

运动健康系列

少儿形体训练

SHAOER XINGTI XUNLIAN

罗学光 编著



广东科技出版社

运动健康系列

少儿

形体训练

罗学光 编著



广东科技出版社
广州

图书在版编目(CIP)数据

少儿形体训练 / 罗学光编著. —广州: 广东科技出版社, 2001.9

(运动健康系列)

ISBN 7-5359-2802-1

I. 少… II. 罗 III. 少年儿童-健身运动
IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001)第 035209 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东新华印刷厂

(广州市永福路 44 号 邮码: 510070)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 5.3125 插页 4 字数 109 千

版 次: 1992 年 9 月第 1 版

2001 年 9 月第 2 版第 2 次印刷

印 数: 1~5 000 册

定 价: 11.50 元

14120-12470



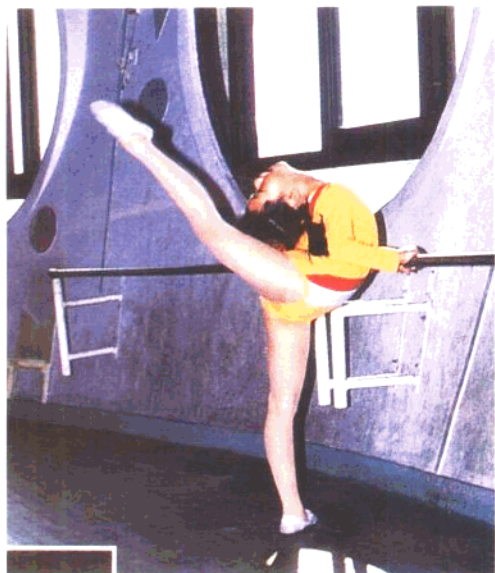
作者简介

舞蹈家罗学光，1944年10月出生于广东海丰县，1962年以优异成绩毕业于广东舞蹈学校并分配到华南歌舞团任舞蹈演员。他在二十几年的舞台生涯中，曾担任过五部大型舞剧的男主角，担任过多个节目的独舞、领舞、双人舞等角色，所主演的节目曾拍过电影、电视，为广东省的舞蹈事业作出了贡献。他是中国舞蹈家协会会员，广东省舞蹈家协会理事，中国儿童歌舞学会会员。曾任广东省舞蹈家协会副秘书长，广东省国际标准舞总会理事长，广东省文联艺术教育培训中心主任。现任广东省文联委、广东省民间文艺家协会专职副主席兼秘书长。

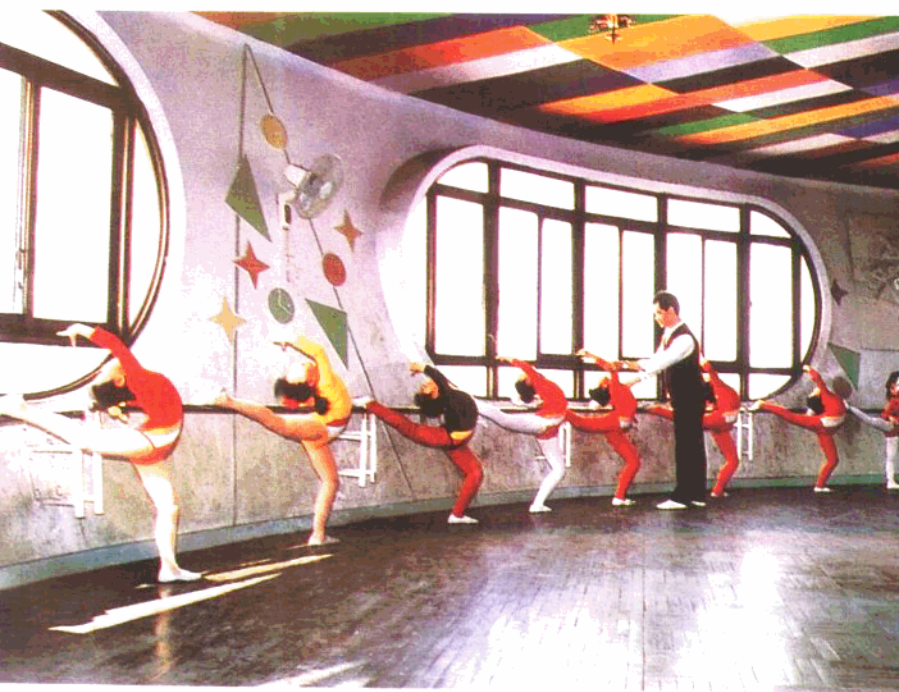
罗学光多年来热心少儿舞蹈工作，1989年被广东省人民政府授予“关心儿童少年健康成长先进工作者”称号，1990年在广东省第二届“羊城少儿艺术花会”中荣获组织辅导奖。近年来，罗学光在多年的舞蹈实践基础上，结合少儿的形体训练进行研究，吸收了体操、健美操等训练方法，边教边总结。本书便是他潜心研究的结晶。

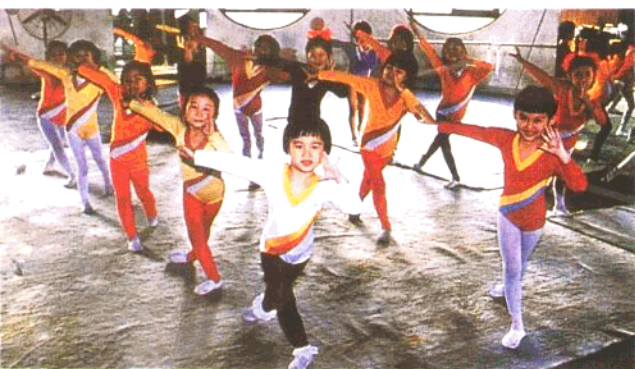














内容简介

为促进少年儿童身体健康发育，训练出健美的体形，作者积30年舞蹈工作的经验和对少儿形体训练的研究，吸取了体操、健美操等对少儿发育的可取之处，编排了一整套少儿形体训练的动作，通过教学中不断改进与完善，取得了可喜的经验，并精心编写成书。

本书主要介绍少儿形体训练的基本方法与技巧，除介绍常规的训练方法外，还介绍了少儿中常见的含胸弯背、“O”形腿、“X”形腿等毛病的矫正练习方法。所介绍的方法科学可靠、简单易学，既不需要专门的场地和器械，也不需要专业性的训练，只要在家长或老师的督促下，按书中介绍的方法持之以恒地训练，必将收到良好的效果。书中介绍的每一个动作都附有示范照片，以方便对照练习。

本书适合广大少年儿童及家长、教师阅读应用，也可作为幼儿园、小学、少年宫及培训班的参考教材。





再版说明

十年前，舞蹈家罗学光先生以其丰富的舞蹈教学经验对少儿形体训练的潜心研究，编撰了《少儿形体美训练》一书。该书出版后，受到了从事幼儿教育的读者们的欢迎，1万册书很快售空；然而，当时对形体训练有足够了解的人，毕竟还不是很多，故该书一直未重印。

十年后的今天，各种形式的形体训练班如雨后春笋，特别是对少儿进行形体训练，更引起了全社会的关注。然而，少儿形体训练方面的书和教材尚较鲜见。而我社已出版的《少儿形体美训练》一书，恰恰适应了这一需要，所以决定重印此书。为了更突出该书的科学性、针对性和实用性，我们对原书作了必要的修正。书名改为《少儿形体训练》；删掉原书中的第三部分（少儿舞蹈组合）。因此，修订后的本书更臻完美、实用。

广东科技出版社

2001年4月

再版前言

10年前，我在舞蹈教学实践中发现，对于生活水平不断提高的孩子们，不仅要学音乐、学画画、学外语、学书法，还应该趁孩子处于少儿时期，进行适当的形体训练，使他们在知识上、形体上能够同步成长。因此，根据多年来从事舞蹈工作的经验，编写了《少儿形体美训练》一书，希望能引起家长们的重视，在日常生活中，经常注意孩子们形体的健康成长，懂得必要的时候要对少儿进行形体的训练和指导。看来，这些努力是大有益处的，而且也得到越来越多的家长及有关部门的理解与重视。

现在，各种形体美的训练班、健身班如雨后春笋，很大一部分少儿都参加了形体的训练，接受了舞蹈的培训。我们所看到的一代新人都身材匀称，挺胸立背，正在健康成长，这是很值得从事这项工作的同志感到欣慰的。可不是吗？当年曾参加拍摄本书图解照片示范动作的李洁萍小朋友，现在已是婷婷玉立的大姑娘，身高达1.72米，还参加过全国拉丁舞比赛，并夺得少年组冠军。当年一块儿参加训练的吴晓丹、孙丽丽小朋友，也已长成1.65米的青春玉女。吴晓丹在1993年





移居香港后，加入了当地的“云海艺术团”，经常参加艺术团的排练演出活动，且是团中的拔尖人材。可见，训练过的孩子的确大不一样。

10年过去了，实践证明，少儿形体的训练是需要继续下去的。我希望这本书的再版，有助于少年儿童的训练，有助于祖国的新一代健康成长！

前 言

改革开放十多年来，我国人民的生活水平提高很快，许多家长都希望把自己的子女培养成德、智、体、美、劳全面发展的有用之材，特别在智力投资方面不惜花费本钱。可惜，有些家长只注意子女在知识方面的培养，比如学一种乐器、学外语、学画面、学书法等等，而对子女的形体发育，却不太重视。所以，不少少儿在长身体的最关键阶段往往忽略了形体方面的训练和矫正，而有些毛病本来是很容易克服的，却往往由于家长的疏忽和不注意而导致了孩子的终生缺陷，以致给孩子带来终生的苦恼和自卑。因此，当孩子处于少儿时期，正在长身体的时候，进行适当的形体美的训练，使他们在知识上、形体上能够同步成长，是当前应引起家长、老师重视的重要课题。

最近，在我任教的少儿舞蹈班中发现，凡是经过一段时期舞蹈练习的（还没有正式进行形体美训练）孩子，都挺胸直背，婷婷玉立，有的刚来时虽有含胸弯背的毛病，但经过一段训练也很快克服了。但是，由于各方面条件的限制，不可能让更多的孩子到舞蹈班进行专门的训练，这就需要我们的家长和老师懂得和经常对少儿进行形体美的训练和指导。其实，训练的方法很简单，既可进行全身性的训练，也可以根据孩子的具体问题进行



有针对性的、局部的训练。如对早期的含胸弯背、“O”形腿等毛病的纠正练习等。只要方法对头，又能坚持训练，必将收到良好的效果。

笔者从事舞蹈工作 30 年，深切地希望能够把舞蹈方面的知识，应用到少儿形体美的训练中去。因此，把自己多年的实践与近年的教学结合起来，编写了这本小册子，献给我们的少年儿童和家长、老师，希望能为下一代健康成长贡献自己的微薄之力，这就是本书的编写目的。

由于自己对少儿形体美训练还处于实践和初步研究阶段，本书不足之处，恳切希望专家和朋友们提出意见，以便日臻完善，为更好地造就德、智、体、美、劳全面发展的一代新人而努力。

为本书图解照片作示范动作的是广州市儿童活动中心艺术团的李洁萍小朋友，她牺牲了假日时间，为照片的拍摄付出了辛勤的劳动。广州市儿童活动中心舞蹈培训班的孙丽丽、罗苑丹、吴晓丹、梁爱敏小朋友，还有谢天庭等小朋友以及他们的家长，亦为本书图解和插页等照片的拍摄工作给予了热情支持，在此一并表示衷心感谢。

作者