



大学体育系列教材

DAXUE TIYU XILIE JIAOCAI

J

IANMEICAO

TIYUWUDAO

XINGTIXUNLIAN



# 健美操·体育舞蹈·

# 形体训练

J

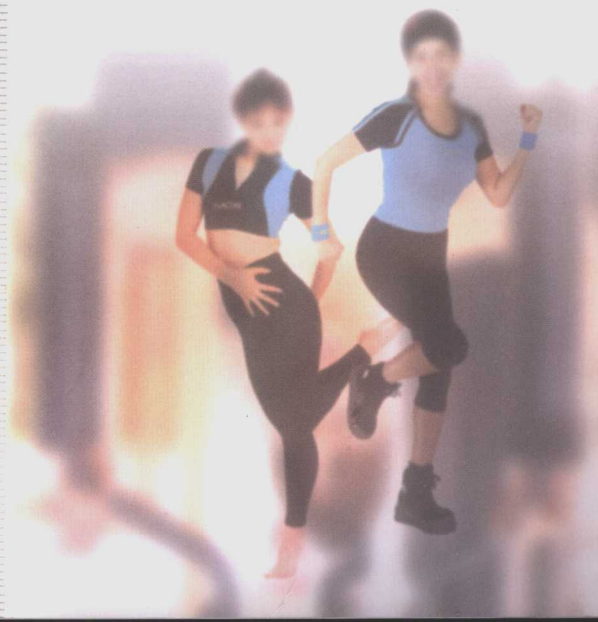
IANMEICAO

TIYUWUDAO

XINGTIXUNLIAN

刘晶 刘燕 李彦 编著

安徽大学出版社





大学体育系列教材

DAXUE TIYU XILIE JIAOCAI

# 健美操·体育舞蹈· 形体训练

J

IANMEICAO

TIYUWUDAO

XINGTIXUNLIAN

刘晶 刘燕 李彦 编著

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健美操·体育舞蹈·形体训练 / 刘晶, 刘燕, 李彦  
编著. —合肥: 安徽大学出版社, 2005. 8  
(大学体育系列教材)  
ISBN 7-81110-041-X

I. 健... II. ①刘... ②刘... ③李... III. ①健美  
操—高等学校—教材 ②运动竞赛—交际舞—高等学校—  
教材 ③形态训练—高等学校—教材 IV. ①G831.3②  
J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 076277 号

|               |                                      |             |                   |
|---------------|--------------------------------------|-------------|-------------------|
| 大学体育系列教材      |                                      |             |                   |
| 健美操·体育舞蹈·形体训练 |                                      | 刘晶 刘燕 李彦 编著 |                   |
| 出版发行          | 安徽大学出版社<br>(合肥市肥西路3号 邮编 230039)      | 印刷          | 合肥中德印刷培训中心印刷厂     |
| 联系电话          | 编辑室 0551-5108348<br>发行部 0551-5107716 | 开本          | 787×960 1/16      |
| 电子信箱          | ahdxchps@mail.hf.ah.cn               | 印张          | 11.25             |
| 责任编辑          | 谈 菁                                  | 字数          | 170 千             |
| 封面设计          | 孟献辉                                  | 版次          | 2005 年 8 月第 1 版   |
|               |                                      | 印次          | 2005 年 8 月第 1 次印刷 |
|               |                                      | 照排          | 合肥述而文化传播有限公司      |

ISBN 7-81110-041-X/G·337

定价 12.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

# 大学体育系列教材编委会

主 编 吴兆祥

副主编 张 勇 宋 旭

编 委 (以姓氏笔画为序)

朱宝成 刘 全 刘 晶

刘 燕 纪 进 李 玲

李 彦 宋 旭 吴兆祥

张 勇 柏 杰

# 前言

健康是生命的象征,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望,健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,知识才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。有人这样形象地比喻:健康的身体就如同数学中的“1”,知识、财富等如同这个1后面若干个“0”,如果没有这个“1”,后面的“0”再多也还是“0”。

21世纪,人类进入了新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,面向全体学生,实施素质教育。”在这一思想的指导下,我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,紧扣“终身体育”、“健康第一”这一主题,编写了这套大学体育系列教材。这套教材,遵循体育课程建设的客观规律,掌握体育发展最新动

态,并把体育文化、健康理念纳入教材之中以增强大学生的体育与健康意识,发展他们的基本运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯。

该套教材共分6册,由《体育·健康》、《田径·游泳》、《篮球·排球·足球》、《乒乓球·羽毛球·网球》、《武术·跆拳道》、《健美操·体育舞蹈·形体训练》组成。行文深入浅出,版面图文并茂,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。

本套教材由吴兆祥教授任主编并负责统稿,我们在编写过程中得到安徽大学出版社和有关高校的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处,在所难免,恳请广大师生批评指正。

大学体育系列教材编委会

2005.5

# 目 次

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 前 言 .....          | 1   |
| 第一章 健美操 .....      | 1   |
| 第一节 健美操运动简介 .....  | 1   |
| 第二节 健美操的基本动作 ..... | 5   |
| 第三节 健身性健美操创编 ..... | 41  |
| 第四节 健美操竞赛与欣赏 ..... | 51  |
| 思考题 .....          | 56  |
| 第二章 体育舞蹈 .....     | 57  |
| 第一节 体育舞蹈概述 .....   | 57  |
| 第二节 体育舞蹈基本知识 ..... | 59  |
| 第三节 体育舞蹈竞赛 .....   | 66  |
| 第四节 摩登舞 .....      | 69  |
| 第五节 拉丁舞 .....      | 85  |
| 思考题 .....          | 109 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 第三章 形体       | 110 |
| 第一节 概述       | 110 |
| 第二节 基本技术     | 113 |
| 第三节 形体训练动作组合 | 134 |
| 第四节 形体欣赏     | 165 |
| 思考题          | 172 |



# 第一章 健美操

## 第一节 健美操运动简介

### 一、健美操的概念、分类及特点

#### (一)健美操的概念

健美操是在音乐伴奏下运用各种不同类型的操化动作,以身体练习为基本手段,以有氧运动为基础,达到增进健康、塑造形体和娱乐的一项体育运动。

健美操起源于传统的有氧健身运动,是有氧运动的一种。它通常采用徒手或轻器械进行练习,是在氧供应充足的情况下,以人体有氧系统提供能量的一种运动形式。其运动特征是持续一定时间的、中低强度的全身性运动;对增进人体健康,尤其是对控制体重、减肥和改善体形体态、提高协调性和韵律感都有良好的效果。

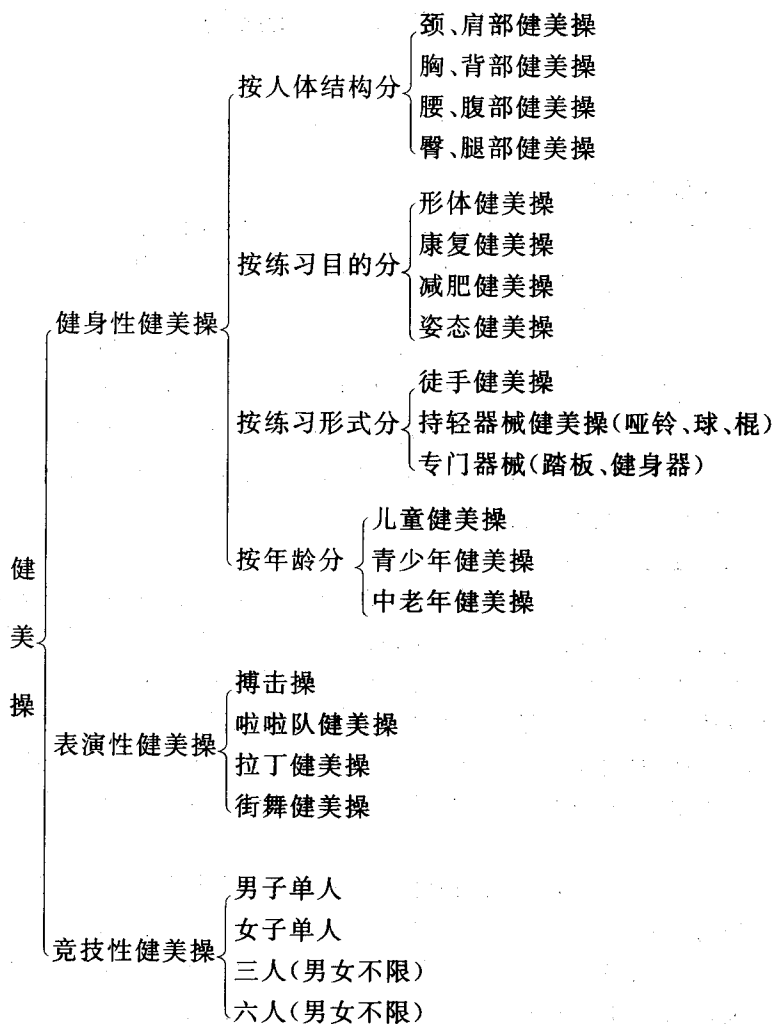
#### (二)健美操的分类

根据健美操运动的发展状况和发展趋势,按不同的目的和任务来划分,归纳起来可分为健身性健美操、表演性健美操、竞技性健美操三大类。

1. 健身性健美操。健身性健美操也称“大众健美操”。主要目的是锻炼身体、保持健康。健身性健美操动作简单、实用性强,音乐速度也较慢,练习持续时间较长,动作多有重复,可活动身体各个部位,并均以对称的形式出现,难度和强度相对较低,适宜不同年龄结构的人参与学习和锻炼。

2. 表演性健美操。表演性健美操是我国健美操运动历史发展过程中出现的一种特殊形式,在国外是没有的。它的主要练习目的是在“表演”中展示自己的人生价值、对美的追求。通过表演和观赏,陶冶情操、净化心灵、满足人们展示和表现自我的需要。它是事先编排好的、专为表演

而设计的成套健美操,时间一般为2~5分钟,它比健身性健美操动作复杂,音乐速度可快可慢,动作较少重复,参与人数不限,并可在成套中加入队形变化和集体配合的动作。表演性健美操的动作比健身性健美操的动作复杂多变,要求参与者具备一定的身体条件、协调性和表演意识等。



3. 竞技性健美操。竞技性健美操是在健身性健美操的基础上发展起来的,目前世界上较为公认的“竞技健美操”的定义是“竞技健美操是在音乐伴奏下,完成连续复杂的和高强度动作的能力,该项目起源于传统的有氧健身舞”。

竞技性健美操的主要目的是比赛。有特定的比赛规则和评分方法,需要完成一些特定动作和特定要求,对人的身体素质、技术技能和艺术表现力有较高的要求。在参赛人数、比赛场地、成套动作的时间等方面都有严格规定。

### (三)健美操的特点

1. 高度的艺术性。健美操是融体操、舞蹈、音乐于一体的追求人体健与美的运动项目,因此,健美操属于健美体育的范畴,具有高度的艺术性。

健美操的艺术性主要体现在其“健、力、美”的项目特征上。“健康、力度、美丽”是人类有史以来所追求的身体状况的最高境地,而健美操运动就处处表现出“健、力、美”的特征,包含着高度的艺术性因素,使健美操不同于其他运动项目,这也正是人们热爱健美操运动的原因之一。

2. 具有健身、美体和健心的整体特征。健美操的动作内容丰富,可以达到锻炼身体、增进健康的目的,尤其对人体各关节灵活性的锻炼作用更明显。经常参加锻炼还可有效地消除体内多余的脂肪,调节脂肪静态平衡,使肌肉结实、线条清晰,达到健与美的和谐。此外,健美操的练习气氛轻松,可调动起人的热情和活力,缓解压力,从而使疲惫的身心得到充分的放松,达到健心的目的。

3. 强烈的节奏性。健美操动作具有强烈的节奏性特点,并通过音乐充分地表现出来,因此,音乐是健美操的灵魂。与艺术体操相比,它更强调动作的力度,它的音乐特点是节奏强劲有力,旋律优美,风格更加热烈奔放。具有烘托气氛、激发人们热情的效应。健美操运动之所以深受人们喜爱,很重要的因素之一是现代音乐给健美操带来了活力,动作与音乐的强烈节奏性使健美操练习更具有感染力,其比赛和表演更具有观赏性。

4. 具有广泛的群众性。健美操的练习形式多样,运动量可大可小、容易控制,对场地器械的要求也不高,因此,对各个年龄层次、不同性别、不同身体素质、不同技术水平的人体都适宜,符合现代人追求健美、自娱、

自乐的需求,深受广大群众的喜爱。

## 二、健美操的起源与发展

### (一)健美操运动的产生和起源

健美操起源于生活及人们对人体美的追求,被冠为韵律操创始人的著名的瑞典现代体操家 Meckman 为“健美操”下的定义是“系基于体操的根本理念与糅合音乐的节奏,且创造性特强的一种运动类型”。她强烈主张韵律操动作的创造应“根据人体的法则,融贯成运动方法”。韵律操应体现“运动的喜悦、运动的创造性和现代音乐与身心的结合”。

瑞典教育家雅克·达尔克罗兹(1865~1950)认为,音乐对提高动作的表现力和节奏感有着重要作用。他在训练中运用音乐伴奏,强调肌肉活动与音乐相结合,通过自然的全身动作,领会动作的快感和美感。

20 世纪 70 年代中叶,美国著名体操专家 K·库波尔博士发表了《新有氧体操》和《有氧体操有益于大众》等著作,使有氧体操不仅在美国,也在欧洲有了较大影响,这正是现代健美操的雏形。

### (二)健美操运动的发展

1981 年,美国著名影星简·方达,根据自己的健身体会和经验,编写了《简·方达健美术》,此书以实用和新颖的运动形式来保持身体健美,再加上她卓越的名人效应,使健美操迅速在全世界流行起来,形成了全球性的“健美热”。人们逐渐认识到了健美操作为一项运动,具有强大的生命力,同时,也看到了健美操运动在诸多体育健身项目的市场竞争中有良好的运作前景,具有潜在的商业价值。一些热心于健美操运动的人士发起并成立了国际健美操组织,使健美操成为一项有组织的体育运动,促进了健美操运动的普及发展。

1983 年,国际健美操联合会成立,简称 LAF,总部设在日本,共有 20 多个会员国,每年举办世界杯健美操比赛。

20 世纪 80 年代中期,国际健美操与健身联合会成立,简称 FISAF,总部设在澳大利亚,会员国有 40 多个,每年除了举办健美操专业比赛外,还组织各种健美操培训班,通过严格的考试,才能获得国家级健身指导员称号。

1990 年,国际健美冠军联合会成立,简称 ANAC,总部设在美国,每

年举办世界健美操冠军赛。

20 世纪 80 年代初,健美操传入我国,当时在北京、上海、广州等城市先后举办各种形式的健美操短期培训班。1984 年,北京体育学院成立了健美操教研室,开设了健美操课程,编制了“青年韵律操”,由此传遍了全国的大专院校,一股健美操热和追求美的旋律在无数青年学生当中广为流传,使健美操迅速得到了普及。1986 年,在广州举办了第一次“全国女子健美操表演赛”。1991 年,“全国大学生健美操、艺术操大奖赛”在北京举行。1992 年 9 月,中国健美操协会在北京成立,极大地促进了我国健美操运动的发展。

20 世纪 90 年代以来,我国的健美操运动发展很快,1996 年,制定了我国统一的健美操竞赛规则《健美操竞赛裁判法》,在次年的全国健美操比赛中首次使用。随着健美操运动水平的不断提高和日益普及,我国健美操运动渐渐走向世界,1999 年,我国正式采用国际体操联合会健美操委员会(FIG)竞赛规则,这是我国健美操运动与国际接轨的标志。

## 第二节 健美操的基本动作

健美操的基本动作是学习成套健美操的基础,是健美操中最具有代表性、典型性的动作,是根据身体的各部位而确定的,所有的动作以此为核心理加以扩展和变化。

通过基本动作的练习,可使练习者的肌肉得到均衡、全面的发展,提高关节的灵活性和动作的协调性,并使练习者尽快建立正确的动作技术概念,学会如何用力,并养成正确的身体姿态。健美操的基本动作包括头颈动作、肩部动作、上肢动作、胸部动作、腰部动作、髋部动作、下肢动作等。

### 一、基本概念

#### (一)方向术语(图 1-2-1)

1 点——正前方;

2 点——右前方;

3 点——正右方;

- 4 点——右后方;  
5 点——正后方;  
6 点——左后方;  
7 点——正左方;  
8 点——左前方。

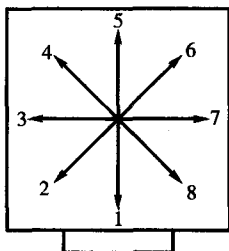


图 1-2-1

## (二)站立的基本姿态

头正直、肩下沉、胸挺起、背直立、腹收回、胯提起、臀夹紧、腿上收。

站立动作。基本站立有直立、开立、点地立、提踵立、弓步、跪立等动作。

1. 直立。指头颈、躯干和脚纵轴保持在一条直线上。
2. 开立。指两脚左右分开与肩同宽或略宽于肩。
3. 点地立。指一腿直立(重心在站立脚上),另一腿向各方向伸直,脚尖点地,包括前、侧、后点立。

以上均见图 1-2-2。

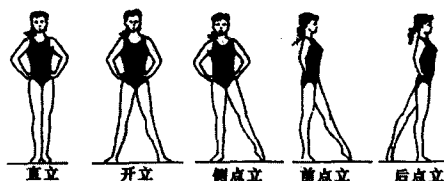


图 1-2-2

4. 弓步。指两腿前后或左右开立,一腿绷直,另一腿弯曲,屈腿的膝部与脚尖垂直,包括前、侧、后弓步。

5. 跪立。指大腿与小腿成直角的跪姿,包括双腿跪立、单腿跪立。

以上见图 1-2-3。

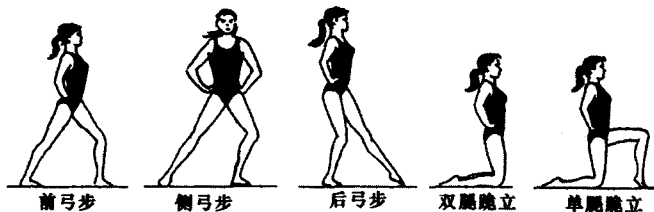


图 1-2-3

### (三)手型

健美操中有多种手型,是从爵士舞、芭蕾舞、西班牙舞、迪斯科、武术等中吸收和发展的。手型的选用可以使两臂动作更加丰富多彩、生动活泼。下面介绍几种常见的手型(图 1-2-4)。



图 1-2-4

1. 五指并拢式。五指伸直、互相并拢。
2. 五指分开式。五指用力伸直,充分张开。
3. 推掌式。手掌用力上屈,五指自然弯曲。
4. 西班牙舞式。五指分开,小指内旋、拇指稍内收。
5. 芭蕾舞式。五指微屈,后三指并拢,稍内收,拇指内扣。
6. 剑指。拇指与无名指、小指相叠,中指与食指并拢伸直。
7. 响指。拇指与中指摩擦与食指打响,无名指、小指屈握。
8. 拳。握拳,拇指第一关节扣住中指的第二节处。

## 二、基本动作

### (一)头颈动作

1. 屈。指头颈关节角度的弯曲。  
前屈:头向前低,还原。  
后屈:头向后仰,还原。  
侧屈:左侧屈,头向左侧屈,左耳下压,对准肩。  
右侧屈:头向右侧屈,右耳下压,对准肩,见图 1-2-5。

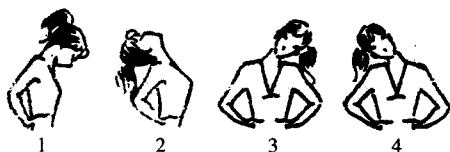


图 1-2-5

2. 转。指头颈部绕身体垂直轴的转动,包括左转、右转。

3. 绕。指头以颈为轴做不大于  $360^\circ$  约弧形动作,包括左绕、右绕。

左绕头从右侧屈,绕前屈绕至左侧屈,稍抬头。

右绕头从左侧屈,绕前屈绕至右侧屈,稍抬头。

4. 绕环。指头从一侧屈开始,做绕前、侧、后、还原的  $360^\circ$  环绕动作,有向左绕环和向右绕环两种,见图 1-2-6。



图 1-2-6

5. 平移。头向前平移,还原。头向后平移,还原。头向侧平移,还原,见图 1-2-7。要求:上体保持正直,头颈移动的方向要准确,颈部肌肉充分伸展。

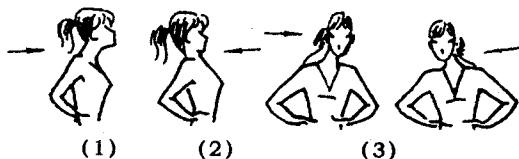


图 1-2-7

## (二) 肩部动作

有提、沉、绕环、收展等动作。

1. 提。指肩部肌群向上收缩的运动,包括单肩提、双肩同时提和依次提肩。

2. 沉。指肩胛肌做向下的运动,包括单肩沉、双肩同时沉和依次沉



肩,见图 1-2-8。



图 1-2-8

3. 绕。单肩或双肩以肩关节为轴向前或向后做  $360^\circ$  以内的圆周动作,见图 1-2-9 之(1)。

4. 绕环。单肩或双肩以肩关节为轴向前或向后做  $360^\circ$  以上的圆周动作,见图 1-2-9 之(2)。

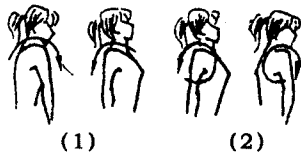


图 1-2-9

5. 收肩、展肩。

收肩:两肩同时向内收,稍含胸,见图 1-2-10 之(1)。

展肩:两肩同时向外展,挺胸,见图 1-2-10 之(2)。

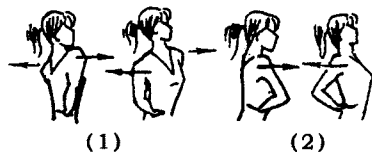


图 1-2-10

### (三) 上肢动作

1. 举。指以肩为轴,臂的运动不超过  $180^\circ$ ,包括前、后、侧上、侧下举,见图 1-2-11。

2. 屈。指肘关节有一定的弯屈,包括胸前平屈、肩侧屈、肩上侧屈、肩下侧屈、肩上前屈,见图 1-2-12。

3. 绕。指双臂或单臂向内、外、前、后做  $180^\circ$  以上、 $360^\circ$  以下的弧形运动,见图 1-2-13。