

中老年健美丛书

尹祥编创



老年迪斯科健身舞

黑龙江科学技术出版社



▲晨练



►午练

▼晚练





▲ 双人舞



▲ 教与学

序

“生命在于运动”是早已为世人知晓的一个真理。古往今来，中华民族为增强体质，健康长寿，以求民族兴旺发达，曾独创过许多健身技艺。滥觞于哈尔滨松花江畔的老年迪斯科活动，为这健身技艺的百花园中又增添了一朵奇葩。每天清晨，优美的旋律在江畔、公园、广场回响，健美的舞姿，透着潇洒、奔放，把老人们带进了无比欢慰的境界之中。

老年迪斯科舞的生命力和吸引力是共生的。越来越多的中老年人加入到了她的行列。现在，仅哈尔滨市就有二百多个活动点，每天都有万余老人坚持这项活动；同时，她又扩展到更广的地域，北京、四川、广西、山东、吉林、辽宁、湖北等省、市，也有不少老人在坚持学跳老年迪斯科。

“迪斯科”是源于非洲的平民舞蹈，与我国民间传统的秧歌舞有异曲同工之妙。它以摇动髋膀为基本动作，并以其豪放欢快的特点，风行于世界各地。哈尔滨话剧院离休老演员尹祥同志，根据我国老年人的心理、生理特点和情趣，汲取迪斯科的精

华，融入我国传统武术、健美操和一些少数民族的舞蹈动作，编创了这套《老年迪斯科健身舞》。这套健身舞，以自娱活动为主，活泼奔放，节奏明快。动作既相互联系，又可随意穿插，即兴变换，跳来情趣怡然。既是一种美的享受，又可收到爽身健体、益寿延年的功效。我曾试着参加这一活动，确见效果，每当跳完，顿感身体轻松，精神愉快，工作起来精力充沛。可见，她受到人们，特别是中老年人的欢迎不是没有道理的。

人人都终有一天要进入老年，这是不可抗拒的自然法则。优越的社会主义制度，要为老年人创造、提供更加完美的生活条件。编创有益于老年人身心健康的迪斯科健身舞，这是一件十分有意义的工作。我愿代表所有工作着的和已经离、退休的老年人，对编创者和那些热心支持这项工作的同志表示感谢。希望老人们不要辜负那些关心我们的同志的厚望，积极投身到迪斯科健身舞活动中来，保持健康的体魄，渡过欢愉的晚年，在两个文明建设中余热发光，作出贡献。

王剑 一九八七年八月廿日

目 录

一、左右摇胯式.....	(1)
二、平臂摇胯式.....	(2)
三、上下舒臂式.....	(3)
四、趋步单颞式.....	(4)
五、横向并步式.....	(5)
六、横向点步式.....	(7)
七、扩胸摇摆式.....	(8)
八、单臂循环式.....	(9)
九、进撤云手式.....	(10)
十、横向蹬步式.....	(12)
十一、浪步合掌式.....	(14)
十二、扬翅跺步式.....	(16)
十三、引体向上式.....	(18)
十四、弓步后仰式.....	(19)
十五、并步叠手式.....	(21)
十六、春风摆柳式.....	(22)
十七、进撤蝶臂式.....	(23)
十八、点地摇臂式.....	(24)

十九、腹颈曲摆式	(25)
二十、轮步点锤式	(26)
二十一、碎步摆臂式	(28)
二十二、趋步邀请式	(29)
二十三、进撤欢呼式	(31)
二十四、扭身点俏式	(33)
二十五、点步弹指式	(35)
二十六、颤步振臂式	(37)
二十七、花步十六式	(38)
二十八、单小仑巴式	(43)
二十九、双小仑巴式	(44)
三十、自由振锤式	(46)
后记	(47)

一、左右摇胯式（基础式）

预 备 式：身体直立尽量放松。双腿站成叉步，足距同肩宽；两手四指在前、拇指在后，自然叉于胯下两侧；目视前方（图1）。

动 作：两足及叉胯两手不动，髋胯向左、右较用力摇动，先向左后向右，左、右各占一拍（图2、3）。



动作要领：膝微屈，以保持身体重心稳定；要求收腹敛臀，以髋胯的摇动自然带动腰、大腿的活动；上体尽力稳直，切忌乱晃。

活动次数：以四个8拍为宜。因此式贯穿于各式始终，为基础式，可多作，以获得熟巧。

二、平臂摇胯式

预 备 式：身体与双脚叉步与前式同；两臂同两侧平伸，手五指自然并拢，手心向上；目视前方。

动 作：两足不动，髋胯向左、右用力摇动，平伸双臂随体动自然平展活动，先向左后向右，左、右各占一拍（图4）。



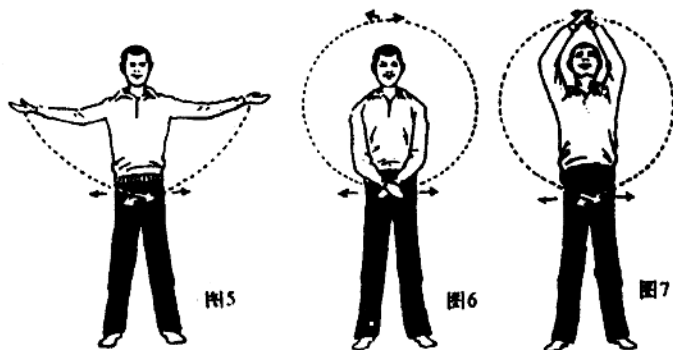
动作要领：与（一）式同。

活动次数：四个8拍，此式为基础式之一，宜多练。

三、上下舒臂式

预备式：与（一）式同。

动作：不间断地按拍节向左、右摇动髋胯；同时，平伸的双臂从两侧下落（图5），两手伸开，手心向内在小腹前交叉（图6），左手在内，右手在外；接着，交叉的双臂上举划弧至头上，交叉的双手掌心向外（图7）；双臂继续划弧向两侧伸展，还原为预备式。每上下舒臂一次占8拍。



动作要领：双手在小腹前交叉时，上体微前倾，上举划弧交叉时，头部稍后仰，目随双手上下微动。舒臂要与髋胯摇动协调，切忌上体过分摇晃。

四、趋步单颤式

预备式：身体直立，两足小叉步；两大臂紧贴两肋，曲肘，小臂持平前伸，双手半握空拳，拳眼朝上；目视前方。

动作：髋胯按节奏向左、右摇动；双足交替迈小步前进：先出左足，左足为实步，右足提踵为虚步；髋胯随迈出的左足，向左稍前斜摇动（图8），左拳、小臂自然随髋胯前送，右肩稍向左上耸动，右拳回收到髋胯右侧，占一拍；下一拍出右足，右足为实步，左足提踵为虚步；右臂还原成预备式；髋胯向右稍前斜摇动；右拳、小臂自然随髋胯前送，右肩稍向右上耸动，左拳回收到髋胯左侧，如此反复进行，始终目视前方。

动作要领：要轻松自然，迈步以半步为宜，并以足掌着力，且勿低头凸臀，以免前仰后合。

活动次数：四个8拍。



五、横向并步式（扭曲式）

预 备 式：身体直立，双足自然叉步；双大臂轻贴两肋，曲肘，小臂上举，双手半握空拳，略高过肩（图9）。



图9



图10

动 作：髋胯按节奏向左、右摇动；当髋胯向左摇动时，先起左足横向迈出一小步落实，占一拍；髋胯摇动向右，起右足向左足侧并拢，落于左足侧，占一拍（图10）；左足再横向左迈出一小步落实，占1拍；右足再并步；与此同时，双小臂、拳可自然前后摆动（也可在胸前做与迈步相反方向的平面划小圆弧动作），带动双肩上耸与上体的左右扭动，扭动的方向与迈出脚步相反，使整个

身体稍呈扭曲；目随手动，或左或右，或上或下。

第一个4拍完成后，变换为相反方向，即先起右足，横步向右并步。

动作要领：摇胯、耸肩、摆臂和上体的扭动要左右协调，稍扭曲，不可乱晃；迈出的脚步，前足实，后足虚，并以足掌着力；头部可上下左右稍动，以便目随手动。

活动次数：四个8拍。

六、横向点步式

预 备 式：与（五）式同。

动 作：髋胯按节奏左、右摇动；先横向趋小步4拍，再转体180度横向右趋小步4拍，动作与五式相同，只是在每个第4拍前足的膝稍向内扣，并以足尖在另足旁轻轻点地（图11），目视耸起的肩头；下一个4拍，则以点地足随转体180度向相反的横向趋步。



图11

如此，左、右变换方向趋步点地。

动作要领：与（五）式同，亦要求呈现协调的扭曲，头部可左右摆动，以便目视耸肩。

活动次数：四个8拍。

七、扩胸摇摆式

预 备 式：身体直立，双脚叉开自然站立，双大臂轻贴两肋，曲肘，小臂上举，半握空拳，拳眼向内，两拳相对，与肩同高，拳距约30厘米（图12）。

动 作：双足足跟稍提起，髋胯按节奏向左、右摇动；同时，双拳向胸前合拢，小手指可轻微接触，手背朝外（图13），两拳按水平方向立刻用力外展，手心朝外（图14），用以扩展胸阔。一合一展为两拍。然后，两拳再合拢、外展。如此反复进行。

动作要领：双拳、小臂的合与展，注意与髋胯摇动协调；本节为胸肋与肺部的活动，不要用力过猛，要自然优美。

活动次数：四个8拍，也可多作。



图12



图13



图14

八、单臂循环式

预 备 式：与（一）式同。

动 作：开始与（一）式同（图15），在髋胯按节奏左、右摇动中，先右臂，手自然伸直从体右侧扬起，手指并拢伸直，举过头，从头前向左轮臂，在胸前划一圆弧后还原，占8拍；接着，左臂、手亦伸直从体左侧扬起，向右轮臂，划圆弧后还原，占8拍。两手如此交替进行（图16）。目随手动，注意手指。

动作要领：两臂上扬轮动时，应在8拍中轻缓均匀运动一周；手臂自然伸直，肘部勿过于弯曲；目随手动，头部微转。

动作次数：四个8拍。



图15



图16

九、进撤云手式

预 备 式：身体直立，两足小叉步；两臂肘微屈；两手半握空拳平端于髋胯两侧；目视前方（图17）。

动 作：髋胯按节奏向左右摇动；起左足向前迈小步，然后迈右足，再左足，如走路，每步占一拍，但迈步必须走在一条直线上，即迈出的下一步的足掌要落在后足尖前，两足成一线；与此同时，双手伸开成掌状，手心朝下开始做云手活动（图18），即迈出左足时，右手稍前伸并向外侧翻掌，手心朝



图17



图18

上；接着迈出右足时，手心朝上的右手随之回收到胯侧，并向外旋转手腕翻掌使掌心再向下；出右足