

中老年 ZHONG - LAO
NIAN

健身迪斯科

JIANSHEN



DISCO

jianshendieike

中老年健身 迪斯科

● 雷 霆 编 写

● 江西科学技术出版社



● 摄影 吕少军 王荣娣 ● 图片制作 王荣娣

书 名 中老年健身迪斯科

编 者 雷霆

出版者 江西科学技术出版社
(南昌市新魏路5号)

发行者 江西省新华书店

印刷者 江西印刷公司

版 次 1989年7月第1版
1989年7月第1次印刷

开 本 787×1092 1/24

字 数 5万

印 张 2.25

印 数 1-9000

定 价 0.98元

ISBN 7-5390-0222-0/Z·35

● 作者介绍 ●

雷霆系我省五十年代体操队员之一，现任江西省体校体操教练，所带运动员在全国体操比赛中，获得技术团体亚军、素质团体冠军、单项冠亚军等优异成绩，为江西体操事业作出了应有的贡献。

在工作之余，发挥专业特长，

推广女子健美操，1986年任女子健美教练，赴深圳参加全国第四届力士杯男女健美比赛，推动了我省女子健美运动。近年来又创编了中老年健身迪斯科，在实际推广工作中取得了一定的社会效果。

●序●

迪斯科“舶来”神州的时间并不很长，但由于它给人们的生活带来欢乐，带来健康，带来色彩，难怪会如此广泛地受到大家关注。

为使更多的迪斯科爱好者领略其中滋味，作者着意编排这套健身迪斯科的动作，自演自练，制成图解，提供借鉴。

雷霆同志精通体操，多次参加中、老年迪斯科的辅导工作，她创编的这个套路，动作协调，舒展大

方，优美自然，有一种特有的力度和韵律，使体操与艺术熔于一炉，因此，尤其适宜在中老年人当中普及推广。

迪斯科在一定条件下有益身心健康，相信它必将会以其独有的魅力，吸引着越来越多的人加入到迪斯科舞迷的行列中来！

●周佩琅●

●1988年11月9日●

●前 言●

适合中老年人锻炼的项目很多，有气功，太极拳，慢跑等，但实践证明，符合中老年人的生理、心理特点的运动方式，莫过于健身迪斯科的作用大，吸引力强。

我是一个体育工作者，从事体操教练工作多年。从 1984 年开始，我和其他同志开始在江西省推广女子健美操。近年来，结合自己多年推广健美操的实践体会，根据中老年人的生理、心理特点，创编了一套具有体育风格特色的健身迪斯科。在推广实践中，开过多次座谈会，普遍反映，通过跳健身迪斯科，

收效很大，为娱乐之兴，取强身之益，因为伴有节奏的迪斯科音乐，心情愉快，情绪高昂，陶冶了情操，焕发了青春的活力。南方电动工具厂 65 岁的退休工人姚磊同志说：“健身迪斯科比太极拳锻炼效果来得快。”南昌市教育局退休教师韩东云、杨筱梅等同志说：“通过迪斯科中的膝关节等运动，使我双膝有劲，行走轻快，蹲起自如，睡得好，吃得香。”江电退休工人余美云同志说：“通过腰腹运动，我的腰围小了几厘米。”我本人则有更深的体会，由于经常锻炼，特别是通过健

美操、健身迪斯科等适应自身特点的锻炼方式，使我的精力充沛，精神焕发，现虽已中年，但仍富有那么一股青春的活力，能为体操事业再作贡献。

健身迪斯科不象广播操那样单调，也不象迪斯科舞动作那样强烈，而取迪斯科与体操基本动作融音乐为一体，是当今一种新型的运动方式。在推广实践中，全套动作进行了三次修改，最后定稿，献给热爱新生活的中老年人。

在推广健身迪斯科的过程中，得到了省体委、省科研所、省老年体协、省老干部活动室、省妇联、省总工会领导的大力支持，得到南昌市教育局退休教师及其工厂退休工人的热情鼓励。在编写本教材过程中，得到颜学恕教授的大力协助，在此一并表示感谢。

●雷 霆●

●1988年11月●

健身迪斯科

●动作介绍及注意事项●

中老年健身迪斯科，全套 20 节，时为 5 分半钟，采用外国迪斯科音乐，音乐欢快，节奏感强。全套运用各种摆胯、摆臂，躯干、手臂的屈伸等迪斯科和体操的基本动

作，配以和谐的音乐，使身体各关节都得到充分的活动，具有一定的运动量。

全套动作脉率数据如下（全省老干部活动室骨干学习班）：

姓 名	年龄	性别	地 区	安静脉率	完成一套后脉率	增加脉率	平均脉率
李 仁	58 岁	男	上 饶	11 次 / 10"	19 次 / 10"	+8 次	114 次 / 1' } 111 次 / 1'
石广平	33 岁	男	抚 州	10 次 / 10"	18 次 / 10"	+8 次	
肖 艾	54 岁	女	景德镇	12 次 / 10"	17 次 / 10"	+5 次	102 次 / 1' } 108 次 / 1'
卫 况	43 岁	女	吉 安	10 次 / 10"	19 次 / 10"	+9 次	

从以上数据看出，这套健身迪斯科的运动量对中老年人是适宜的。

健身迪斯科有以下特点：

1. 全套动作刚健挺拔，潇洒大方。

2. 动作编排由易到难，由简到繁。

3. 活动部位由小关节腕、肘、指、踝、肩等，到主要部位胸、胯、腰、膝。

4. 动作幅度由小到大，从小关节的转绕到主要部位的屈伸扭摆。

全套动作中，根据关节活动量的大小，配合几节放松调整动作，从动作意形上都要求潇洒自如，神气大方。

全套归纳了几个部位的基本动

作：

1. 胯部动作——左右摆胯
(叉腰一加手臂自然摆动)

——弓步振胯

——侧顶胯

2. 肩部动作——耸肩（前耸肩—后耸肩）。

——扭肩（原地扭肩—行进扭肩）。

3. 腰部动作——单提臀—双提臀（腰部前屈后伸）。

——拉侧腰伸臂。

4. 手臂动作——双臂屈伸（左右上下侧）。

——手形（抓拳—握拳—五指分开等）。

5. 基本步法——“十字步”

——车轮步等

掌握了基本动作的正确要领，才能体现出健身迪斯科应有的特点。

为了使大家更有效地锻炼身体，应注意以下几点：

1. 坚持锻炼，持之以恒，才能收到良好效果。中老年人要顺利地度过更年期、老年期，减少病痛，只有坚持锻炼，才是唯一的办法，特别是通过健身迪斯科训练，在锻炼身体的同时又培养了毅力，学会控制感情，永保精神愉快，心情舒畅。

2. 训练要循序渐进，量力而行。动作由慢到快，由易到难，做

好各关节的准备活动，以免扭伤。

3. 健身迪斯科不受场地限制。全套动作可根据各人身体不同情况，中年人以中速音乐为主，老年人以中、慢速音乐为主。可随兴选节反复做，能在音乐伴奏下全套完成，则锻炼效果更好。

4. 迪斯科动作特点，主要体现在胯部的扭摆、顶振等动作中，加以上下肢动作的协调配合，因此胯膝活动量较大，要求大家练习时臀部夹紧，收腹提气，掌握正确的动作要领。

目 录

●作者介绍	2
●序 (江西省体委副主任 周佩琅)	3
●前言	4
●健身迪斯科动作介绍及注意事项	6
●健身迪斯科动作图解	9

健身迪斯科动作图解

●前 奏●

双臂绕环原地滚动步转腕肘 (3×8 拍)

图 1-1 准备姿势:
双腿并拢, 抬头挺胸站立。



图 1-2~图 1-7 双臂依次由下经侧举、上举，向内绕环一周半至胸前双手交叉，同时原地滚动步（两腿经立踵过程依次弯屈），做二个八拍。



图 1-2

① 1.3



图 1-3

2.4



图 1-4

5-8



图 1-5

② 1.3.5



图 1-6

2.4.6



图 1-7

7-8

图 1-8~图 1-9 原地慢节奏滚动步转腕肘，做一个八拍。

图 1-8



③ 1.3.5.7

2.4.6.8

图 1-9



●第一节●

左右滚动步转腕肘(4×8拍)

图 2-1~图 2-2 左腿屈膝提踵向侧一步，双腿经立踵过程，右腿并于左腿屈膝提踵，同时向左转腕肘，做一个八拍。同图 2-1~图 2-2 动作，方向相反，做一个八拍。图 2-1~图 2-2 动作左右各做二个八拍。



图 2-1

图 2-2

①~④ 1.3.5.7

2.4.6.8

●第二节●

叉腰原地左右摆胯 (4×8 拍)



①~④ 1.3.5.7

图 3-1



2.4.6.8

图 3-2

图 3-1~图 3-2 两腿分开同肩宽，同时双手叉腰，两腿依次屈伸左右摆胯，做四个八拍。



图 4-1~图 4-4 同时双臂前后自然摆动，图 4-1~图 4-4 动作做一个八拍。