

全国旅游专业规划教材

形体训练

XINGTI XUNLIAN

(第3版)

张岚 编著



旅游教育出版社

全国旅游专业规划教材

583
形体训练 211

形体训练

XINGTI XUNLIAN

（第3版）

张岚 编著

北京·旅游教育出版社

责任编辑:张 萍

图书在版编目(CIP)数据

形体训练 / 张岚编著. — 3 版. — 北京:旅游教育出版社, 2014. 6

全国旅游专业规划教材

ISBN 978 - 7 - 5637 - 2938 - 8

I. ①形… II. ①张… III. ①形体—健身运动—教材
IV. ①G831. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 116771 号

全国旅游专业规划教材

形体训练

(第 3 版)

张岚 编著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www. tepcb. com
E - mail	tepx@sohu. com
印刷单位	北京中科印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787 毫米 × 960 毫米 1/16
印 张	9. 125
字 数	119 千字
版 次	2014 年 6 月第 3 版
印 次	2014 年 6 月第 1 次印刷
定 价	26. 00 元(含 VCD 光盘)

(图书如有装订差错请与发行部联系)

前 言

在中国旅游产业快速发展,旅游服务及管理日益走向国际化、规范化、标准化的今天,为应对更加激烈的国际竞争,全面提高旅游人才,尤其是旅游高端人才的综合素质,为旅游事业大发展储备高起点的后备人才,已是旅游行业迫在眉睫的头等大事。中国的旅游人才正面临着前所未有的机遇和挑战。为加强旅游专业学科建设,适应旅游业发展形势的迫切需要,作者根据旅游院校专业教学的实际情况,编写了此书。

本教材在编写过程中,特别注意旅游专业学生对旅游礼仪操作性动作的规范理解和掌握,从而全面提高旅游专业学生的服务能力,努力体现多头并进的旅游专业人才培养理念,以期能使旅游专业学生及旅游从业人员在掌握旅游服务礼仪的基本理论知识和操作技能的基础上,更好地适应当今旅游业发展现状的要求。

本教材的编写者既有丰富的行业工作经验,又有丰富的旅游服务礼仪和形体实操训练的教学经验,是活跃于教学第一线的骨干教师。在教材的编写中,编者大量采纳并高度提炼了其在实际工作中积累起来的宝贵教学经验以及收集到的宝贵材料,希望能为使用该教材的师生提供一些真实、生动并能互动的有效素材。

编者

2014年4月

目 录

第1章 旅游行业从业者的形体基础训练	1
第一节 关节活动	1
一、头部活动	1
二、肩部活动	4
三、腰部活动	7
第二节 腿部力量和柔韧性训练	19
一、勾、绷脚练习	19
二、提踵、压踵练习	33
三、腿部练习	34
第三节 腹部力量训练	51
一、上腹肌力量训练	51
二、下腹肌力量训练	60
第四节 手臂、肩、胸部力量和柔韧性练习	66
第2章 旅游行业从业者的标准行为礼仪	79
第一节 站姿	80
一、基本站立姿态的标准	81
二、在服务中的几种站立姿态	81
三、克服几种不良站立姿态	84
四、站姿的调整	85
五、站姿禁忌	86
六、优美站姿的培养	86
第二节 走姿	86
一、行走姿态规范标准	87
二、穿高跟鞋的行进姿态	87

三、穿高跟鞋的行进姿态	88
四、行进礼仪规范	88
五、不同着装的走姿	89
六、走姿禁忌	89
第三节 坐姿	90
一、女士的几种优美坐姿	90
二、男士的几种优美坐姿	93
三、入座与离座要求	96
四、坐姿禁忌	97
第四节 蹲姿	97
一、几种优美蹲姿	98
二、在操作蹲姿时的注意事项	99
第五节 手势	100
一、手势规范标准	101
二、常用的手势	101
三、各种手势的运用	104
四、手势运用的原则	105
五、错误的手势	106
第六节 礼节动作	106
一、递送名片	107
二、握手礼	107
三、抱拳礼	109
四、鞠躬礼	109
五、合十礼	110
六、拥抱礼	111
七、递送文件	112
八、上下楼梯	113
九、上下轿车	113

十、表情神态	114
第3章 旅游行业从业者的服饰规范	117
第一节 旅游行业从业者着装的基本规范	118
一、整洁原则	118
二、着装的 T. P. O 原则	118
三、个性原则	118
四、和谐配色原则	118
第二节 旅游行业从业者男士着装礼仪	119
一、男士正装“三三”原则	119
二、西服礼仪	119
三、西服穿着与搭配	120
四、领带礼仪	121
第三节 旅游行业从业女士着装礼仪	123
一、职业装	123
二、套裙	123
第四节 个人饰品规范	125
一、区分种类	125
二、个人用品的选择	126
第五节 职业着装禁忌	128
第4章 旅游行业从业者的仪容规范	129
第一节 头发修饰	129
一、头发的长短	130
二、选择发型的原则	130
第二节 化妆修饰	132
一、美容化妆的原则	133
二、美容化妆的程序与技巧	134
参考文献	138

第1章

旅游行业从业者的形体基础训练

旅游行业从业者是旅游行业的“窗口”，他们的行为举止直接关系到旅游者对旅游服务质量优劣的评价，从而影响到行业的发展和企业的经营。因此，旅游行业从业者除应具备良好的业务素质、服务意识和服务态度外，还应具有优美的仪容仪态。

旅游行业从业者应具有优美的仪容仪态，除了外貌与身材的自然美外，还包括优雅的姿态和形体动作。旅游行业从业者的优雅姿态和形体动作除了应包含标准的站立姿态、优美的走姿、典雅的坐姿和蹲姿外，他们还应懂得如何控制眼神、如何保持自然的微笑并能熟练地掌握和运用服务工作手势和礼节。要达到这个目的，旅游从业者就必须全面提高身体素质，矫正形体上的不良姿态，增强自身的控制能力和美感。因此，必须进行形体基础训练和仪态举止训练。

第一节 关节活动

一、头部活动

动作要求：身体保持站立形态，双肩下沉。

预备姿态：两脚并拢成正步，两腿站直，腰背挺直，两肩放松，两手下垂，头向上顶，双目平视前方（如图 1.1-1）。

动作方法:

1.1:左脚向左横迈一步,两脚相距20厘米,身体重心稍在前脚掌上。同时,颈部放松,头向前低下(如图1.1-2)。

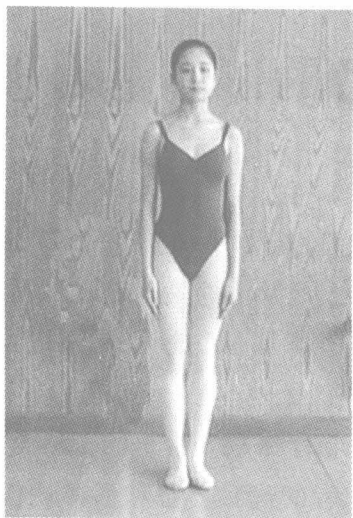


图 1.1-1

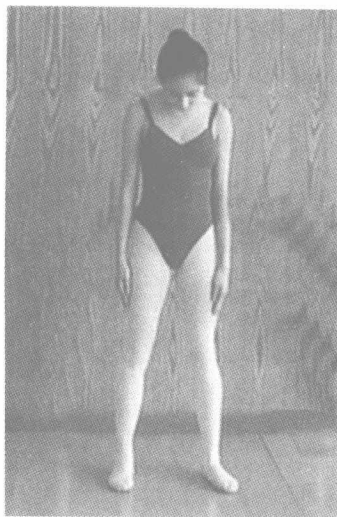


图 1.1-2

预备:

1.2:头抬起,复原。

1.3:头向后仰(如图1.1-3)。

1.4:头复原。

1.5:面向正前方,头向左侧倒到最大限度,用左耳尽量贴左肩(如图1.1-4)。

1.6:头复原。

1.7:从左至右涮头一周。涮头的要领:低头,以下颚领着从下一上一下,涮一圆圈(如图1.1-5)。

1.8:头复原。

2.1:头向右后方水平转到最大限度(如图1.1-6)。

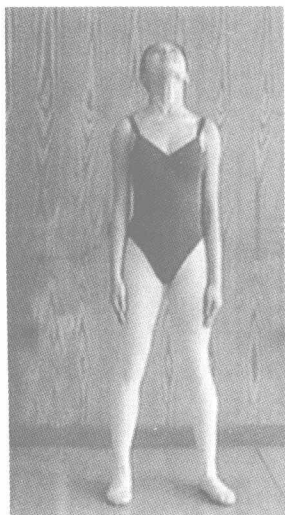


图 1.1-3

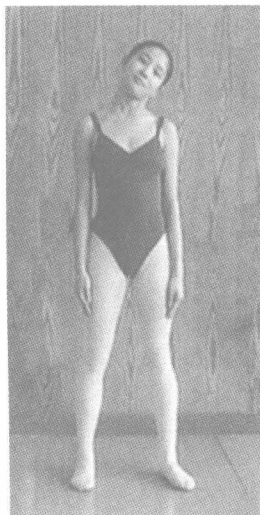


图 1.1-4

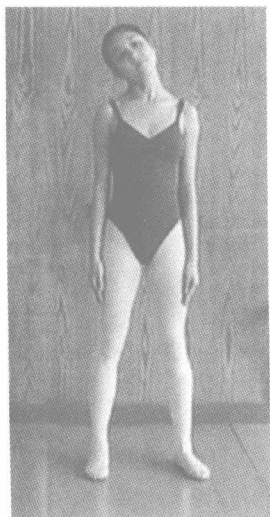


图 1.1-5

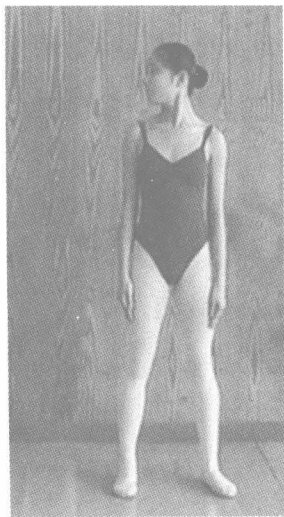


图 1.1-6

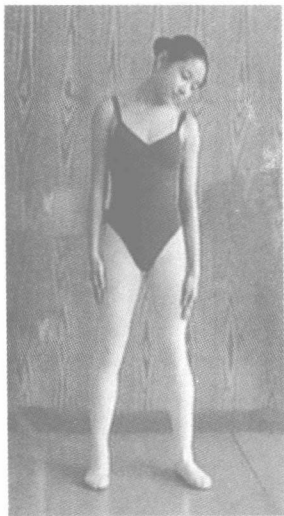


图 1.1-7

前方。

练习一

动作方法：

1.1:左脚向左横迈一小步,两脚与肩同宽。同时,身体其他部位不动,右肩向上耸起(如图 1.1-8)。

1.2:右肩落下。

1.3:左肩向上耸起(如图 1.1-9)。

1.4:左肩落下。

1.5:双肩耸起。

1.6:双肩落下。

1.7~1.8 同 1.5~1.6 拍动作。

2.1~2.4:右肩向后环肩一周,左肩向前环肩一周(如图 1.1-8)。

2.2:头复原。

2.3:头向左后方水平转到最大限度。

2.4:头复原。

2.5~2.8:重复 2.1~2.4。

3.1~3.4:头由右前方,向左绕环一周,最后停在左前方(如图 1.1-7)。

3.5~3.8:头由左前方,向右绕环一周,最后头复原。

二、肩部活动

预备姿态:两脚并拢成正步,两腿站直,腰背挺直,两肩放松,两手下垂,头向上顶,双目平视

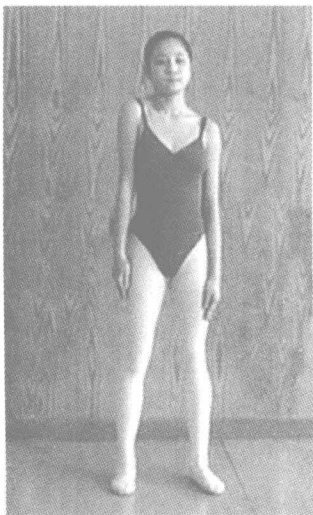


图 1.1-8

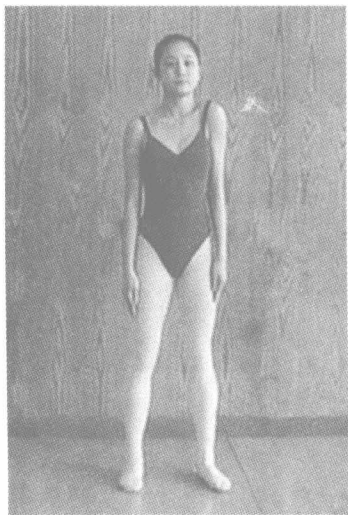


图 1.1-9

2.5~2.8:左肩同右肩动作。

3.1~3.8:双肩重复两次 2.1~2.4 拍动作
(如图 1.1-10)。

练习二

动作要求:保持好立正形态,上体不乱晃,
肩绕环时不要屈臂。

预备姿态:立正站好(如图 1.1-1)。

动作方法:

1.1~1.2:左臂直臂经右上至左侧平举,手
心向外(如图1.1-11)。

1.3~1.4:右臂直臂经左上至右侧平举,手
心向外(如图1.1-12)。

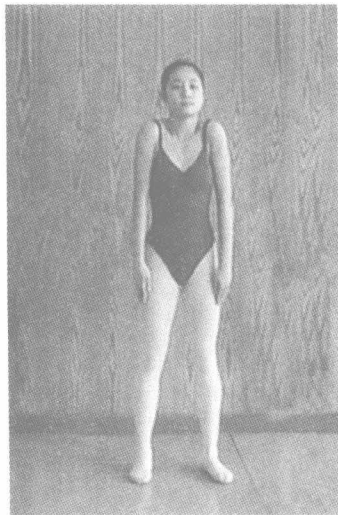


图 1.1-10

1.5: 双手臂向头上方向交叉(如图 1.1-13)。

1.6: 双手臂向内划圆, 经下交叉, 侧平举, 回上交叉。

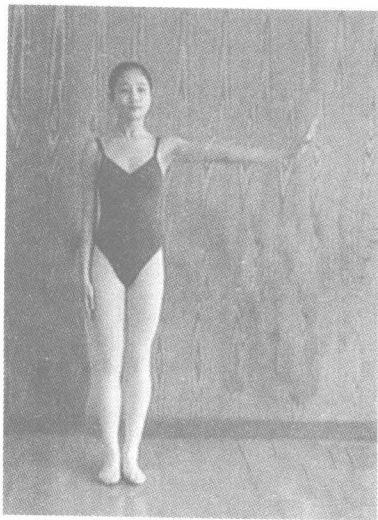


图 1.1-11

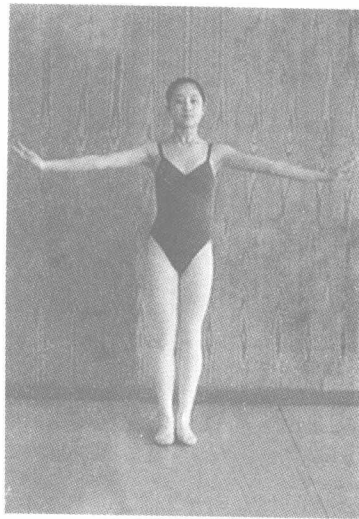


图 1.1-12

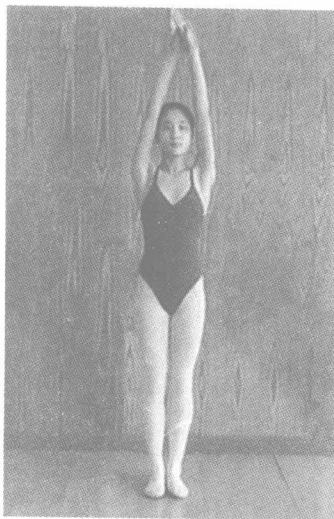


图 1.1-13

1.7~1.8:还原成预备姿态。

反复练习8个8拍。

三、腰部活动

练习一

动作要求:保持挺胸、立背形态。上体前压时,尽量让腹部贴近大腿。

预备姿态:两脚并拢成正步,两腿站直,腰背挺直,两肩放松,两手下垂,头向上顶,双目平视前方(如图1.1-1)。

动作方法:

1.1:左脚向左横迈一大步,两脚与肩同宽,脚尖间距与脚跟间距相等,身体重心置于两脚。同时,双臂伸直上举(如图1.1-14)。

1.2:向前弯腰,用右手摸左脚脚尖(如图1.1-15)。

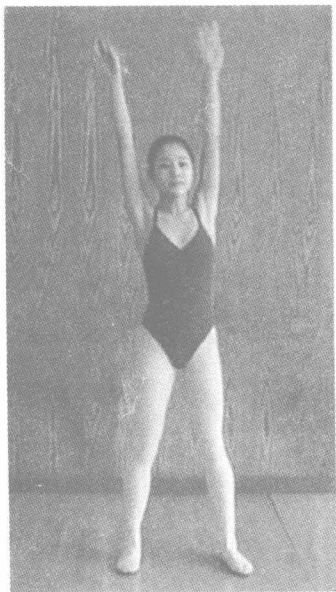


图 1.1-14

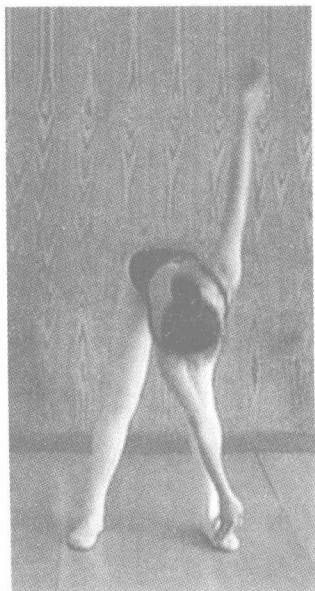


图 1.1-15

1.3:用左手摸右脚脚尖。

1.4~1.7:重复1.2~1.3拍动作。

1.8:复原。

2.1:右脚向右横迈一大步,两脚相距20厘米,身体重心置于两脚。同时,双手交叉上举(如图1.1-16)。

2.2:向前弯腰,用手掌摸地面(如图1.1-17)。

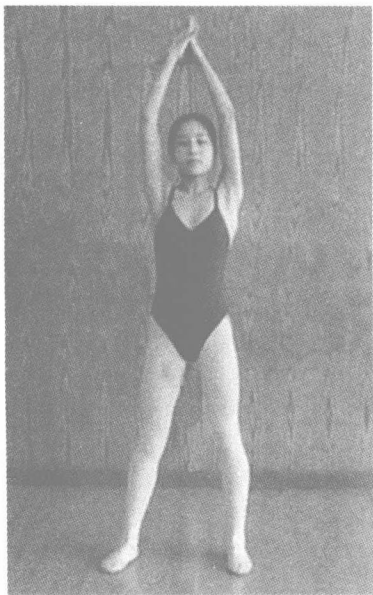


图 1.1-16

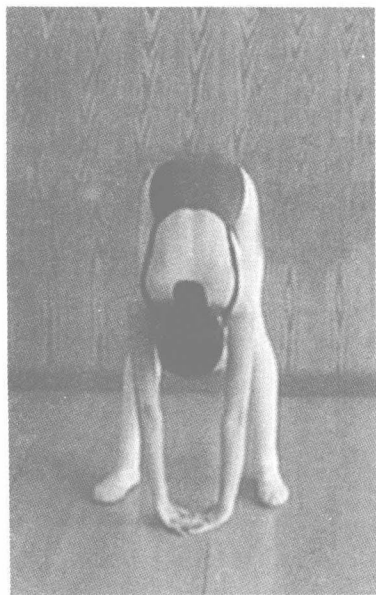


图 1.1-17

2.3~2.7:保持不动。

2.8:复原。

反复练习8个8拍。

练习二

动作要求:保持抬头、挺胸、立腰、立背形态。体前屈时,尽量用腹部贴近大腿,下后腰时头、颈、肩依次向下顶胸。

预备姿态:直角坐地毯上,上体直立,双腿伸直并拢,绷脚面,双手体侧以中指尖点地(如图 1.1-18)。

动作方法:

1.1~1.2:双手臂三位(如图 1.1-19)。

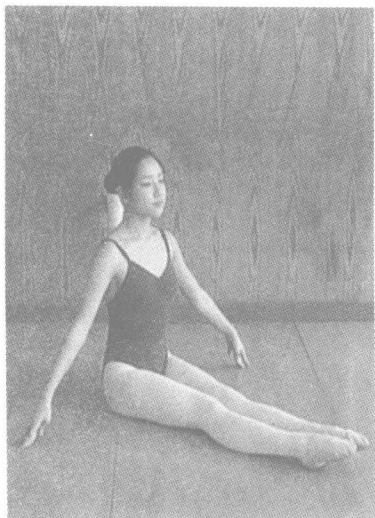


图 1.1-18

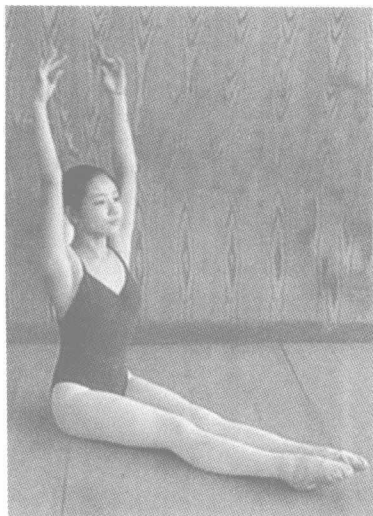


图 1.1-19

1.3~1.4:体前屈(如图 1.1-20)。

1.5~1.6:压两次腿。

1.7~1.8:还原成预备姿态。

2.1~2.4:向后下腰(如图 1.1-21)。

2.5~2.8:还原成预备姿态。

反复练习 8 个 8 拍。

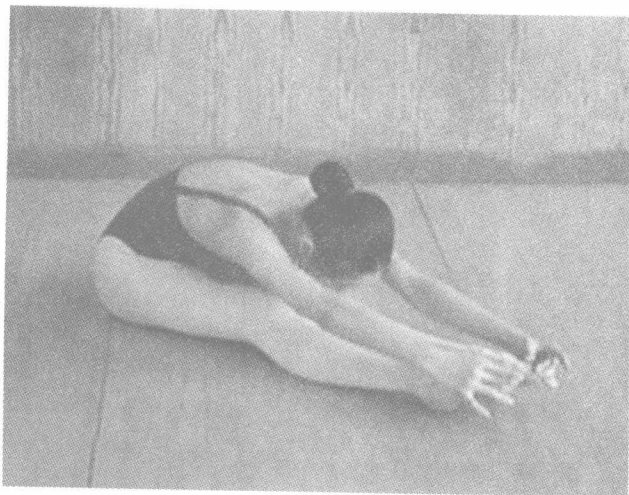


图 1.1 - 20

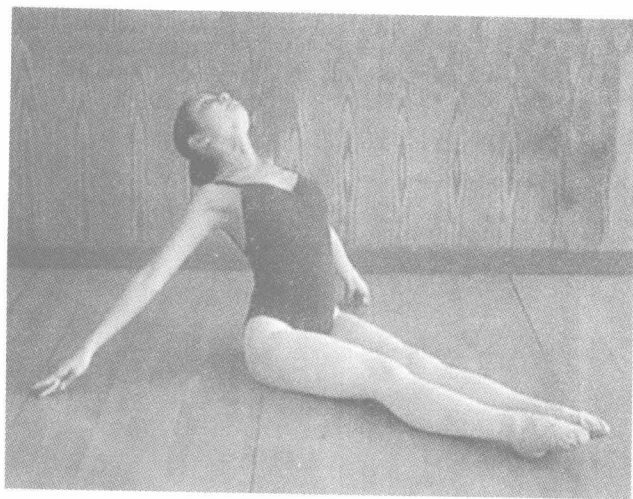


图 1.1 - 21