 健身价值	54
2 街舞的服饰	55
3 基本技术	55
4 街舞组合练习	58
5 锻炼指南	63
第6章 瑜伽与健身	64

1 概述	64
2 健身价值	65
3 瑜伽的基本功法与健身功效	66
4 场地器材与其他	79
5 锻炼指南	79
第7章 轮滑运动与健身	82
1 健身价值	82
2 场地器材	83
3 基本技术	83
4 竞赛规则	94
5 锻炼指南	95
第8章 登山与攀岩	98
1 健身价值	98
2 场地及装备	99
3 基本技术	102
4 竞赛方法与规则	105
5 锻炼指南	108
第9章 台球	111
1 锻炼价值	111
2 场地器材	112
3 基本技术	113
4 竞赛规则	117
5 锻炼指南	120
第10章 沙滩排球和软式排球	122
1 沙滩排球	122
2 软式排球	133
第11章 飞镖运动与健身	138
1 健身价值	138
2 场地器材	139
3 基本技术	140
4 比赛规则	144
5 锻炼指南	147
第12章 地掷球运动与健身	149
1 健身价值	150
2 场地要求	150
3 基本技术	151
4 基本战术及练习方法	155

5 竞赛规则	157
6 锻炼指南	159
第 13 章 保龄球	160
1 健身价值	160
2 场地设备	161
3 基本技术	162
4 竞赛规则	174
第 14 章 高尔夫运动与健身	176
1 健身价值	176
2 场地器材	177
3 基本技术	177
4 竞赛规则	180
5 锻炼指南	182
第 15 章 毽球运动与健身	184
1 健身价值	184
2 场地设备	185
3 基本技术	185
4 竞赛规则	190
5 锻炼指南	191
第 16 章 软式网球运动与健身	193
1 健身价值	193
2 场地及装备	194
3 基本技术与训练入门	195
4 比赛方法和竞赛规则	199
5 锻炼指南	204
第 17 章 壁球运动与健身	206
1 健身价值	206
2 场地器材	207
3 基本技术	209
4 比赛规则	213
5 锻炼指南	216
第 18 章 沙狐球运动与健身	219
1 锻炼价值	219
2 场地器材	219
3 基本技术	221
4 竞赛规则	223
5 锻炼指南	225

第 19 章 飞盘运动	227
1 锻炼价值	227
2 场地器材	228
3 飞盘运动的基本技术	229
4 飞盘的竞赛规则	231
5 锻炼指南	234

第1章 时尚休闲运动概述

休闲是指人们在工作、劳动的余暇以各种“玩”的方式求得身心的调节与放松,达到生命保健、体能恢复、身心愉悦的一种业余生活。

在社会的不同阶层,不同行业、不同性格的人,休闲具有不同的意义。他们的休闲方式也截然不同。但总的来说,休闲强调的是心情的放松,感情得到释放和慰藉,从而获得满足感。文明科学的休闲方式,可以有效地促进身体能量的储蓄和释放,包括对体能、智能的调节和对生理机能的锻炼。

休闲已不仅仅是舒缓劳作的一种手段,它以崇尚自然、追求舒适、满足个性身心发展为特征,体现出独特的价值和作用,成为丰富生活内容、提高生活质量的重要余暇生活方式。

1 时尚休闲运动的概念

时尚休闲运动是指人们在闲暇时间以增进身心健康,丰富和创造生活情趣,完善自我为目的,选择与时代同步、在社会上比较流行的一些运动项目所进行的身心锻炼活动。这种运动具有健身、竞技、游戏、娱乐等属性,同时也具有改善与发展人的身心健康,提高人体机能水平的作用。这些属性和作用恰恰是休闲活动所需要的,因而,体育活动成为了人们休闲生活的一种方式。

时尚休闲运动具有自由性、文化性、非功利性和主动性等特点,对增进身体健康,强健体魄,预防疾病与康复,提高文化素养与精神文明建设,丰富生活内容与加强人际关系以及促进人的社会化与个性形成等都有重要意义和作用。

2 时尚休闲运动的分类

休闲运动有多种分类方法,如个人活动与集体活动、室内活动与室外活动、竞赛活动与非竞赛活动、商业性活动与非商业性活动等。

本书依据参加者在进行活动时的身体状态和环境分为两大类。

2.1 室外时尚休闲运动

此类运动不仅是指在室外进行的体育活动,而且指人们回归自然的各种各

样的运动休闲方式,如高尔夫、轮滑、攀岩、登山等。

近十几年,发达国家的人们,甚至一些发展中国家大都市的人们,选择的休闲健身方式更多的是离开喧闹、拥挤的都市,转向了大自然,形成了一股生态体育^①浪潮。

2.2 室内时尚休闲运动

现代社会之所以提倡室内休闲运动,与它的文化特点有关。室内休闲运动是一种文化的体现,是一种美育,它不再是一种简单的休闲,而是一种丰富生活、创造生活的手段,是生活艺术的体现,如台球、保龄球、壁球、沙狐球等,都具有较深的文化内涵。从事这些运动,不仅能塑造健康的体格,还能培养健康的人格。

3 时尚休闲运动的文化内涵

3.1 时尚休闲运动弘扬个性,强调兴趣

在全球性的休闲娱乐健身热潮中,人们选择的方式五花八门,无奇不有。选择练健美是为了获得发达的肌肉和匀称的身材;选择打球是为了放松心情;选择跳舞是为了享受在音乐节奏中的愉悦;选择长跑是为了强身健体;选择冲浪是为了寻求刺激;选择漂流是为了冒险……人们都在自己选择的健身方式中得到了快乐。在休闲体育中,人们充分展示着个人的能力与个性,获得身心的愉悦和满足。

3.2 时尚休闲运动促进交谊

人们在娱乐时多喜欢集体活动。人们在健身活动中发现:分散的、盲目的个体活动使人提不起兴趣,因此也就难以坚持长久。就连跑步、游泳、自行车等这些个人项目,人们也喜欢多人在一起进行,这样不仅可以聊天增进感情,还可以互相鼓励、互相学习,使自己的技术水平提高,从而提高锻炼的兴趣。现在体育健身不仅是一种休闲方式,也成了一种社交手段,许多商务谈判都选择与休闲体育相结合。

3.3 时尚休闲运动具有一定的科学文化含量

休闲体育是一种具有一定的科学技术含量和文化品位的社会文化活动。所有新颖的休闲体育项目的产生,都是建立在科学基础之上,采用了新技术、新材

①. 生态体育是指人们借助各种自然环境,不拘形式进行锻炼的体育活动。

料和新方法。因此,这些新项目通常被视为高雅、高尚、高品位的体育活动,大大地丰富了体育文化活动的内涵。

4 时尚休闲运动的功能

4.1 强身健体

现代生物科学和体育科学研究均表明,体育运动对增强人的体质、保持旺盛的生命力、防病祛病、延年益寿有积极的作用。随着科学技术的发展和机械化、自动化、电气化的普及,人们无论在工作中还是在家务劳动中的体力支出均已降到最低限度。营养过剩和运动不足所引起的心血管疾病、肥胖病等“现代文明病”,正逐渐成为威胁人类健康的主要病症。因此,人们开始重视体育运动的功能,在余暇时间参加各种各样的体育活动,以弥补或消除缺乏运动所带来的身体健康的负面影响。休闲体育与人们健康生活的联系日趋紧密,它不仅具有强身健体的功能,还可以给人以极大的快乐和精神享受。丰富多彩的休闲体育运动,可以给人健康的身体。因而它是最积极、最有益和最愉快的一种运动方式。

4.2 丰富文化生活

人类在创造物质文明的同时,也在不断地创造着精神文明。社会文化的发展,使得人们在享受物质生活的同时,也在享受精神生活。文化生活的内容是丰富多彩的,体育是一种社会文化,休闲体育则更具有文化韵味。休闲体育可以满足人们对娱乐性、消遣性精神生活的需求,可以满足自我发展的需求。休闲体育为人们在日益增多的余暇时间选择和安排休闲生活提供了丰富的内容和方式,成为社会文化生活中的重要组成部分。休闲体育可以提高人的精神素养,增进文化知识,增强审美意识,全面提高人的整体素质。在余暇时间参加休闲体育活动,不但可以丰富业余文化生活,对社会主义精神文明建设也有积极的促进作用。

4.3 愉悦身心

休闲体育的项目极为丰富,具有鲜明的自由性、文化性、非功能性、主动性、新颖性、趣味性和艺术性等特性。人们在直接或间接地参加休闲体育活动中,可以充分享受体育运动的乐趣,在表现自身的能力、施展个人才能的同时,获得身心的满足和愉悦。

4.4 完善自我

休闲体育不仅仅是单纯的娱乐活动,还是一种自我学习、自我完善的教育过

程,其内涵包括学习运动技术、发展体能、培养人际交往的能力、增强自信心、培养协作精神和竞争意识等。休闲体育同时也是很好的寓教于乐的教育形式,在参与过程中,可以吸取相关学科的知识,使身心得到充分自由的均衡发展,完善自我。

4.5 培养能力

在国外的休闲健身中,人们在健身过程中特别注意培养自己各方面的能力,尤其是大学生,特别注重把技能教育和训练融入娱乐健身活动中。

自己动手解决问题,是休闲健身活动中首先必须要做的。从确定要进行什么活动,交通问题、用具及必需品的准备,一直到在活动中遇到的各种问题,都必须自己来解决。

生存适应能力是人类优于其他动物的一个显著特征。随着现代文明的进化,生活条件的改善,人类这一最基本的能力已经明显退化。现代大学生在选择休闲健身活动时,应有意识地选择那些对人的适应能力、生存能力要求很高的活动,以加强这方面的训练。

5 时尚休闲运动健身原则

5.1 快乐性原则

人们在选择休闲健身项目时,首先自己必须喜欢这项活动,从中能得到无穷的乐趣,这样才能坚持得长久,健身健心效果才会显著。如果一项活动虽然健身效果好,但是你不喜欢,需要咬牙坚持时,恐怕你不会坚持太久。有了兴趣、爱好,才能自觉、主动、积极地参加健身活动,并在活动中学到健身知识。

5.2 目的性原则

不同年龄的健身者应该有不同的锻炼目的。大学生参加各种体育健身活动,主要目的除了提高身体素质、发展肌肉力量、提高身体机能、保持身材健美外,还可以发展个性,提高社会交往的能力。此外,也要根据自身的健康状况、工作情况、生活条件等因素选择最适合自己的锻炼方式。例如,身材瘦小的男性锻炼的主要目的是增加肌肉体积和力量,使自己变得强壮,那么他就不适宜选择那些运动时间较长而运动强度不大的项目,如跑步、爬山等,而应该选择运动强度大,运动时间较短,但可以多次重复的项目,如哑铃、健身器械上的练习等。

5.3 经常性原则

人体对外界刺激的适应是逐步的。在进行健身锻炼时,不能因一时高兴,进行过量的运动,那样,不仅容易导致运动损伤,也达不到健身效果。过量运动后的深度疲劳可能使人中断健身练习,而且容易使人产生畏惧心理。我们经常听到有人说:“昨天和几个朋友去打球了,玩得真高兴,打了两个多小时,很久没有活动了,今天浑身上下哪儿都疼,这下得歇几天了。”这种偶然一次的大运动量活动对身体健康起不到一点促进作用。要想达到健身目的,必须经常参加体育锻炼,一般每周3~5次,每次30~60分钟。切忌“三天打鱼,两天晒网”、“一曝十寒”。

5.4 全面性原则

健身运动要从人体的整体出发,全面锻炼和发展身体的各个部位、各种功能。对于一般人来说,不太了解练习力量、速度和发展柔韧性素质的具体方法,也不懂得如何既锻炼上肢、又练下肢、既练腰腹、又练胸部的方法。那么告诉大家一个简单的方法,那就是凡是你能做的运动,一概来者不拒,统统都参加,既跑步,又游泳;既打球,也滑冰,那么你全身的各种功能准差不了。

6 时尚休闲运动健身的误区

6.1 不根据实际需要选择项目和器材

不根据自己的实际需要,盲目选购昂贵的健身项目和健身器材,认为越时尚、越昂贵的项目越能达到健身效果,器材功能越多越好,价格越贵越好,结果往往健身效果不尽如人意。一般人采用中低档消费的休闲运动项目就可以,如果有一定的经济基础,也可以考虑采用高档休闲运动项目。无论采用哪一类健身休闲项目,都可以达到健身的目的,关键在练习者的方法和持之以恒。

休闲唯一的目的就是使身心得到休养,切不可误入消费市场引导的时尚误区,盲目效仿他人的休闲娱乐方式。休闲不一定就非得高消费。现在的市场导向引导人们,不去一家迪厅或旅行消费,你好像就没有休闲一样。于是一些人为此投入大量的财力、体力和精力,似乎只有频频去如此休闲,才算拥有高品质的生活。然而,真正能使人身心放松的休闲不一定是那些被市场炒作出来的时尚,而是一个人进入一定角色的自我缓解与自我安慰。休闲应该是一种悠然自得的自我体验,方式要因人而异。

6.2 不根据身体实际控制运动量和强度

不根据自己身体的实际状况,盲目练习,结果事与愿违,反而贻误健康。

一般大学生进行时尚休闲运动的时间以0.5~1.5小时为宜,运动强度应控制在脉跳140~160次/分钟。患病的同学应根据自身的身体状况有针对性地选择运动项目、运动强度和运动量。

6.3 不遵守正常的生活习惯

在与休闲健身有关的生活习惯、饮食等方面,人们也存在一些认识上的偏差。如有人认为节食可保持优美的体形。世界上几乎所有的医学界和体育界的专家都认为,优美的体形源于健康的体魄,而健康体魄则来源于体育锻炼和合理的膳食结构。体育健身活动可以促进人体各系统、各器官的活动,改进和提高它们的功能,促进新陈代谢,使肌体的合成代谢与分解代谢处于相对平衡的状态。运动可使人体的各个部位得到协调发展,使体形匀称,肌肉结实,关节灵活,皮肤光洁,给人健美的感觉。

进行休闲运动时除注意饮食外,还必须遵守起居活动的日常规律,遵守人体的生物钟规律,按时起居,定时锻炼。

思考题

1. 试述时尚休闲运动的概念。
2. 时尚休闲运动有哪些功能?
3. 简述时尚休闲运动的健身原则。

参考资料

- [1] 陈文峰. 休闲娱乐新概念. 北京:中国林业出版社,2002
- [2] 范晓清. 休闲健身与损伤防治. 北京:人民军医出版社,2005
- [3] 杨忠伟. 体育运动与健康促进. 北京:高等教育出版社,2004
- [4] 史绍蓉,余玲. 大学运动健康(理论). 北京:高等教育出版社,2006

第2章 形体运动与健身

形体是指人的身体形态,它由体格、体形、姿态三个方面构成。形体运动是一项融体操、舞蹈、音乐为一体,以有氧运动为基础,以健、力、美为特征,以身体练习为基本手段,匀称和谐地发展人体、塑造体形、培养正确优美的姿态和动作、增强体质、促进人体形态更加完美的休闲运动。它不仅有健身美体的实用性,也有一定的娱乐性和观赏性,还是一项极富魅力的竞技运动。

健身和塑身是形体运动的本质功能,它不仅能提高人体的心肺功能,改善血液循环和大脑神经系统的结构与功能,发展人体的协调性、灵活性、力量、平衡、反应速度等身体素质,还有调节心理的作用,使人积极向上,充满青春活力和动人魅力。

学习目标

- 了解、掌握形体运动的基本知识和健身方法
- 掌握正确、规范的身体基本姿态,养成注重形体美的习惯
- 提高韵律感、节奏感及柔韧、协调素质
- 培养学生的气质和自信心,提高欣赏美和表现美的能力

1 形体评价标准

1.1 肥胖度的测算

体重超标多少算肥胖呢?这可用肥胖度来衡量。一般来说,肥胖度就是实际体重超过标准体重的百分比。

肥胖度 = $[(\text{实际体重} - \text{标准体重}) / \text{标准体重}] \times 100\%$

国际标准肥胖度的正常标准为18%~20%,超过此界线属体形肥胖。而我国的标准肥胖度划分为:正负10%以内为正常;10%~20%者为过

知识窗



青年标准体重计算法

鉴于青年人的生理和解剖特征,国外医学界的一些权威人士主张,测定青年人的标准体重应该用一个特定的计算公式,即:

男:标准体重(千克) = 身高(厘米) - 109

女:标准体重(千克) = 身高(厘米) - 104

重;超过20%者为肥胖。

1.2 肥胖指数的测算

肥胖指数的测算方法为:

$$\text{肥胖指数} = \text{身高(厘米)} - [100 + \text{体重(千克)}]$$

其评定标准如表2-1所示:

表2-1 肥胖指数评定标准

项目	指数
男子标准指数	6~8
女子标准指数	4~6

注:指数大于15时说明过于瘦弱;指数小于1时说明过于肥胖。

1.3 女子完美体重、围度比值换算法(表2-2)

表2-2 女子完美体重、围度换算法

换算内容	换算方法
体重	身高 $\times 0.614$
胸围	身高 $\times 0.544$
腰围	身高 $\times 0.395$
臀围	身高 $\times 0.545$
上臂围	身高 $\times 0.150$
大腿围	身高 $\times 0.324$

注:身高 ± 0.05 ,其他各项 ± 0.01 。

1.4 人体美的标准

• 骨骼发育正常,关节不显得粗大、突出,身体各部位之间的比例匀称,两臂平伸的宽度等于身長,上下身的比例为5:8(黄金分割)。

- 肌肉均衡发展,皮下脂肪适当,女子体态丰满而无肥胖臃肿感。
- 五官端正,与头部配合协调,头长为身长的1/8。
- 双肩对称,男宽女圆,无耸肩垂肩,肩宽为身高的1/4减4厘米。
- 脊柱背视成直线,侧视具有正常的生理曲度,肩胛骨无翼状隆起和上翻。
- 胸廓宽厚,比例协调,男子胸肌圆隆,背视呈倒三角,女子胸廓丰满有明显曲线。

• 腰细而有力,微成圆柱形,腹部扁平,男子处于放松时也有明显肌肉垒块出现,女子腰部比臀部约小 1/3。

• 臀部圆鼓丰满,男子匀称,女子不显下隆。

• 下肢修长,无头重脚轻之感,大腿线条柔和,小腿较长,腓肠肌位置较高而突出,足弓高,两腿并拢时,正视和侧视均有曲线感。

• 体格健壮,体态优美,体力充沛,热情奔放,举止大方,风度潇洒,无比例失调和形态差异的感觉。

1.5 时装模特的标准(表 2-3)

表 2-3 时装模特标准

项目		内容
基本骨骼条件	身高	国际:女:1.75 ~ 1.83 厘米 男:1.85 ~ 1.92 厘米 国内:女:1.70 ~ 1.80 厘米 男:1.80 ~ 1.90 厘米
	三围 (胸围、腰围、臀围)	最理想尺寸:90 厘米,60 厘米,90 厘米 我国人种特点:84 厘米,61 厘米,90 厘米
	相貌	不单看漂亮否,还要看有无立体感或个性特点,看轮廓、化妆效果、气质
基本要素	比例	头与全身的比例:比正常比例(1/8)小一点为佳 上下身长度的比例:下身长者为佳,腿越长越好(小腿长最佳)
	腿型	粗细均匀,中线笔直,小腿富有力度
	脸型	瓜子脸,鹅蛋脸,长方脸
	皮肤	细腻,有光泽
	手型	手指纤细,修长,关节不粗大

1.6 站立标准(表 2-4)

表 2-4 站立标准

项目	内容
正面观	头部正直,颈伸直,下巴微抬起,脊背伸直,肩部放松,手臂自然下垂,不耸肩,不塌肩,挺胸,腹部平坦,臀部肌肉收紧,骨盆中立位,双腿并拢夹紧,身体重心在两腿之间
侧面观	正中位,不前倾,不后仰,脊柱自然生理弯曲,保持头后部、肩胛骨、臀部、小腿肚、脚后跟在一垂直线上
错误	颈前伸,肩部下垂,脊背弯曲,圆肩驼背,腹部松凸,骨盆前倾,臀部后撅