

普通高校体育选项课教材

时尚健身



魏纯镠
寿文华 主编
闫虹

北京体育大学出版社

时尚健身

——普通高校体育选项课教材

魏纯镭 寿文华 闫虹 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 陆 仁
责任编辑 秦德斌 朱礼贺
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

时尚健身/魏纯镭等主编. - 北京:北京体育大学出版社,2004.9
普通高校体育选项课教材
ISBN 7-81100-203-5

I. 时… II. 魏… III. 健身运动-高等学校-教材
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087348 号

时尚健身

魏纯镭 等主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.5

2005 年 1 月第 1 版第 2 次印刷 印数 4001-8000 册

ISBN 7-81100-203-5/G·181

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

主 编：魏纯镭 寿文华 闫 虹

副主编：金 遼 李 娜 徐美玲

编 委：张晓瑛 方 平 王锦芳

李立群 章幼琴 郭 辉

编写者的话

在高科技迅猛发展的快节奏时代，大学生们追求的是时尚、新颖、发展个性，需要具有挑战性的项目来锻炼自己。为了营造高校大学生生动、活泼的学习氛围和极富现代感的空间，培养学生具有较高的体育文化素养和观赏水平，促进体育教学改革，我们组织编写了普通高校体育选项课教材——《时尚健身》。

《时尚健身》是目前国内外最流行的体育健身课程，传授各种风格的时尚体育运动。每一种操都有自己特有的风格和功能。课程的特点是：**时尚、动感、优美、火爆、激情和表现个性**。各种运动项目刚柔相济，不但能强身健体，改善心肺功能，而且具有良好的塑体、保健作用。经过《时尚健身》的学习和训练，使人健康向上，心情舒畅，充满活力。

《时尚健身》教材注重的是各种风格的成套套路介绍，因其独特的新颖性和趣味性受到广大青年的欢迎。教学的主要内容有：拉丁健身操、踏板操、瑜伽、有氧搏击操、街舞、啦啦啦啦舞、普拉提、健身球操、舍宾等等，还配套了VCD光盘进行教学，可供自学自练之用。

本书在成书过程中，得到有关领导和同行们的关心和支持，还参考了相关书籍，在此一并表示感谢。

由于水平有限，敬请读者批评指正。



目 录

第一章 拉丁健身操	(1)
第一节 拉丁健身操的起源与发展	(3)
第二节 拉丁健身操的特点与功能	(4)
第三节 拉丁健身操基本动作	(5)
第四节 拉丁健身操组合动作	(6)
第五节 拉丁健身操教学提示	(20)
第二章 踏板操	(21)
第一节 踏板操的起源与发展	(23)
第二节 踏板操的特点与功能	(24)
第三节 踏板操的基本动作	(26)
第四节 踏板操的组合动作	(26)
第五节 踏板操教学提示	(50)
第三章 瑜 伽	(53)
第一节 瑜伽的起源与发展	(55)
第二节 瑜伽的特点与功能	(55)
第三节 瑜伽的基本动作	(56)
第四节 瑜伽教学提示	(64)



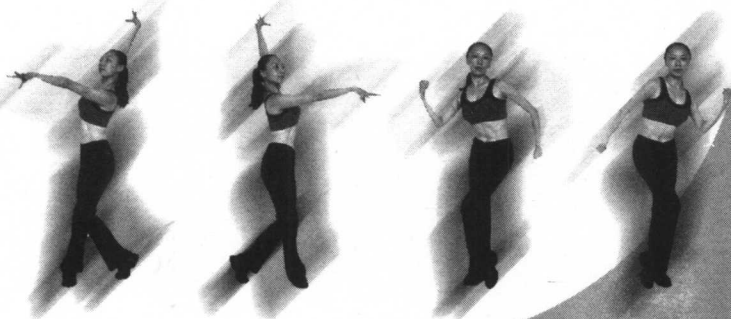
第四章 有氧搏击操	(65)
第一节 有氧搏击操的起源与发展	(67)
第二节 有氧搏击操的特点与功能	(69)
第三节 有氧搏击操的基本动作	(72)
第四节 有氧搏击操的组合动作	(74)
第五节 有氧搏击操教学提示	(92)
第五章 街舞	(93)
第一节 街舞的起源与发展	(95)
第二节 街舞的特点与功能	(97)
第三节 街舞基本动作	(100)
第四节 街舞组合动作	(102)
第五节 街舞教学提示	(117)
第六章 啦啦啦啦舞	(119)
第一节 啦啦啦啦舞的起源与发展	(121)
第二节 啦啦啦啦舞的特点与功能	(123)
第三节 啦啦啦啦舞基本动作	(125)
第四节 啦啦啦啦舞组合动作	(127)
第五节 啦啦啦啦舞教学提示	(141)
第七章 普拉提	(143)
第一节 普拉提的起源与发展	(145)
第二节 普拉提的特点与功能	(146)
第三节 普拉提组合动作	(148)
第四节 普拉提教学提示	(152)



第八章 健身球	(155)
第一节 健身球的起源和发展	(157)
第二节 健身球的特点与功能	(159)
第三节 健身球基本动作	(163)
第四节 健身球组合动作	(163)
第五节 健身球操教学提示	(177)
第九章 舍 宾	(179)
第一节 舍宾的起源与发展	(181)
第二节 舍宾的内容与分类	(182)
第三节 舍宾的特点与功能	(185)
第四节 舍宾基本动作	(188)
第五节 舍宾组合动作	(188)
第六节 舍宾教学提示	(196)

第一章

拉丁健身操





第一节 拉丁健身操的起源与发展

一、拉丁健身操的起源

拉丁健身操就如立体的画、流动的词、活的雕塑般美丽，使生命永远带着青春的乐章美丽绽放。拉丁健身操来源于国标中的拉丁舞，拉丁舞全称是拉丁美洲舞，是流行于拉丁美洲的民间舞蹈，其舞步和风格源自该地区的土风舞。拉丁健身操正是火热爱感的南美风情舞蹈与富有活力的有氧健身操有机结合的产物，其动作风格奔放热情、音乐充满激情，并以优美舒展的舞姿、多变的舞步征服着人们。

二、拉丁健身操的发展

拉丁舞发展至今已产生许多的变体，品种繁多，受人们青睐的有恰恰、伦巴、桑巴、斗牛、牛仔等舞种。所有舞种律动有相似之处，风格特点以柔为主，外柔内刚，其动作婀娜多姿，浪漫风情，各具民族特色，表现出热情奔放、轻松悠然的别致情调。动作体现出敏捷热烈气氛，富有强烈的感染力。在一套拉丁健身操中，往往贯穿着恰恰、伦巴、桑巴、斗牛、牛仔舞的元素，并结合现代健美操的基本步伐，使其动作花俏、时尚。近几年拉丁健身操如雨后春笋般的流行在各健身俱乐部，深受锻炼人群的喜悦，甚至有部分高校也列入此门课程供学生选修。拉丁健身操对提高身体各部位协调配合的能力，对腰、腹、背、臀等女性重点部位的塑造有着很好的帮助，适合女学生在现实生活中对形体美的要求。随着全民健身的实施与推广，国家体育总局每年都会举办各种特色项目的培训班，让喜爱健身的大众群体更多的了解拉



丁健身操发展动向及新信息。相信这项有氧运动能让更多的练习者充分领略人体曲线美并感受浪漫的情调。

第二节 拉丁健身操的特点与功能

一、拉丁健身操的特点

拉丁健身操具有较强的时代气息和健身功效，其音乐激情四射，动作风格奔放、热情，能改善一般健身操躯干部位的运动不足。注重对髋、腰胸、肩部关节的活动，动作自由随意，节奏明快，在动作细节上不像专业的拉丁舞那样要求准确到位，强调能量的消耗，有减脂和美化身体线条的锻炼价值，独具魅力，使练习者充满健康和美丽，带给人们永远的青春、欢乐和积极的人生态度。

二、拉丁健身操的功能

拉丁健身操在激情、奔放的音乐伴奏下，与健美操基本步伐、路线移动、方向变化相结合进行练习，增进练习者兴趣，达到一定的运动负荷，对腰、腹、臀部的围度进行改善，有非常好的塑体效果。通过各种摆动、扭转等动作灵活关节，提高协调性，提高全身肌肉能力从而减少肌肉中的脂肪含量，达到改善形体的目的；并在有氧代谢过程中，提高肌肉有氧代谢能力，使心肺功能得到提高；而且在调节情绪、刺激脑神经上有一定的积极作用。经常训练，可使练习者在学习和工作中始终保持精力充沛的精神状态。



第三节 拉丁健身操基本动作

一、抖 肩

双臂伸直侧下举，五指分开，掌心向前，左肩前顶，右肩后展，再右肩前顶，左肩后展。

二、恰恰步

- 1- 前半拍，左脚向前一步前脚掌着地，同时髋向左摆动；后半拍右脚并左脚，前脚掌着地，同时髋向右摆动。
- 2- 左脚向前走一步，同时髋向左摆动。在做恰恰步时两臂屈肘于腰间自然摆动。

三、曼波步

- 1- 左脚向前一步，重心前移，同时向左摆髋。
- 2- 重心后移至右脚，同时向右摆髋。
- 3- 左脚向后一步，重心后移，同时向左摆髋。
- 4- 重心前移至右脚，同时向右摆髋。做曼波步时，两臂屈肘于腰间自然摆动。



第四节 拉丁健身操组合动作

一、第一组合 (8×8 拍)

(一) 前后走步屈伸臂 (1×8 拍)

1-4 左右脚依次向前走 4 次, 同时左右摆髋; 双臂自然向体前斜下方左右屈伸, 双手握拳。

5-8 同 1-4, 惟双臂侧平举, 肩依次向前向后抖动, 五指分开, 掌心向上。



(一) 1, 3

2, 4

5, 7

6, 8

(二) 左右脚点地跳击掌 (1×8 拍)

1- 左脚向前迈一步, 同时左髋前顶; 双臂体前交叉向侧打开至侧平举, 五指分开, 掌心向下, 右脚稍屈膝下蹲。身体稍后倾, 头向前看。

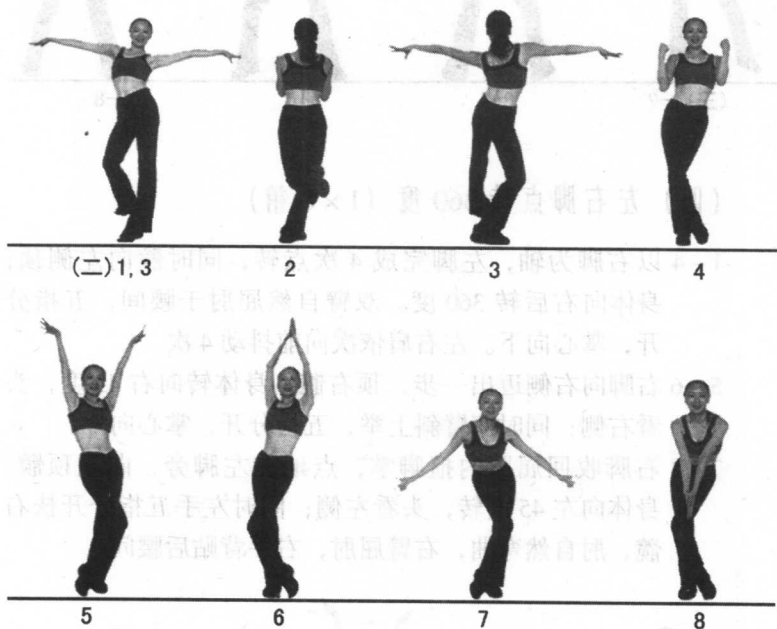
2- 左脚收回的同时身体右后转 180 度, 双臂收回屈肘于腰间握拳, 掌心向上。

3-4 同 1-2, 但面向 5 点做。



5-6 右、左脚依次在原地点跳两次左右同时摆髋。双臂经斜上举至头顶击掌一次。

7-8 同 5-6, 惟双臂经斜下举至腹前击掌一次, 身体稍向下倾。

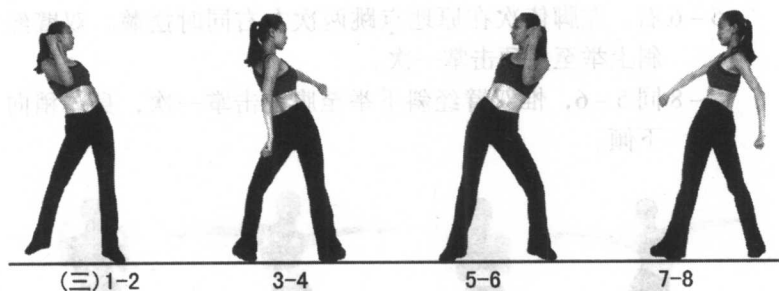


(三) 左右脚并步跳加曼波步转体 (1×8 拍)

1-2 左脚向左侧并步跳一次, 同时身体左传 90 度, 右臂屈肘于肩侧, 左臂斜下举。双手握拳。

3-4 右脚向前做一次曼波步, 同时双臂屈肘于腰间自然带动身体向左后转体 180 度。

5-8 同 1-4, 方向相反。

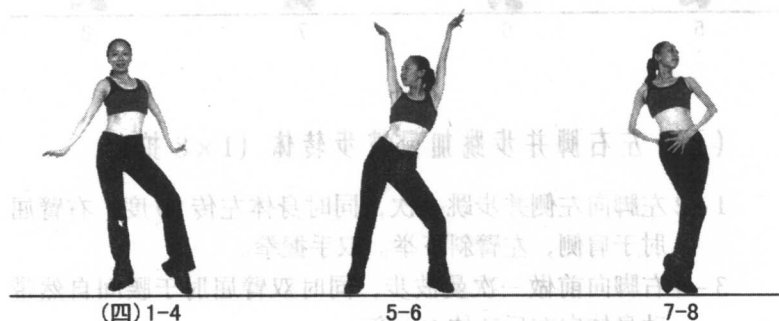


(四) 左右脚点转 360 度 (1×8 拍)

1-4 以右脚为轴，左脚完成 4 次点转，同时髋向左侧顶；身体向右后转 360 度。双臂自然屈肘于腰间，五指分开，掌心向下。左右肩依次向前抖动 4 次。

5-6 右脚向右侧迈出一大步，顶右髋，身体转向右 45 度，头看右侧；同时双臂斜上举，五指分开，掌心向外。

7-8 右脚收回屈膝内抠脚掌，点地在左脚旁，向左顶髋。身体向左 45 度转，头看左侧；同时左手五指分开扶右髋，肘自然弯曲，右臂屈肘，右手背贴后腰间。





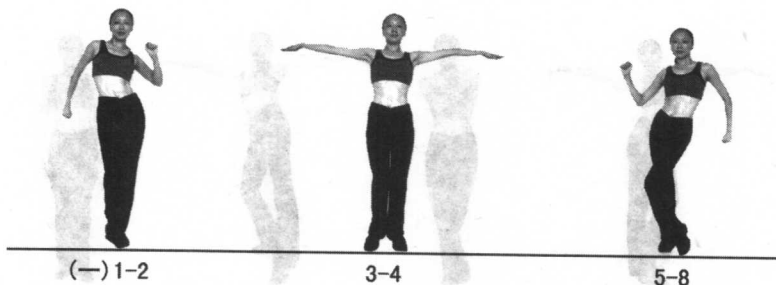
(五) ~ (八) 同 (一) ~ (四), 方向相反。

二、第二组合 (8×8 拍)

(一) 前曼波步后并步转身走步 (1×8 拍)

1-2 左脚向前曼波步一次, 双臂屈肘于腰间前后自然摆动, 双手握拳。

3-4 右脚向后并步跳, 同时身体左右转 180 度。



5-8 右、左脚依次向左后走 4 次, 同时身体左右转 180 度, 双臂屈肘于腰间前自然摆动双手握拳。

(二) 弹踢腿前点地顶髋 (1×8 拍)

1-2 右脚依次向前侧弹踢腿两次, 同时双臂屈肘于腰间自然向前侧屈伸。

3-4 右脚向后做一次恰恰步, 双臂屈肘于腰间, 并向前后自然摆动。

5-8 左右脚依次向前点地两次, 同时髋前顶, 双臂体侧打开, 五指分开, 掌心向下。