

677751

冯 青 编

# 老年迪斯科



中国广播电视出版社

**老年迪斯科舞**

**冯 青 编**

**\***

**中国广播电视出版社出版**

**北京景山学校印刷厂印刷**

**新华书店北京发行所经销**

**\***

**787×1092毫米 32开 2.25印张 47(千)字**

**1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷**

**印数：1—9900册**

**定价：1.20元**

**ISBN 7-5043-0153-1/G·33**

## 前 言

许多老年朋友对自己近60年的蹉跎岁月，有着清晰的记忆，或欢乐，或愁苦，或兴奋，或郁闷。但工作着终究是幸福的，一旦繁忙、紧张的工作离开了他们，失落感、孤寂感便接踵而来。

现在，老年“迪斯科”把这些老人们聚集到一起来了，在欢笑声中，在节奏鲜明的乐曲声中，手之舞之足之蹈之。美的享受，美的运动方式，打开他们紧锁的胸扉，慰藉他们孤独的心灵，唤回他们失去的青春，增强他们身体的活力。为此，我撰写了这本《老年迪斯科舞》教程。本教程迪斯科舞共分为两套。

当第一套迪斯科舞普及之后，老年朋友们已不满足于简单的上肢与膀的动作，于是我编了第二套。在第二套中，保留了几节第一套的动作，如头，颈，肩的活动，只是稍加改变。第六节是几种迪斯科的基本步，在一般舞厅中可以自由发挥。第七节是双人队列，用平步变队形，主要是缓解一下体力，在一般联欢会上，可用此步拉转大圈，其中臂下旋转可用在交际舞中。第八节到第十二节是花样，主要是为了提高技巧。

# 目 录

## 第一套

|      |            |      |
|------|------------|------|
| 第一节  | 精神抖擞       | (1)  |
| 第二节  | 基本步        | (2)  |
| 第三节  | 头、颈、肩活动    | (3)  |
| 第四节  | 腰部活动       | (6)  |
| 第五节  | 基本步        | (7)  |
| 第六节  | 喜相逢 (挺拇指)  | (7)  |
| 第七节  | 打双枪 (弹二指)  | (8)  |
| 第八节  | 孔雀戏 (伸三指)  | (10) |
| 第九节  | 巧梳妆 (弄四指)  | (13) |
| 第十节  | 彩蝶飞 (五指舒张) | (15) |
| 第十一节 | 基本步        | (22) |
| 第十二节 | 看钟表        | (22) |
| 第十三节 | 拖地板        | (23) |
| 第十四节 | 穿袜子        | (24) |
| 第十五节 | 洗衣服        | (25) |
| 第十六节 | 顶天立地       | (26) |
| 第十七节 | 心花怒放       | (28) |
| 第十八节 | 皆大欢喜 (拍手笑) | (30) |

## 第二套

|     |      |      |
|-----|------|------|
| 第一节 | 金色朝阳 | (32) |
|-----|------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第 二 节 唤回活力      | (35) |
| 第 三 节 青春        | (35) |
| 第 四 节 头、颈、肩活动   | (38) |
| (1) 转身单肩        | (38) |
| (2) 抬头双肩        | (38) |
| (3) 低头双肩        | (39) |
| (4) 单肩交换        | (39) |
| (5) 转身甩头        | (40) |
| 第 五 节 腰部活动      | (41) |
| (1) 左右转身        | (41) |
| (2) 转身上举        | (41) |
| 第 六 节 基本步       | (43) |
| (1) 左右踏步        | (43) |
| (2) 单踏步 (转身单踏步) | (43) |
| (3) 双踏步         | (44) |
| (4) 十字交叉步       | (44) |
| (5) 八步          | (46) |
| (6) 二十四步        | (48) |
| 第 七 节 双人队列      | (49) |
| 第 八 节 滑冰步       | (53) |
| 第 九 节 看钟表       | (54) |
| 第 十 节 上下伸展      | (55) |
| 第十一节 顶天立地       | (57) |
| 第十二节 心花怒放       | (60) |
| 第十三节 皆大欢喜       | (62) |

# 第一套

## 第一节 精神抖擞

准备姿势：双脚分开，与肩同宽，双手侧下伸，五指张开，手心向前，挺胸收腹。见图1

第一拍，提脚跟。

第二拍，脚跟放下。

连续作两个八拍。



图 1

## 第二节 基本步

这个步法是从青年迪斯科舞步中演化而来的，此处用来做这套舞几部分的衔接。

准备姿势：双脚并拢，双手半握曲于腰的两侧。

第一拍，左脚向左侧迈一小步。见图 2

图 2



第二拍，右脚向左脚靠拢，点地，重心左移，半握拳，左臂在前，右臂在后。在后面的手臂好象手腕叫对方压倒，要有内在力量。见图 3

图 3



### 第三节 头、颈、肩运动

准备姿势：双脚分开，与肩同宽，五指舒张，掌心向内，全身放松。

(1) 第一拍，头向左侧，提右肩。见图 4



图 4

第二拍，头向左侧，右肩放下。见图 5

连续做八拍。



图 5

(2) 身体保持原状，头向右  
转提左肩。

第一拍，提起。见图 6



图 6

第二拍，放下。见图 7  
连续做八拍。



图 7

(3) 双脚分开，与肩同宽，  
双臂侧下伸，五指舒张，手心向  
前，提双肩，头向后仰，眼平  
视。

第一拍，提起。见图 8

第二拍，放下。

连续做八拍。



图 8

(4) 头向下低，掌心向  
后，双肩同时上提。

第一拍，提起。见图 9

第二拍，放下。

连续做八拍。



图 9

(5) 两肩交换。双手放于体侧自然下垂。五指舒张，掌心向内。

第一拍，提右肩。见图10

第二拍，右肩放下。

第三拍，提左肩。

第四拍，左肩放下。

(6) 保持预备姿势，一拍一换比上一节快一倍。

第一拍，提右肩。

第二拍，提左肩放右肩。

第三拍，提右肩放左肩。

第四拍，提左肩放右肩。

连续做八拍。

图 10

#### 第四节 腰部运动

腰部运动很重要，即使平常不跳舞也需要经常活动，此动作可以帮助老年人锻炼腰部。

准备姿势：双脚分开与肩同宽，双手半握放于体侧。

第一拍，上身向左转，双腿微蹲，右臂在前，左臂在后，面  
向前。见图11

图 11

第二拍，上身转向正面，  
双臂平伸，双腿绷起。见图12

第三拍，上身向右转，双  
腿微蹲，左臂在前，右臂在后，  
面向前。

第四拍，上身转向正面，  
双臂平伸，双腿绷直。

此节为二八拍。



图 12

## 第五节 基本步

见第二节说明

## 第六节 喜相逢（挺拇指）

准备姿势：双脚分开，与肩  
同宽，两臂前平举，双手握拳，  
拇指向上挺起。

第一拍，胸向左送，双手拇  
指从上向下翻。见图13



图 13

第二拍，胯向右送，双手拇指从下翻回，拇指朝外。见图14  
连续做二八拍。



图 14

### 第七节 开枪式（弹二指）

**准备姿势：**双手紧握收于胸前，二目平视。

(1) 第一拍，食指与拇指用力弹出（做打枪状，要用力），同时双臂前平举，胯向左送。见图15



图 15

第二拍，食指与拇指收回，  
同时双臂也收回在胸前，胯向右  
送。见图16

连续做八拍。

图 16



(2) 第一拍，食指与拇指  
弹出同时双臂上举，胯向左送。  
见图17

图 17



第二拍，食指与拇指收回，同时双臂收回在胸前，胯向右送。见图18

连续做八拍。



图 18

### 第八节 孔雀戏（伸三指）

准备姿势：双脚分开与肩同宽，双臂在胸前半屈，双手食指与拇指捏紧，其余三指挺起。呈孔雀相戏。

(1) 第一拍，胯向左送，小臂内翻，三指相对。见图19



图 19

第二拍，小臂外翻，三指分开成扇面，胯向右送。见图20  
连续做二八拍。



图 20

(2) 第一拍，右手三指向上，掌心向前，手臂向前推，胯向左送。左手三指向上，掌心向里，放于胸前。见图21



图 21

第二拍，右臂收回，双手同时放于胸前，胯向右。见图22  
连续做八拍。

图 22



第三拍，左手三指向上，掌心向外，手臂向前推，胯向左送，右手三指向上，掌心向里放于胸前。见图23

图 23

