

赵志斌 邓其超 编著
辽宁人民出版社

中老年人健身新采

中老年健身迪斯科

赵志斌 编著
邓其超
宇 寰 摄影

辽宁人民出版社

1987年·沈阳

内 容 提 要

此书集同类舞之长,吸收了医学、气功、太极拳的一些特点,并把东北秧歌舞和迪斯科舞有机地结合在一起,编排了这套中老年健身迪斯科舞。又根据中老年人的生理、病理、心理等特点,对每一节舞蹈动作进行了简要的医学的解说。

全套舞蹈共十一节,音乐优美,动作简练、大方。易学易记、便于推广。

中老年健身迪斯科

Zhonglaonian Jianshen Disike

赵志斌 邓其超 编著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳新华印刷厂印刷

字数: 6,000 开本: 787 × 1092 1/16 印张: 2 1/4
印数: 1—30,000

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

责任编辑: 陶 然 摄 影: 宇 实
封面设计: 赵多良 责任校对: 张富朝

ISBN 7 205 00263 X/J · 4

统一书号: 8090 · 1231 定价: 0.79元

前 言

这套中老年健身迪斯科舞，是根据中老年人全身各系统的生理、病理、心理、精神等特点编排的。通过舞蹈活动，能够在一定程度上预防、矫治人体各器官疾患和中老年常见病。特别对心血管和神经系统，都可增强其活力，提高其灵敏度。

由于它是一种具有音乐节奏和旋律的舞蹈形式，在感官上给人以优美、欢快、开朗的感觉。对中老年人在精神方面常见的忧郁、孤独、消沉等病态反应，也会起到良好的防治作用。

实践证明，通过参加这套“中老年健身迪斯科舞”活动的中老年人，多种慢性病、老年病明显好转，同时收到减肥、健美的效果，激发出更加充沛的活力，情趣盎然，年轻了许多。

这就打破了那种由于身体各系统、器官的老化影响到神经；不良的精神状态又作用于各器官，使之更快地衰老，如此形成的恶性循环。从而转变为身体状态的好转改善了精神状态；精神再作用于身体，使其更趋于健康的良性循环。

所以，这种活动如能长年坚持，持之以恒，的确能推迟老化，起到益寿延年的作用。

我们在编写本书的过程中，得到了辽宁省直属机关离休干部北陵活动室的领导和工作人员以及参加活动的离休干部的大力支持，在此特表示衷心感谢！

赵志斌 邓其超

1987年7月于沈阳

目 录

前 言	
一、准备动作	2
二、活动组合	4
三、双臂组合	5
四、单臂组合	11
五、踢踏步	15
六、秧歌步	19
七、横步组合	21
八、捶肩动作	24
九、手交叉组合	25
十、甩手组合	27
十一、恢复动作	28
十二、伴舞乐曲	29



△图1 图2 △

一、准 备 动 作

全身放松，双脚叉开（横距半尺），手握半空拳，眼看正前方。
〔见图1〕。

音乐：共16小节。

后半拍起，双脚脚跟稍抬起，脚掌着地，双膝稍弯曲，双臂（小臂）稍向上抬。〔见图2—3，图3为侧面图〕。

1拍：双手向下伸直，双脚压脚跟全脚着地，两膝伸直。〔见图4〕。

2拍：双脚跟稍抬起，脚掌着地，双膝稍弯曲，双臂（小臂）



△图 3 图 4 △

稍向上抬。动作同图2—3。

3—16拍反复重复1—2拍动作。

音乐：共16小节。

注意：脚跟翘起时，不要突然用力过猛抬得很高，以免引起小腿、足部肌肉痉挛（抽筋）。脚落地时要轻柔，以免头部受到强烈震动以致脑受损害。



△图 5 图 6 △

二、活 动 组 合

1 拍：重心移左腿，胯同时向左扭动，右手向前划圈，右肩稍向前。（左手向后摆动，左肩向后扭动）。〔见图 5〕。

2 拍：重心移向右腿，胯同时向右扭动，左手向前划圈，左肩稍向前。（右手向后摆动，右肩向后扭动）。〔见图 6〕。

3—8 拍重复 1—2 拍的动作。

音乐：共 16 小节。

注意：运动重点在腰部和双肩。用力既要充分使腰、胯左右摇摆，又要柔



△图 7



图 8 △

和均匀。这个动作有利于无菌性肩周炎、腰肌膜炎、腰肌劳损、腰间盘硬化等疾病的预防和矫治。

三、双 臂 组 合

1—2 拍：双手向正上方伸出，手由拳变掌，五指张开，头向后仰起，眼看手指。双腿向上，双膝稍弯曲，脚跟抬起，脚掌着地。压脚跟两次。〔见图 7—8〕。



△图 9 图10△

3—4 拍：双手向正下方伸直，手由拳变掌，五指伸开，头向下眼看手。双膝稍弯曲，脚跟抬起，脚掌着地，一拍一次压脚跟两次。〔见图 9—10〕。



△图11 图12△

5—6拍：右手平伸右前方，5拍时头向右转，看手然后头立即向正前方看。双脚重复压脚跟动作两次。〔见图11—13〕。



△图13 图14△

7—8拍：左手平伸左前方，7拍时头向左转看手，然后头立即向正前方看。双脚重复压脚跟动作两次。〔见图14—16〕。



△图15 图16△



△图17 图18△

双臂组合动作8拍结束，接作活动组合一个8拍。〔见图17-18〕。

音乐：双臂组合共作 8×8 拍。

注意：运动重点在颈椎和指关节。整个脊柱要挺直，避免弓腰驼背，使颈椎及指关节充分运动，以预防和矫治常见的颈椎病、慢性指关节炎等。



△图19



图20△

四、单 臂 组 合

向上：

1—2 拍：右手伸向右斜上方，头看手，胯同时向右扭动两次，重心在右腿。〔见图19—20〕。



△图21 图22△

3—4拍：左手伸向左上方，头看左手，右手直向下伸，胯同时向左扭动两次，重心在左腿。〔见图21—22〕。



△图23 图24△

5—8拍：一拍一次，右左手分别向右左上方伸出共四次，胯随之右左扭动四次，重心移动四次。〔见图23—24〕。

5—8拍：一拍一次，右左手分别向右左上方伸出共四次，胯随之右左扭动四次，重心移动四次。〔见图23—24〕。