

JIANMEICAO (SHEBIN) YU TABANCAO YISHU

健美操(舍宾)与 踏板操艺术

冯会廷 吕 烁/编著



只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的

健美操的起源应追溯到两千多年前

古希腊人崇尚人体美

他们认为在世界万物之中

上



吉林出版集团有限责任公司 · 全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

JIANMEICAO (SHEBIN) YU TABANCAO YISHU

健美操(舍宾)与 踏板操艺术

冯会廷 吕 烁/编著

85(1)



上

健美操的起源应追溯到两千多年前

古希腊人崇尚人体美

他们认为在世界万物之中

只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健美操(舍宾)与踏板操艺术 / 冯会廷, 吕炼编著

-- 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12

(当代运动与艺术潮流)

ISBN 978-7-5534-6780-1

I. ①健… II. ①冯… ②吕… III. ①健美操 IV.

①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 011430 号

健美操(舍宾)与踏板操艺术

著 者 / 冯会廷 吕 炼

责任编辑 / 孟迎红

责任校对 / 张西琳

文稿统筹 / 圣泽文化

开 本 / 160 mm × 230 mm 1/16

字 数 / 220 千字

印 张 / 28

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2015 年 01 月第 1 版

印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号)

发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司

地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号

电 话 / 0431-86012905

印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6780-1

定价 / 56.00 元 (全二册)

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会的发展而出现和开展的，它与竞技体育最显着的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015年7月



目 录

一、竞赛规则	1
二、竞赛项目与成绩	1
第二节 基本知识	1
一、裁判长	1
二、裁判员	1
三、计时员	54
四、记分员	56
五、司语司令	57
六、广播室	57
健美操运动	1
第一章 概 述	3
第一节 健美操运动的起源与发展	5
一、健美操运动的起源	5
二、健美操运动的发展	7
第二节 健美操的特点	14
一、高度的艺术性	14
二、强烈的节奏性	15
三、广泛的适应性	15
第三节 健美操的分类	17
第四节 健美操运动的意义	19



健美操(舍宾)与踏板操艺术(上)

一、全国健美操大众锻炼标准	68
二、大众健美操的级别及要求	71
第三节 创编健美操的基本原则	76
一、明确的目的性	76
二、鲜明的针对性	77
三、全面性	77
四、动作设计要有科学性与合理性	79
五、动作与音乐的统一性	80
六、合理安排动作顺序	80
七、动作设计的创造性	82
第五章 各类简易健美操介绍	83
第一节 国外健美操简要介绍	85
一、卡兰体形操	85
二、简方达健身操	85
三、瑜伽健美操	86
四、舍宾健美操	86
五、风靡世界的欧式健美操	87
六、美国流行的简易健美操	90
第二节 简易臀部健美操	92



一、单腿下蹲	92
二、双膝跪地	93
三、下蹲	93
四、前跨步	93
五、深蹲	94
六、登台阶	94
七、仰卧抬臀	94
八、半蹲	95
九、蹬腿	95
第三节 手部健美操	96
一、手指按摩	96
二、模仿弹钢琴动作	97
三、举手	97
四、握拳伸展	97
五、放松手部	98
第四节 腰部健美操	99
第五节 面部健美操	101
一、按摩的方向要与面部皱纹成直角	101
二、眼角、嘴角要予以特殊对待	102



健美操(舍宾)与踏板操艺术(上)

三、要朝一个方向按摩	102
第六节 产后健美操	103
一、收紧腹肌运动	103
二、蹬车运动	103
三、并腿挺伸运动	104
四、躯干扭转运动	104
五、交替踢腿运动	105
六、下颌抬起运动	105
七、下颌侧抬运动	106
八、举腿下颌运动	106
第七节 水中健身操	107
第六章 健美操运动员的身体素质	111
第一节 柔韧性	113
一、柔韧性概念	113
二、柔韧性在运动实践中的意义	114
三、影响柔韧性的因素	115
四、发展柔韧性的方法	122
五、柔韧性发展的要求	128
第二节 健美操的运动伤害	131



一、肌肉韧带拉伤	131
二、关节扭伤	132
三、运动疲劳	133
四、重力休克	133
五、心绞痛	134
六、中风	135
七、运动腹痛	136
八、足底筋膜炎	136
九、籽骨炎	137
十、肌腱、小腿肌痛	138
十一、半月板症	138



健美操(舍宾)与踏板操艺术(上)

161	一、健美操基础动作	102
231	二、健美操一个方向运动	102
331	三、健美操两个方向运动	103
431	四、健美操三个方向运动	103
531	五、健美操四个方向运动	103
631	六、健美操五个方向运动	103
731	七、健美操六个方向运动	103
831	八、健美操七个方向运动	103
931	九、健美操八个方向运动	103
1031	十、健美操九个方向运动	103
1131	十一、健美操十个方向运动	103
1231	十二、健美操十二个方向运动	103
1331	十三、健美操十三个方向运动	103
1431	十四、健美操十四个方向运动	103
1531	十五、健美操十五个方向运动	103
1631	十六、健美操十六个方向运动	103
1731	十七、健美操十七个方向运动	103
1831	十八、健美操十八个方向运动	103
1931	十九、健美操十九个方向运动	103
2031	二十、健美操二十个方向运动	103
2131	二十一、健美操二十二个方向运动	103
2231	二十二、健美操二十三个方向运动	103
2331	二十三、健美操二十四个方向运动	103
2431	二十四、健美操二十五个方向运动	103
2531	二十五、健美操二十六个方向运动	103
2631	二十六、健美操二十七个方向运动	103
2731	二十七、健美操二十八个方向运动	103
2831	二十八、健美操二十九个方向运动	103
2931	二十九、健美操三十个方向运动	103
3031	三十、健美操三十一个方向运动	103
3131	三十一、健美操三十二个方向运动	103
3231	三十二、健美操三十三个方向运动	103
3331	三十三、健美操三十四个方向运动	103
3431	三十四、健美操三十五个方向运动	103
3531	三十五、健美操三十六个方向运动	103
3631	三十六、健美操三十七个方向运动	103
3731	三十七、健美操三十八个方向运动	103
3831	三十八、健美操三十九个方向运动	103
3931	三十九、健美操四十个方向运动	103
4031	四十、健美操五十个方向运动	103
4131	四十一、健美操五十一个方向运动	103
4231	四十二、健美操五十四个方向运动	103
4331	四十三、健美操五十四个方向运动	103
4431	四十四、健美操五十四个方向运动	103
4531	四十五、健美操五十四个方向运动	103
4631	四十六、健美操五十四个方向运动	103
4731	四十七、健美操五十四个方向运动	103
4831	四十八、健美操五十四个方向运动	103
4931	四十九、健美操五十四个方向运动	103
5031	五十、健美操五十四个方向运动	103
5131	五十一个、健美操五十四个方向运动	103
5231	五十二、健美操五十四个方向运动	103
5331	五十三、健美操五十四个方向运动	103
5431	五十四、健美操五十四个方向运动	103
5531	五十五、健美操五十四个方向运动	103
5631	五十六、健美操五十四个方向运动	103
5731	五十七、健美操五十四个方向运动	103
5831	五十八、健美操五十四个方向运动	103
5931	五十九、健美操五十四个方向运动	103
6031	六十、健美操五十四个方向运动	103
6131	六十一个、健美操五十四个方向运动	103
6231	六十二、健美操五十四个方向运动	103
6331	六十三、健美操五十四个方向运动	103
6431	六十四、健美操五十四个方向运动	103
6531	六十五、健美操五十四个方向运动	103
6631	六十六、健美操五十四个方向运动	103
6731	六十七、健美操五十四个方向运动	103
6831	六十八、健美操五十四个方向运动	103
6931	六十九、健美操五十四个方向运动	103
7031	七十、健美操五十四个方向运动	103
7131	七十一个、健美操五十四个方向运动	103
7231	七十二、健美操五十四个方向运动	103
7331	七十三、健美操五十四个方向运动	103
7431	七十四、健美操五十四个方向运动	103
7531	七十五、健美操五十四个方向运动	103
7631	七十六、健美操五十四个方向运动	103
7731	七十七、健美操五十四个方向运动	103
7831	七十八、健美操五十四个方向运动	103
7931	七十九、健美操五十四个方向运动	103
8031	八十、健美操五十四个方向运动	103
8131	八十一、健美操五十四个方向运动	103
8231	八十二、健美操五十四个方向运动	103
8331	八十三、健美操五十四个方向运动	103
8431	八十四、健美操五十四个方向运动	103
8531	八十五、健美操五十四个方向运动	103
8631	八十六、健美操五十四个方向运动	103
8731	八十七、健美操五十四个方向运动	103
8831	八十八、健美操五十四个方向运动	103
8931	八十九、健美操五十四个方向运动	103
9031	九十、健美操五十四个方向运动	103
9131	九十一、健美操五十四个方向运动	103
9231	九十二、健美操五十四个方向运动	103
9331	九十三、健美操五十四个方向运动	103
9431	九十四、健美操五十四个方向运动	103
9531	九十五、健美操五十四个方向运动	103
9631	九十六、健美操五十四个方向运动	103
9731	九十七、健美操五十四个方向运动	103
9831	九十八、健美操五十四个方向运动	103
9931	九十九、健美操五十四个方向运动	103
10031	一百、健美操五十四个方向运动	103
10131	一百一、健美操五十四个方向运动	103
10231	一百二、健美操五十四个方向运动	103
10331	一百三、健美操五十四个方向运动	103
10431	一百四、健美操五十四个方向运动	103
10531	一百五、健美操五十四个方向运动	103
10631	一百六、健美操五十四个方向运动	103
10731	一百七、健美操五十四个方向运动	103
10831	一百八、健美操五十四个方向运动	103
10931	一百九、健美操五十四个方向运动	103
11031	一百十、健美操五十四个方向运动	103
11131	一百十一、健美操五十四个方向运动	103
11231	一百十二、健美操五十四个方向运动	103
11331	一百十三、健美操五十四个方向运动	103
11431	一百十四、健美操五十四个方向运动	103
11531	一百十五、健美操五十四个方向运动	103
11631	一百十六、健美操五十四个方向运动	103
11731	一百十七、健美操五十四个方向运动	103
11831	一百十八、健美操五十四个方向运动	103
11931	一百十九、健美操五十四个方向运动	103
12031	一百二十、健美操五十四个方向运动	103
12131	一百二十一、健美操五十四个方向运动	103
12231	一百二十二、健美操五十四个方向运动	103
12331	一百二十三、健美操五十四个方向运动	103
12431	一百二十四、健美操五十四个方向运动	103
12531	一百二十五、健美操五十四个方向运动	103
12631	一百二十六、健美操五十四个方向运动	103
12731	一百二十七、健美操五十四个方向运动	103
12831	一百二十八、健美操五十四个方向运动	103
12931	一百二十九、健美操五十四个方向运动	103
13031	一百三十、健美操五十四个方向运动	103
13131	一百三十一、健美操五十四个方向运动	103
13231	一百三十二、健美操五十四个方向运动	103
13331	一百三十三、健美操五十四个方向运动	103
13431	一百三十四、健美操五十四个方向运动	103
13531	一百三十五、健美操五十四个方向运动	103
13631	一百三十六、健美操五十四个方向运动	103
13731	一百三十七、健美操五十四个方向运动	103
13831	一百三十八、健美操五十四个方向运动	103
13931	一百三十九、健美操五十四个方向运动	103
14031	一百四十、健美操五十四个方向运动	103
14131	一百四十一、健美操五十四个方向运动	103
14231	一百四十二、健美操五十四个方向运动	103
14331	一百四十三、健美操五十四个方向运动	103
14431	一百四十四、健美操五十四个方向运动	103
14531	一百四十五、健美操五十四个方向运动	103
14631	一百四十六、健美操五十四个方向运动	103
14731	一百四十七、健美操五十四个方向运动	103
14831	一百四十八、健美操五十四个方向运动	103
14931	一百四十九、健美操五十四个方向运动	103
15031	一百五十、健美操五十四个方向运动	103
15131	一百五十一、健美操五十四个方向运动	103
舍宾运动	139	
第一章 概述	141	
第一节 舍宾运动的产生和发展	143	
第二节 舍宾运动装备	147	
一、舍宾塑腿	147	
二、舍宾鞋	148	
三、舍宾服	148	
四、舍宾袜套及舍宾腰带	149	
五、舍宾健身要穿高跟鞋	150	
第三节 舍宾与健美操	151	



第二章 舍宾的训练事宜	153
第一节 个人形象计划、训练周期及印象	155
一、制定个人形象计划	155
二、舍宾的训练周期	156
三、训练印象	157
第二节 简易舍宾训练	158
一、舍宾训练的课程内容包括	158
二、舍宾训练动作	159
卷一	
第一章..基础训练与热身.....	基础训练篇 94
第二章..柔韧及力量训练.....	柔... 韧... 章一章 95
第三章..耐力训练.....	耐力篇 95
第四章..敏捷性与协调性训练.....	敏捷性与协调性篇 195
第五章..爆发力训练.....	爆发力篇 197
第六章..平衡感与高柔韧性训练.....	平衡感与高柔韧性篇 199
第七章..柔韧性和柔美训练.....	柔韧性和柔美篇 201
第八章..技巧与战术训练.....	技巧与战术篇 201
第九章..基础技能训练.....	基础技能篇 203
第十章..专项技术训练.....	专项技术篇 204
第十一章..竞技状态之锻炼的注意事项合集.....	竞技状态之锻炼的注意事项合集 205
第十二章..营养与锻炼篇	营养与锻炼篇 章二章



健美操(舍宾)与踏板操艺术(上)

021	宜春市情苗交会	第二章
221	乘风破浪展宏图，欧甘拿纸人夸	第一篇
221	欧甘拿纸人个宣推	—
021	脚踏实地领风骚	二
721	集中精力三	—
821	双脚齐合展宏图	第三章
821	奋进者内里斯的花雨交会	一
921	脚板舞蹈交会	二
踏板操运动		165
第一章 概 述		167
第一节 踏板操简介		169
一、什么是踏板操	169	
二、踏板操是一项安全性极高的运动	171	
三、踏板操与一般健美操的区别	172	
第二节 踏板操的功能和特点		174
一、踏板操的功能	174	
二、踏板操的特点	176	
三、适合人群	177	
第二章 踏板操的分类		179



第一节 有氧踏板操	181
一、踏板高度的选择	181
二、有氧踏板操的基本要求	182
第二节 塑身踏板操	184
一、提臀健腿	186
二、塑身踏板操与减肥	188
第三节 与举重捆绑起来的踏板操	191
一、力量练习	191
二、举重踏板操练习提示	194
第四节 情侣双人踏板	195
一、技 巧	195
二、必 修	197
第三章 踏板操训练和安全	199
第一节 踏板操训练的技巧	201
一、一般技巧	201
二、踏板操的基本技术	201
第二节 踏板操基本步法	204
第三节 踏板操安全训练的注意事项	208

健美操运动

JIAN MEI CAO YUN DONG

第一章



藍色魅影

THE BLUE DOLPHIN



第一章

概述

第一节 健美操运动的起源与发展



健康是生命之本，随着人们生活水平的日益提高，健康生活理念与保健与养生、健身等概念已深入人心，并成为大众关注的热点。健美操运动已深入我国的各个地区、它集音乐、舞蹈、体操、瑜伽、柔韧性训练于一身，尤其受到广大中青年的喜爱。健美操的英文名可是“Aerobic”，意思是“有氧运动”。

有人认为：从众多历史悠久的传统项目相比，健美操具有现代气息的新兴项目之一。也有人认为：尽管起源于20世纪70年代末80年代初的美国，但也有一部分人认为：早在19世纪，健美操就出现在欧洲的一些国家中。那时，在英国大学是一个具有系统性的体育项目，而且它在许多活动中经常被采