



XINGTIXUNLIANZUHE

形体



训练组合

华文出版社

主编 王宗静 副主编 马旭光 王家重



XINGTIXUNLIANZUHE

形体

训练组合

主编 王宗静 副主编 马旭光 王家重

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体训练组合/王宗静主编. —北京: 华文出版社, 2000. 6

ISBN 7-5075-1028-X

I. 形… II. 王… III. 形态训练 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 30379 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwchs.com>

电子信箱: webmaster@hwchs.com

电话(010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

山东高青印刷厂印刷

850×1168 32 开本 7.5 印张 180 千字

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 15.00 元

序

人的形体从结构上说，主要是骨骼、肌肉和皮肤的发育形态，因此，健全的肌肤是形体美的物质基础。人体骨和肌肉的生长发育是一种自然的倾向，与种族、遗传、性别、年龄都有一定关系，但更重要的则是运动训练，即通过肌肉、关节的活动，展示出人体仪态万千的身段和姿式，这才是形体美的灵魂。

人的形体美是一种造型美、仪表美、健康美。男性雄浑健壮，倜傥风流；女性仪态端庄，雍容华贵，是形体美的一种展现。人们追求时尚，向往幸福的美好，造就个人的形体美是不可或缺的。

美是一部很厚很深的书，但又是普通老百姓天天见到的，再通俗不过了，而每个人又都是美的参与者，评议者，批判者，因此，美的天性应当是自然而不娇作，普遍而不媚俗，人的形体美亦应如此。

美是大众所公认的，是具有一定艺术的科学内涵的。但美又是历史的、民族的、不同文化背景与层次的。因此，不同的人，对美的审视情趣也会有差别。人对自身形体美的规范，在不同的民族和历史时期是不相同的，而是随着社会历史的进步而不断发展变化。人对自身形体美塑造是人类生存发展的必然，如果这种美损害了人类自身和社会

的发展,则最终被历史所淘汰。正如现代女性对于“三寸金莲”的美早已嗤之以鼻了。

人的形体美是通过规范的训练而形成的。身体训练既可矫型又可塑型,使人在日常生活中站、立、坐、卧、行,在家庭和社交场合,自然而然地形成一定的规范化的姿势和体态。依据肌肉和关节的运动规律,组合成不同的套路,增强肌肉、关节的力量、灵敏和柔韧性,使人体动作和造型更加优美。

《形体训练组合》一书,是专门为白领阶层而编撰的,针对性较强。本书作者均是从事高等院校教学工作的专家,他们是:河北师范大学体育系副教授王宗静,天津理工学院体育部教师马旭光,天津医科大学体育部主任、副教授张家重。本书在付梓之时,嘱我为序,便书此文以祝之。

今泉

2000年3月20日

目 录

第一章 一般形体训练

第一节 低姿体态训练组合·····	3
一 坐姿训练组合·····	3
二 卧姿训练组合·····	11
第二节 重心稳定性训练组合·····	16
一 腿部训练组合·····	16
二 移动重心训练组合·····	30
第三节 姿态控制组合·····	41
第四节 波浪组合·····	49
第五节 胸腰训练组合·····	56
第六节 中国古典舞组合·····	65

第二章 公职、文秘、公关人员形体训练

第一节 基本体态训练·····	75
一 站姿·····	75
二 坐姿·····	79
三 步态·····	81

第二节	形体训练组合	82
一	组合一	82
二	组合二	87
三	组合三	92
四	组合四	97
五	组合五	100
六	组合六(体能训练)	103

第三章 礼仪工作人员形体训练

第一节	步态训练	115
一	点地行进	116
二	弓步行进	118
三	提膝行进	121
四	前举腿行进	122
五	点地提膝行进	123
六	足尖行进	124
七	并步行进	126
八	拖步行进	127
九	弹簧步行进	128
十	交叉步行进	129

第二节	形体训练组合	131
一	组合一	131
二	组合二	136
三	组合三	139

四 组合四	143
-------------	-----

第四章 时装模特形体训练

第一节 足踝训练.....	150
一 组合一	150
二 组合二	151
三 组合三.....	152
四 组合四	153
五 组合五	154
六 组合六	159
七 组合七	162
第二节 转体训练.....	166
一 双脚提踵转体.....	166
二 上步(撤步)转体.....	166
三 点地转体	167
四 上步移重心转体.....	167
五 撤步移重心转体	168
六 单腿转体	168
七 平转	169
第三节 下蹲训练.....	170
一 组合一.....	170
二 组合二.....	171
三 组合三.....	172
四 组合四	173
五 组合五	175

第四节	跳步训练·····	179
一	踏步跳·····	179
二	小跳·····	180
三	小跨步跳·····	181
四	击足跳·····	182
五	双跳单落·····	183
六	单跳双落·····	184
七	跑跳步·····	185
八	踏步跳·····	186
第五节	综合形体训练·····	187
一	头部练习·····	187
二	肩部练习·····	194
三	胸腰练习·····	201
四	髋部练习·····	209
五	手型手位练习·····	215
六	站位练习·····	220
七	形体练习·····	225

一般形体训练

第一章



第一节 低姿体态训练组合

低姿包括坐、跪、卧等体态的训练,能使身体在没有过多负重的状态下进行训练,权重部位训练的感觉,为训练优美体态有事半功倍的作用。

一 坐姿训练组合 音乐节拍 4/4

1. (1—8 拍):并腿坐于垫上,定腰、梗头、两手体后撑于垫上,双脚面绷直(见图 1)。
2. (1—8 拍):双脚勾起(见图 2)。
3. (1—8 拍):同 1(1—8 拍)。
4. (1—8 拍):同 2(1—8 拍)。

踝部运动
4×8 拍



图 1



图 2

腿部运动(4 × 8 拍)

1. (1—4 拍):左腿直膝抬起,头微抬(见图 3)。
(5—8 拍):并腿坐、蹦脚面、梗头(见图 4)。
2. (1—4 拍):右腿直膝抬起。头微抬。
(5—8 拍):并腿坐、蹦脚面、梗头。
3. (1—8 拍):同 1(1—8 拍)。
4. (1—8 拍):同 2(1—8 拍)。



图 3



图 4

胸部运动
4 × 8 拍

1. (1—4 拍): 抬头、挺胸、上体略前屈(见图 5)。
(5—8 拍): 上体直立, 还原为并腿坐(见图 6)。
- 2、3、4. (1—8 拍): 同 1(1—8 拍)。



图 5



图 6

体转运动
4×8拍

1. (1—8拍):左腿屈膝,上体向左转,同时右手扶左腿向内用力。左手在体侧撑于垫上(见图7)。
2. (1—8拍):左腿直膝,右腿屈膝、上体向右转,同时左手与体侧撑在垫上,左手扶右腿并向内用力(见图8)。
3. (1—8拍):同1(1—8拍)。
4. (1—8拍):同2(1—8拍)。



图 7



图 8

体前屈运动 4×8 拍

1. (1—4 拍): 并腿坐, 两臂侧平举(见图 9)。
(5—8 拍): 两臂上举(见图 10)。
2. (1—4 拍): 体前屈、手触脚面(见图 11)。
(5—8 拍): 上体直立, 两手经两腿外侧至体后撑地(见图 12)。
- 3、4. (1—8 拍): 同 1、2(1—8 拍)。



图 9



图 10



图 11



图 12

全身运动 10×8 拍

1. (1—8 拍): 双腿屈膝、盘坐、立腰、梗头, 双手体后侧撑于垫上(见图 13)。

2. (1—4 拍): 双手胸前屈肘相交头向左前方转(见图 14)。

(5—8 拍): 两臂向上举、头转向前方(见图 15)。

3. (1—8 拍): 上体向左转, 两臂由上向两侧打开(见图 16)。

4. (1—8 拍): 同 3(1—8 拍), 但方向相反。

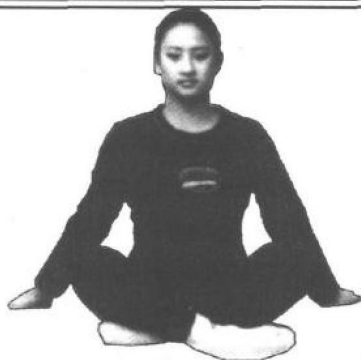


图 13



图 14



图 15



图 16