

“十三五”体育俱乐部系列丛书

AEROBICS

健美操

主 编 雷耿华

副主编 陈元香 刘毅 张锦锦



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

“十三五”体育俱乐部系列丛书

健美操

主 编 雷耿华

副主编 陈元香 刘 毅 张锦锦

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书是我校俱乐部教学改革产物。全书共6章,主要内容包括健身操运动理论与技术、排舞、瑜伽、肚皮舞、啦啦操和健身性健美操训练方法。

本书深入浅出地阐述了健美操教学、训练、健身等内容,既适合于广大青少年学生和健美操、健身操运动爱好者,以及一般的健身初学者学习参考,也适合于学校体育课堂教学。

图书在版编目(CIP)数据

健美操/雷耿华主编. —西安:西安电子科技大学出版社,2015.8

“十三五”体育俱乐部系列丛书

ISBN 978-7-5606-3767-9

I. ① 健… II. ① 雷… III. ① 健美操 IV. ① G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 192331 号

策划编辑 毛红兵

责任编辑 刘玉芳 毛红兵

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 8

字 数 183千字

印 数 1~2000册

定 价 17.00元

ISBN 978-7-5606-3767-9/G

XDUP 4059001-1

*** 如有印装问题可调换 ***

“十三五”体育俱乐部系列丛书

编委会

主	任	徐国富		
副	主	任	黄生勇	苟定邦
委	员	严 鸣	张利平	雷耿华
		吕小峰	江茹莉	杨 炜
		张战涛	郑一锋	黄 慧
		郭鹏举	金 马	陈元香
		杜 峰	刘晓嵩	马德厚
		唐 静		张 汕

前 言

健美操是一项深受广大群众喜爱的、普及性极强的体育项目。它集体操、舞蹈、音乐于一体，以追求人体健康与美为最终目的，具有体育、美育、德育等多种教育功能。练习健美操能达到增强体质、增进健康、陶冶情操、愉悦身心、塑造美的形体等作用。

近年来，高等院校的体育教学模式向俱乐部方向转变，西安培华学院经过六年的教学改革实践，逐渐形成了系统的俱乐部体系：课内教学—课外群体—训练竞赛。通过课内外一体化的模式，从培养学生学习兴趣入手，掌握健身技能，促进身心健康，进而养成终身锻炼的良好习惯。

本书的编写原则是体现思想性与文化性的结合、科学性与实用性的结合、知识性与健康性的结合、选择性与时效性的结合；融入现代健康新理念、新的教育思想、新的教学模式和新的教学方法，加强校园体育文化建设；坚持以人为本，以学生为主体，从大学生的实际需要出发，结合近几年来俱乐部教学改革模式的成功经验，选用一些新的、操作性强的做法；坚持以提高学生体育能力为主，注重理论与基础知识和技术的衔接。本书的目的是通过学生自学与教师指导相结合，使学生掌握必备的技能，掌握自我锻炼的方法与途径。

本书结构清晰，图文并茂，语言通俗易懂，融知识性、科学性、系统性、趣味性、实用性于一体，力求拓宽读者视野，提高其参与锻炼的兴趣进而增强体质。本书特色鲜明，选择性强，即可作为高等院校体育教师健美操教学及训练的教材或指导用书，也适合作为大学生俱乐部选项课、非专业选修课教学用书，是健美操爱好者的必备读物。

本书由雷耿华主编，参加编写的有陈元香、刘毅、张锦锦。其中，雷耿华编写了第一章、第五章第五节；陈元香编写了第三章、第四章；张锦锦编写了第二章，刘毅编写了第五章、第六章。本书的编写得到了西安电子科技大学徐国富教授、西北工业大学苟定邦教授及西安外国语大学黄生勇教授的指导和鼓励。在本书完成之际，感谢陈博、刘格彤、王春尹、尚雅等同学为动作拍摄付出的辛勤劳动。此外，本书的编写也得到了西安培华学院有关领导和体育部教师的关心和支持，以及西安电子科技大学出版社的大力支持，在此表示衷心的感谢！书中难免有不足之处，敬请广大读者及专家批评指正。

编 者

2015年4月

目 录

第一章 健美操运动理论与技术	1
第一节 健美操运动概述	1
第二节 健美操运动基本技术	2
第三节 健美操音乐与动作编排	13
第四节 健美操基本竞赛规则	16
第五节 第三套健美操大众锻炼标准初级套路	19
第六节 健美操的锻炼价值	29
第二章 排舞	31
第一节 排舞简介	31
第二节 排舞的锻炼价值	33
第三节 排舞的发展状况	36
第四节 排舞的推广	38
第五节 排舞的教学	40
第六节 排舞曲目介绍	46
第三章 瑜伽	51
第一节 瑜伽的基础知识及锻炼价值	51
第二节 瑜伽练习的注意事项	53
第三节 瑜伽的基本姿势与功法	54
第四章 肚皮舞	64
第一节 肚皮舞的基础知识及锻炼价值	64
第二节 肚皮舞练习的注意事项	66
第三节 肚皮舞的姿态和基本动作	67
第五章 啦啦操	74
第一节 啦啦操运动概述	74
第二节 啦啦操运动文化内涵及锻炼价值	74
第三节 学校啦啦操运动健身原理	77
第四节 啦啦操运动组成要素	78

第五节 啦啦操运动教学	82
第六章 健身性健美操训练方法	99
第一节 健身性健美操训练的目的与任务	99
第二节 影响健身性健美操训练的因素	100
第三节 健身性健美操训练的特点	101
第四节 健身性健美操训练的原则	103
第五节 健身性健美操的训练内容与方法	107
参考文献	120

第一章 健美操运动理论与技术

第一节 健美操运动概述

一、健美操运动的起源、发展与分类

随着我国经济的持续发展,人民生活水平不断提高,健康已成为人们追求高质量生活最关心的问题,尤其是在我国全民健身计划实施以来,越来越多的人参与到了体育活动中来,健身成为人们生活中不可缺少的组成部分。健美操作为一项很有特色的运动,在全民健身活动中占有非常重要的地位,是近年来非常流行的一项体育运动。

健美操是集音乐、舞蹈、体操、美学于一体并通过徒手、手持轻器械和专门的操化练习达到健身目的的一种新兴的娱乐观赏性体育项目。

健美操的英文原名为“Aerobics”,意思为“有氧操”,它起源于20世纪70年代末。当时,健美操是美国太空总署为太空人设计的体能训练内容,美国著名大众体育专家K·库彼尔(Kenneth Cooper)博士专门创编一些动作并选配音乐,形成了一种新的运动方式。随着健美操运动在世界范围内的广泛开展,参与健美操锻炼的人越来越多。人们逐渐认识到健美操运动的强大生命力,同时也看到了其潜在的商机。健美操逐渐发展成了一项有组织的体育运动。1980年成立了世界级健美操冠军联合会(Association of National Aerobic Championships Worldwide, ANAC),总部设在美国。

美国是对世界健美操的发展有着重要影响的国家,其代表人物——影视明星简·方达,根据自己的健身体会和经验撰写了《简·方达健美术》一书。该书自1981年出版后,引起了不小的轰动。她以现身说法,促进了健美操在世界范围内的推广。1983年美国举行了首届健美操比赛,1984年首届远东区健美操大赛在日本举行。由于两次大赛的成功举办,从1984年起健美操运动在世界各地全面兴起。

每年国际上举办的健美操活动有:健美操世界锦标赛、世界杯赛、世界冠军赛、世界巡回赛。

健美操运动于20世纪80年代传入我国,我国的健美操界把中国古老文化的气功、武术、民间舞蹈等与欧美健美操融为一体,创造了具有中国特色的徒手、手持轻器械的健美操。

按照目前国内外的惯例,健美操运动分为健身性健美操和竞技性健美操两大类(见表1-1)。

表 1-1 健美操运动的分类

健身性健美操			竞技性健美操
徒手健美操	器械健美操	特殊场地健美操	男子单人
一般健美操	轻器械健美操	水中健美操	女子单人
拳击健美操	踏板操	固定器械健美操	混合双人
搏击操	哑铃操	功率自行车	三人
瑜伽健身术	橡皮筋操	街舞	混合六人
拉丁健美操	健身球操		

二、健美操运动的特点与功能

健美操运动的特点：高度的艺术性，强烈的节奏感，广泛的适应性，健身的安全性。

健美操运动的功能：增进健康美，塑造形体美，缓解精神压力，娱乐身心，医疗保健。

第二节 健美操运动基本技术

健美操运动的基本技术包括基本步伐和上肢动作两部分。

一、基本步伐

(一) 基本步伐体系

人体运动对地面产生一定的作用力，同时地面也给予人体相应的反作用力，即“冲击力”。所有步伐按冲击力可分为三种：无冲击力动作、低冲击力动作、高冲击力动作（见表 1-2）。许多低冲击力动作同时也可做成高冲击力动作。无冲击力动作指两只脚都接触地面的动作，或不支撑体重的动作；低冲击力动作指总有一只脚接触地面的动作；高冲击力动作指两只脚都离开地面，即有腾空的动作。

根据动作完成形式的不同，可将基本步伐分为五类：

- (1) 交替类：两脚始终做交替落地的动作。
- (2) 迈步类：一条腿先迈出一大步，重心移到这条腿上，另一腿用脚跟、脚尖点地或吸腿、屈腿、踢腿等，然后向另一个方向迈步的动作。
- (3) 点地类：一腿屈膝站立，另一腿伸出，用脚尖或脚跟点地后还原到并腿位置的动作。
- (4) 抬腿类：一腿站立，另一腿抬起的动作。
- (5) 双腿类：双脚站立，身体重心在两腿之间的动作。

表 1-2 有氧操常用基本动作体系

类别	原始动作	低冲击力动作	高冲击力动作	无冲击力动作
交替类	踏步(march)	踏步(march) 走步(walk) 一字步(easy walk) V字步(V-step) 漫步(mambo)	跑步(jog)	
迈步类	侧并步 (step touch)	并步(step touch) 迈步点地(step tap) 迈步吸腿(step knee) 迈步后屈腿(step curl) 侧交叉步(grapevine)	并步跳(step jump) 小马跳(pony) 迈步吸腿跳(step knee) 迈步后屈腿跳(step curl) 侧交叉步跳(grapevine)	
点地类	点地 (touch step)	脚尖点地(tap) 脚跟点地(heel)		
抬腿类	抬腿 (lift step)	吸腿(knee lift(up)) 摆腿(leg lift) 踢腿(kick)	吸腿跳(knee lift) 摆腿跳(leg lift) 踢腿跳(kick) 弹踢腿跳(flick) 后屈腿跳(leg curl)	
双腿类			并腿跳(jump) 分腿跳(squat jump) 开合跳(jumping jack)	半蹲(squat) 弓步(lunge) 提踵(calf raise)

(二) 基本动作说明

1. 两脚交替类

1) 两脚踏步(原始动作)

一般描述: 两腿原地依次抬起, 依次落地(见图 1-1)。

技术要点: 在下落时, 踝、膝、髋关节依次有弹性地缓冲。



图 1-1 踏步

2) 走步

一般描述: 迈步向前走四步或向后退四步, 然后反之(见图 1-2)。向前走时, 脚跟先落地, 然后过渡到全脚掌; 向后走时则相反。

技术要点: 在落地时, 膝、踝关节有弹性地缓冲。



图 1-2 走步

3) 一字步

一般描述：一脚向前一步，另一脚并于前脚，然后再依次还原(见图 1-3)。

技术要点：向前迈步时，先脚跟着地，过渡到全脚掌；前后均要有并腿过程；每一拍动作膝关节始终有弹性地缓冲。



图 1-3 一字步

4) V 字步

一般描述：一脚向前侧方迈一步，另一脚随之向另一方迈一步，两脚开立，屈膝，然后再依次退回原位(见图 1-4)。

技术要点：两腿膝、踝关节始终保持弹动状态，分开后两腿半蹲，重心在两脚之间。



图 1-4 V 字步

5) 漫步

一般描述：一脚向前迈出，屈膝，重心随之前移，另一脚稍抬起，然后原地落下；或者一脚向后撤一步，重心后移，另一脚稍抬起，然后原地落下(见图 1-5)。

技术要点：两脚始终保持交替落地，身体重心随动作前后移动，但始终在两脚之间。



图 1-5 漫步

6) 跑步

一般描述：两腿经过腾空后脚掌依次落地缓冲，两臂屈肘摆臂(见图 1-6)。

技术要点：落地屈膝缓冲，脚跟尽量落地。

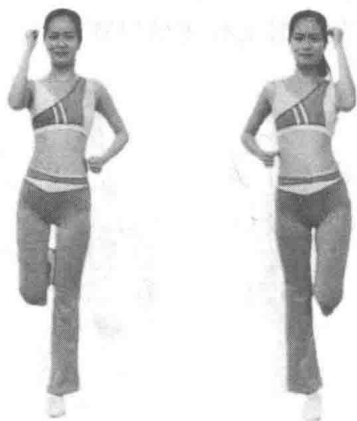


图 1-6 跑步

2. 迈步类

1) 并步(侧并步为原始动作)

一般描述：一脚迈出，另一脚随之并拢屈膝点地；再向反方向迈步(见图 1-7)。

技术要点：两膝始终保持弹动，动作幅度和力度可随风格而定。

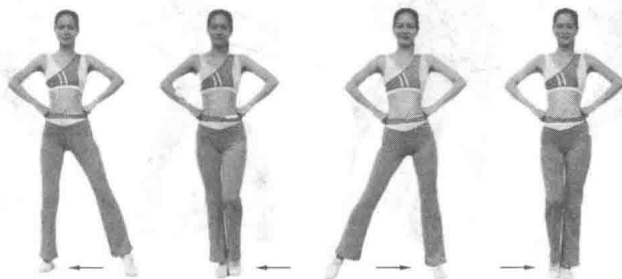


图 1-7 并步

2) 迈步点地

一般描述：一脚向侧迈一步，两腿经屈膝移重心，另一腿再向前、侧或后用脚尖或脚跟点地(见图 1-8)。

技术要点：两膝放松保持弹动。

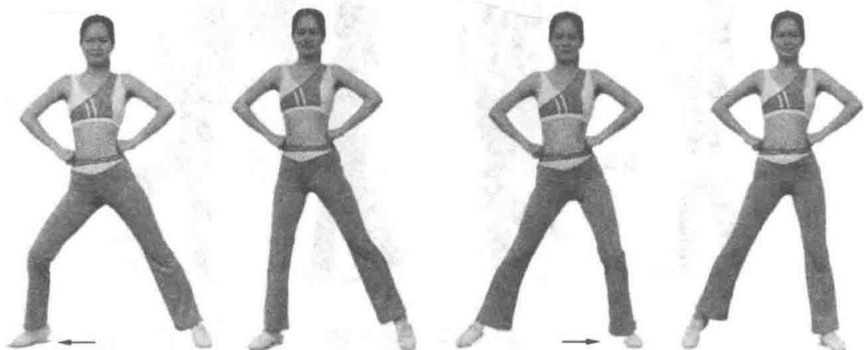


图 1-8 迈步点地

3) 迈步吸腿

一般描述：一脚迈出一步，另一腿屈膝抬起，然后向反方向迈步(见图 1-9)。

技术要点：两腿屈膝半蹲，抬膝时支撑腿稍屈膝。



图 1-9 迈步吸腿

4) 迈步后屈膝

一般描述：一脚迈出一步，另一腿后屈，然后向反方向迈步(见图 1-10)。

技术要点：两腿屈膝半蹲，支撑腿稍屈膝，后屈腿的脚跟靠近臀部。



图 1-10 迈步后屈膝

5) 侧交叉步

一般描述：一脚向侧迈一步，另一脚在其后交叉，随之再向侧迈一步，另一脚并拢，屈膝点地(见图 1-11)。

技术要点：第一步脚跟先落地，身体重心快速随脚步而移动，保持膝、踝关节的弹动。



图 1-11 侧交叉步

3. 点地类

1) 脚尖点地

一般描述：一腿稍屈膝站立，另一腿伸出，脚尖点地，然后还原到并腿姿势(见图 1-12)。

技术要点：支撑腿始终保持屈膝站立，并且随动作有弹性地屈伸。



图 1-12 脚尖点地

2) 脚跟点地

一般描述：一腿稍屈膝站立，另一腿伸出，脚跟点地，然后还原到并腿姿势。只可做向前和向侧的脚跟点地(见图 1-13)。

技术要点：支撑腿始终保持屈膝站立，并且随动作有弹性地屈伸。



图 1-13 脚跟点地

4. 抬腿类

1) 吸腿

一般描述：一腿屈膝抬起，落下还原(见图 1-14)。

技术要点：支撑腿保持屈膝弹动，大腿上抬超过水平；上体保持正直。



图 1-14 吸腿

2) 摆腿

一般描述：一腿抬起摆动，落下还原(见图 1-15)。

技术要点：抬腿角度要低，脚尖绷直，上体正直。



图 1-15 摆腿

3) 踢腿

一般描述：一腿稍屈膝站立，另一腿抬起，然后还原(见图 1-16)。

技术要点：抬起腿不需很高，但要有控制；保持上体正直。



图 1-16 踢腿

4) 弹踢(跳)

一般描述: 一腿站立(跳起), 另一腿先向后屈, 然后向前下方弹踢, 还原(见图 1-17)。通常以高冲击力的形式出现。

技术要点: 腿弹出时要有控制, 保持上体正直。

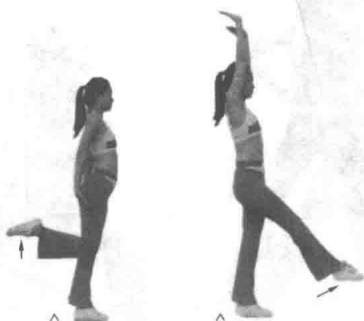


图 1-17 弹踢(跳)

5) 后屈腿(跳)

一般描述: 一腿站立(跳起), 另一腿向后屈膝, 放下腿还原(见图 1-18)。通常以高冲击力的形式出现。

技术要点: 支撑腿保持弹性, 两膝并拢, 脚跟靠近臀部。

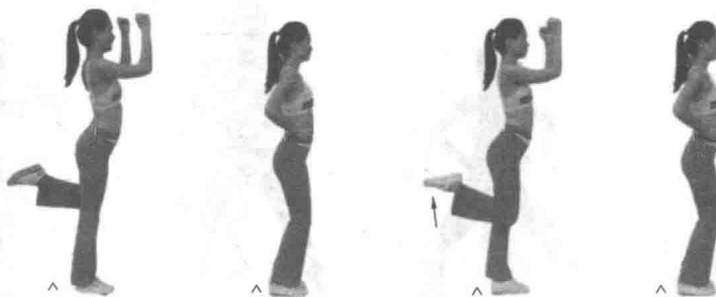


图 1-18 后屈腿(跳)

5. 双腿类

1) 并腿跳

一般描述: 两腿并拢跳起(见图 1-19)。

技术要点: 双脚有控制地落地缓冲。

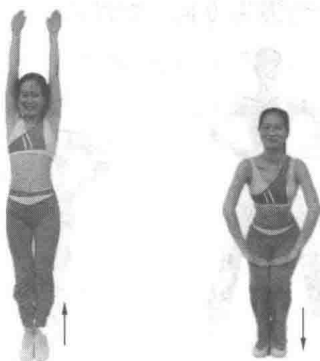


图 1-19 并腿跳

2) 分腿跳

一般描述：分腿站立屈膝半蹲，向上跳起，分腿落地屈膝缓冲(见图 1-20)。

技术要点：屈膝半蹲时，大、小腿夹角不要小于 90° ，在空中时注意身体的控制。



图 1-20 分腿跳

3) 开合跳

一般描述：由并腿跳起，分腿落地；然后，再由分腿跳起，并腿落地(见图 1-21)。

技术要点：分腿屈膝跳起，分腿落地；然后，再由分腿跳起，并腿落地。



图 1-21 开合跳

4) 半蹲

一般描述：两腿有控制地屈和伸，可分为并腿半蹲和分腿半蹲(见图 1-22)。

技术要点：分腿半蹲时，两腿左右分开稍大于肩(或与肩同宽)，脚尖稍外开，屈膝时关节角度不得小于 90° ，膝关节对准脚尖方向，臀部向后 45° 方向下蹲，上体保持直立。



图 1-22 半蹲