

中学生文库精选续编

· 生理心理辑

上海教育出版社

现代学生操

朱允中 王吉林等 / 编写



朱允中 王吉林等/编写

现代学生操

中学生文库精选续编·生理心理辑

上海教育出版社

中学生文库精选续编·生理心理辑

现代学生操

朱允中 王吉林等编写

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

(上海永福路 123 号)

(邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海书刊印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/32 印张 6 插页 2 字数 130,000

2000 年 2 月第 2 版 2000 年 2 月第 1 次印刷

印数 1-5150 本

ISBN 7-5320-1923-3/G · 1866 定价: 6.80 元

编 者 的 话

现代学生操也称健美操,它包括形体操、韵律操、迪斯科舞操等内容,或徒手或持轻器械,将舞蹈与体操融为一体,是目前非常流行的一种体操,深受各中学、大专院校师生欢迎。不少城市已进行了多次健美操比赛,并在普及的基础上逐步提高。

现代学生操集健美操的精萃编创而成。全书共有八套操,前四套为新创作,后四套选自上海市“达尔美”杯群众自编操电视大赛中历届学生组的获奖作品。这八套操各具特色,富有时代气息。例如“步伐操”,是根据社交舞的基本步法操节化的。情感操是根据《世界需要热心肠》乐曲的主旋律来表示情感的体操。太空操是由霹雳舞的基本动作组成的。还有形体操和健力操,如果说形体操表现的是女性的柔美,那么健力操则表现了男性的刚健。扇操与拉力操是持轻器械的舞操,动作别具一格。蛇操则是模仿了蛇的生态,动作蜿蜒屈伸,形象逼真。这八套操,动作简易,造型新颖,既可单个练习,又可集体表演,寓健身与娱乐为一体,能为不同年级的学生所接受。

现代学生操的音乐,能代替口令,激发情绪,培养学生的艺术感受力,提高做操的效果。音乐要求选用旋律轻快,节奏明朗,速度稍快的乐曲。开始练习时,可选用节拍速度稍慢的音乐,随着动作熟练,可选用节拍速度稍快的音乐。一般节拍速度每分钟在120拍到144拍之间,表演时音乐可适当剪接或适当改变操的过渡动作,尽可能使操的动作与音乐和谐一致。

本书编写过程中由朱允中、王吉林负责八套操的动作改编,文字的整理和修改,朱允中负责动作图片的制作。在拍摄图片中得到了谢菀、高琦、俞玲、蒋力、谢以文、曾晓成、徐仪等同志的大力协助,在此表示感谢。对本书中的缺点,敬希读者批评指教。

目 录

步伐操 (适合男女生)	(1)
形体操 (适合女生)	(29)
情感操 (适合女生)	(52)
太空操 (适合男女生)	(69)
健力操 (适合男生)	(88)
扇 操 (适合女生)	(107)
拉力操 (适合男生)	(129)
蛇 操 (适合男女生)	(155)

步 伐 操

(适合男女生)

本操以社交舞的基本步法为主,结合操的特点编创而成。有十六步、探戈步、水兵步、霹雳步等十四节动作组成。动作刚柔相济,简单易做,适合不同年龄、程度的学生需要。

步伐操的音乐节奏,每分钟 135~140 拍为宜。

第一节:十六步(八个八拍)

预备姿势:立正(图 1)。

第一八拍:

1 拍:左脚向左出一步(两脚距离约与肩同宽),脚尖点地,同时两臂自然侧下摆,手半握拳(图 2)。

2 拍:左脚收回,两膝稍屈,同时两臂回摆,手半握拳在大腿前(图 3)。

3-4 拍:动作同 1-2 拍(见图 2、3)①。



① 上文出现过的动作与插图,在下文中重复出现,凡动作相同,方向不变,称“见图×”。

5拍:左脚后退一步,重心随即后移,右脚跟稍离地,同时两臂自然侧下摆,手半握拳(图4)。

6拍:动作同2拍,右脚后并(见图3)。

7-8拍:动作同1-2拍,换右脚做(参照图2、3)①。

第二八拍:

1-2拍:动作同第一八拍的7-8拍。

3拍:右脚尖前点地,同时左腿弹性屈伸一次,上体后仰,左臂屈肘前摆,右臂屈肘后摆(图5)。

4拍:右脚尖后点地,同时左腿弹性屈伸一次,上体前倾,两臂屈肘交替摆动一次(图6)。



图4

图5

图6

5拍:右脚向前一步,屈膝,重心移至右脚,同时两臂屈肘交替摆动一次(图7)。

6拍:右脚为轴,右转90度,左脚向左出一大步,脚尖点地,同时两臂屈肘交替摆动一次(图8)。

7拍:左脚向前一步,右脚跟离地,同时两臂屈肘交替摆动一次(图9)。

8拍:右脚并上,还原成预备姿势(图10)。

第三八拍—第八八拍:

动作同第一八拍、第二八拍,重复三遍(每遍转90

① 上文出现过的动作与插图,在下文中重复出现,凡动作相同,方向相反,则称“参照图×”。

度,换一个方向,转一圈回到原位)。

第二节:点步(四个八拍)

预备姿势:立正。

第一八拍:

1-2拍:左脚向前一步,屈膝,右脚尖在左脚旁点地,头前屈(图11)。

3-4拍:右脚后退一步,左脚后并成直立,头还原,成立正姿势。

5-6拍:左脚后退一步,屈膝,右脚尖在左脚旁点地,头后屈(图12)。



图 7

图 8

图 9



图 10

图 11

图 12

7-8拍:右脚向前一步,左脚并上成直立,头还原成立正姿势。

第二八拍:

1-2拍:左脚向左出一步,屈膝,右脚尖在左脚旁点地,左臂侧平举,头左转(图13)。

3-4拍:右脚向右出一步,左脚并拢成直立,左臂放下,头还原,成直立姿势。

5-6拍:动作同1-2拍,方向相反(参照图13)。

7-8拍:左脚向左出一步,右脚并拢成直立,右臂放下,头还原,成直立姿势。

第三八拍:

1-2拍:左脚向右脚前方交叉一步,脚尖点地,右腿稍屈,两臂屈肘前举(前臂与上臂约成90度角),胸前夹肘,手半握拳向两侧分开,上体稍后仰(图14)。



图 13



图 14

3-4拍:右腿伸直,左脚收回,两手经胸前插下位于体前(图15)。

5-8拍:动作同1-4拍,方向相反(参照图14、15)。

第四八拍:

1拍:动作同第三八拍1-2拍(见图14)。

2拍:右腿伸直,左脚收回,两臂于胸前平屈(图16)。

3-4拍:动作同1-2拍,方向相反(参照图14、16)。

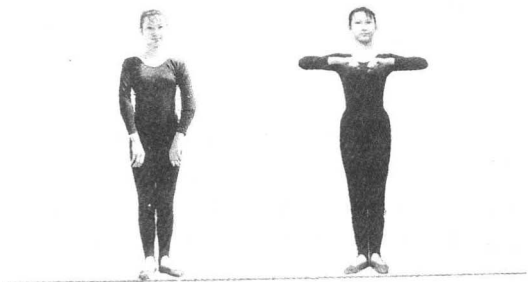


图 15

图 16

5-8拍:动作同1-4拍,最后1拍还原成预备姿势。

第三节:正胯步(六个八拍)

预备姿势:直立。

第一八拍:

1拍:左脚向左出一小步,脚尖点地,出左胯,两臂侧下举,掌心向下,手指向侧(图17)。

2拍:右腿屈膝,左脚收回脚尖旁点地,两臂放下(图18)。

3拍:动作同1拍(见图17)。



图 17

图 18

4拍:左脚跟着地,重心移至左脚,屈膝,右脚尖在

左脚旁点地,两臂放下(图19)。

5-8拍:动作同1-4拍,方向相反,换脚做(参照图17~19)。

第二八拍:

1-2拍:左脚向左出一步,重心移至左脚,右脚尖点地,出左胯,同时提左肩,沉右肩(图20)。

3-4拍:右脚并拢,逐渐半蹲,同时左右肩快速交替提、沉四次成左肩高、右肩低的半蹲姿势(图21)。

5-8拍:动作同1-4拍,方向相反(参照图20、21)。



第三八拍:

1-4拍:左脚向左出一步,右脚并上,连续做侧并步二次(出左脚时出左胯,右脚并步时两膝稍屈),同时左臂向前经体侧大绕环二圈(图22、23)。

5-8拍:动作同1-4拍,方向相反(参照图22、23)。

第四八拍:

1-4拍:左脚向前一步,右脚并上,连续做前并步二次(出左脚时向左前出左胯,右脚并步时两膝稍屈),同时两臂向前经体侧大绕环二圈(图23、24)。

5-8拍:右脚后退一步,左脚后并,连续做后并步二次(右脚后退时,向右后出右胯,左脚后并时两膝稍屈),同时两臂向后经体侧大绕环二圈(图23、25)。

第五八拍:



图 22



图 23



图 24

1-2拍: 向右转体45度, 右脚起踵, 左腿轻提膝出左胯, 随即向左出一步, 重心移至左脚, 右脚尖在左脚旁点地, 同时两臂胸前屈肘, 半握拳, 拳心向前, 两手经右向左小绕环一圈(图26、27、28)。

3-4拍: 动作同1-2拍(保持原方向, 不转体)。

5-8拍: 动作同1-4拍, 方向相反, 做第1拍动作时, 向左转体90度(参照图26~28)。



图 25



图 26

第六八拍:

1-4拍:动作同第五八拍1-4拍,(身体方向不变,(参照图26~28)。

5-8拍:动作同第五八拍5-8拍,做第1拍动作时,向右转体90度,最后一步面向正前方(参照图26~28)。



图 27

图 28

第四节:反胯步(六个八拍)

预备姿势:同上一节动作的结束姿势。

第一八拍:

1-2拍:左脚向左出一小步,脚尖点地,屈左膝,膝稍向右,出右胯,同时两手叉腰(图29)。

3-4拍:左腿直立,右脚向左脚靠拢,脚尖点地,屈膝,膝稍向左,出左胯(图30)。

5-8拍:动作同1-4拍。

第二八拍:

动作同第一八拍,方向相反(参照图29、30)。

第三八拍:

1-2拍:左脚向左出一小步,脚尖点地,屈左膝,膝稍向右,出右胯,同时右手叉腰,左手臂经肩侧屈(垂肘,手同肩高),伸至侧平举(屈臂时握拳,伸臂时分指成掌),掌心向前,眼看左手(图31)。

3-4拍:脚的动作同第一八拍3-4拍(参见图30),同时左臂肩侧屈,垂肘,手握拳同肩高(图32)。

5-8拍:动作同1-4拍,由二拍一动,改为一拍一动(见图31,32)。

第四八拍:

动作同第三八拍,方向相反(参照图31、32)。

第五八拍:

1-2拍:左脚向前出一小步,脚尖点地,屈左膝,膝稍向右,出右胯,同时两臂伸至上举,掌心向前,五指分开(图33)。



图 29



图 30



图 31



图 32



图 33

3-4拍:左腿直立,右脚向前一小步,脚尖点地,屈右膝,膝稍向左,出左胯,同时两臂胸前屈肘(垂肘),手握拳于肩前,拳心向前(图34)。

5-8拍:动作同1-4拍,由二拍一动,改为一拍一动(见图33、34)。

第六八拍:

1-2拍:左腿直立,右脚后退一小步,脚尖点地,屈右膝,膝稍向左,重复出左胯,同时两臂伸至前平举,分指立掌,掌心向前(图35)。

3-4拍:右腿直立,左脚后退一小步,脚尖点地,屈左膝,膝稍向右,出右胯,同时两臂胸前屈肘(垂肘),手握拳于肩前,拳心向前(图36)。

5-8拍:动作同1-4拍,由二拍一动,改为一拍一动(见图35、36)。

第五节:三十二步(四个八拍)

预备姿势:同上一节动作的结束姿势。

第一八拍:

1拍:左脚向左出一步(两脚距离与肩同宽),两臂伸至侧下举,掌心向前,五指分开,抬头、挺胸(图37)。

2拍:右脚并拢、半蹲,两臂腹前交叉,右臂在前,掌心向后,低头,含胸(图38)。

3-4拍:动作同1-2拍(见图37、38)。

5-8拍:动作同1-4拍,方向相反(参照图37、38)。

第二八拍:

1拍:左脚向左一步立踵走,右臂屈肘前摆,左臂屈肘后摆(图39)。

2-3拍:右脚左脚各向左一步半蹲走,两臂屈肘前后交替摆动(图40、41)。

4拍:身体右转约90度,左腿伸直起踵,右腿侧摆,两手经胸前击掌后向前伸臂,掌心相对,五指分开,向前顶胯,展胸,上体后仰(图42)。

5-8拍:动作同1-4拍,方向相反(参照图39~42)。



图 34



图 35



图 36



图 37



图 38



图 39



图 40



图 41



图 42

第三八拍：

1-2拍：左脚踏地屈膝，成左侧弓步，右脚向右侧摆后随即点地，出右胯，同时左臂屈肘前摆，小臂外旋在肩侧，右臂屈肘自然后摆，两手半握拳(图43)。

3-4拍：右脚踏地屈膝，成右侧弓步，左脚向左侧摆后随即点地，出左胯，同时右臂屈肘前摆，小臂外旋在肩侧，左臂屈肘自然后摆，两手半握拳(图44)。

5拍：重心左移成1-2拍动作姿势(见图43)。

6拍：重心右移成3-4拍动作姿势(见图44)。

7拍：右腿直立起踵，左腿屈膝向右前上提，右臂屈肘前摆，小臂外旋，左臂后摆内旋(图45)。

8拍：还原成第6拍动作姿势(见图44)。



图 43

图 44

图 45

第四八拍：

1-2拍：右腿伸直，重心左移，左腿直立为轴，左转180度，右脚着地成开立姿势(两脚距离与肩同宽)，同时两手掌心贴大腿两侧(图46、47)。

3拍：右脚为轴，左转180度，左脚着地，重心移向左脚，右脚尖侧点地，同时两臂肩侧屈，垂肘，手同肩高(图48)。

4拍：左腿直立，右脚在左脚左后点地，同时右臂上举，左臂侧上举，掌心向前，五指分开，上体左侧屈(图49)。