

全国
体育学院校
教材委员会
审定



大众艺术体操



人民体育出版社

体育院校教材

大众艺术体操

全国体育院校教材委员会 审定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

大众艺术体操/全国体育院校教材委员会审定. - 北京:

人民体育出版社, 1997

体育院校教材

ISBN 7-5009-1486-5

I. 大… II. 全… III. 艺术体操 IV. G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 08130 号

*

人民体育出版社出版发行

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 横 16 开本 24 印张 470 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 7 月第 2 次印刷

印数: 1—5,450 册

*

ISBN 7-5009-1486-5/G · 1385

定价: 28.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

序

《大众艺术体操》是全国体育院校教材委员会艺术体操教材组面向社会、实施全民健身计划而撰写的第一本大众艺术体操教材。它汇集了全国体育院校艺术体操专家教授及中青年教师多年的教学实践和经验,是一本科学性、系统性、实用性和广泛性较强的体操教材。

《大众艺术体操》较为详尽地阐述了大众艺术体操的基本理论、创编

原则及特点、内容和作用;介绍了基本动作和教学步骤;根据少儿、青年、中老年等不同特点,创编了38套组合练习。这些组合动作简单易学,姿态优美,刚柔相济,韵律流畅;肌肉紧张与放松交替,能够充分体现运动美、人体美、风度美,使艺术体操这一高雅的运动项目为人民大众所乐见。通过经常参加锻炼,达到健身、健美的好效果。

这本新教材还配有简洁、明了的连续动作图和详细的文字说明,图文并茂,一阅自通,既可作为大中专体育专业学生的必备教材,也可作为全民健身指导员的参考书。本教材的出版发行,必将有利于推动大众艺术体操的普及,将全民健身活动引向深入。



1997年7月

前 言

为了主动适应“全民健身计划纲要”的实施,全国体育院校教材委员会提出编写一本为开展群众性健美、健身所需要的《大众艺术体操》教材,全国体育院校教材委员会“艺术体操”教材组积极承担了这一任务,组织全国各体育院校的艺术体操专项教师在广泛社会调查、收集素材资料的基础上,集体创编并通过教学实践,验证该操的可接受性,最后由编委会做了修订、串编和定稿工作。

全书共分三章、十一节。在基本理论部分,介绍了艺术体操的意义、特点、创编原则和依据,以及教学注意事项;在基本技术内容章节里,介绍了徒手练习和绳、圈、球、棒、带、纱巾、扇子、小旗等轻器械的技术以

及利用各种环境进行练习的基本动作;在第三章组合动作的章节里,重点介绍了适应少年儿童、青年、中老年等不同年龄的各类组合练习。各个练习均配有图解说明。

《大众艺术体操》编委会:主编王爱兰(西安体育学院教授)、副主编张丽华(成都体育学院教授)、编委邝丽(北京体育大学教授)、丁真茹(武汉体育学院副教授)、陈虹英(沈阳体育学院教授)、满恒贵(山东体育学院副教授)、马更娣(北京体育大学副教授)、黄俊亚(西安体育学院副教授)。

参加本书编写工作的还有西安体育学院匡晓红、路凤萍、张敏;成都体育学院刘晓蓉、梁竹;北京体育大学李文惠、侯小燕、魏晓雯、李燕;

武汉体育学院赵惠玲、肖桂珍、李卫东、方丽;沈阳体育学院杨晓美、宁逊杰;山东体育学院阎丽惠。本书插图分别由北京体育大学张平和北京师范大学王定坤创作绘制。

本书由西安体育学院主持编写,西安体育学院副院长苏明理审核,经全国体育院校教材委员会审定,既是体育院校艺术体操课的基本教材,又可作为社会体育指导用书。

本书编写的组合练习作为范例介绍给读者,在实际运用中还应不断地充实和完善。

全国体育院校教材委员会
《艺术体操》教材组
1997年7月

目 录

第一章 大众艺术体操概论	1
第一节 大众艺术体操的特点	1
一、动作内容丰富	1
二、动作艺术性强	1
三、动作简单易学,适宜普及推广	1
第二节 开展大众艺术体操的意义	2
一、健身作用	2
二、健美作用	2
三、娱乐作用	2
第三节 大众艺术体操的创编依据	3
一、依据不同的目的任务创编	3
二、依据练习者的特点创编	3

三、依据艺术体操动作特点和锻炼价值创编	3
四、依据场地器械条件创编	4
第四节 大众艺术体操教学注意事项	4
一、教材内容的科学性	4
二、教法的灵活多样性	5
三、合理地组织教学	5
第二章 大众艺术体操基本动作	6
第一节 徒手练习	6
一、基本姿态	6
二、基本的身体动作	7
第二节 持轻器械练习	26
一、绳操	26
二、圈操	29

三、球操	37
四、棒操	46
五、带操	51
六、纱巾操	56
七、扇操	59
八、小旗操	65
第三节 利用环境地物条件练习	68
一、扶把练习	68
二、垫上练习	72
第三章 组合练习	81
第一节 少年儿童艺术体操组合练习	81
一、少儿徒手操第一套	81
二、少儿徒手操第二套	91

目 录

第一章 大众艺术体操概论	1
第一节 大众艺术体操的特点	1
一、动作内容丰富	1
二、动作艺术性强	1
三、动作简单易学,适宜普及推广	1
第二节 开展大众艺术体操的意义	2
一、健身作用	2
二、健美作用	2
三、娱乐作用	2
第三节 大众艺术体操的创编依据	3
一、依据不同的目的任务创编	3
二、依据练习者的特点创编	3

三、依据艺术体操动作特点和锻炼价值创编	3
四、依据场地器械条件创编	4
第四节 大众艺术体操教学注意事项	4
一、教材内容的科学性	4
二、教法的灵活多样性	5
三、合理地组织教学	5
第二章 大众艺术体操基本动作	6
第一节 徒手练习	6
一、基本姿态	6
二、基本的身体动作	7
第二节 持轻器械练习	26
一、绳操	26
二、圈操	29

三、球操	37
四、棒操	46
五、带操	51
六、纱巾操	56
七、扇操	59
八、小旗操	65
第三节 利用环境地物条件练习	68
一、扶把练习	68
二、垫上练习	72
第三章 组合练习	81
第一节 少年儿童艺术体操组合练习	81
一、少儿徒手操第一套	81
二、少儿徒手操第二套	91

第一章 大众艺术体操概论

艺术体操是在音乐伴奏下进行的徒手或持轻器械练习,是一项以自然性和韵律性为基础的体育运动项目,按照不同的目的任务可分为竞技性艺术体操和一般性艺术体操。以健身、健美、娱乐为目的,适合广大青少年、中老年人进行的艺术体操练习叫做大众艺术体操,属于一般性艺术体操范畴。

第一节 大众艺术体操的特点

一、动作内容丰富

大众艺术体操可以徒手练习各种摆动、绕环、弹性、波浪、走、跑、舞步、跳跃、转体、平衡等动作,也可以手持绳、圈、球、棒、带、纱巾、扇子、小旗等轻器械,结合不同的身体动作进行绕摆、转动、滚、弹、抛、接等具有轻器械特点的动作;还可以利用室内、外的环境、设施、地形、地物进行艺术体操动作的练习。各种动作可向不同方向、在不同面上,采用不同节奏、不同的组合方式练习,形成丰富多彩的变化。

二、动作艺术性强

大众艺术体操在音乐伴奏下进行,通过身体动作力度、幅度、速度和姿态造型的变化,以及与轻器械的结合,展现人体美和物体运动的自然美。在成套动作中运用艺术手法把多种多样的动作巧妙地编织在一起,构成一幅立体图案,表现出均衡、和谐、自然、优雅等人体运动的外在美和蕴藏在机体之中的柔韧、灵敏、协调、速度、弹跳等素质美。轻器械在摆动、绕环、转动、滚动、弹动、抛接运动中造成连续发展的形态、幅度、强度的变化,构成流动的韵律美和人与器械运动的和谐美。与成套相匹配的音乐在时间的延续中起伏展开,以理想的声音美取得人类内心情感变化的幅度、强度和性质的“同构关系”,将人类生活中最难以表达的精神现象表现得淋漓尽致,极大地满足了人们的审美心理需求,这些都是艺术性特点的表现。

三、动作简单易学,适宜普及推广

大众艺术体操属于一般性艺术体操,运动中充分利用人体和器械的重力与惯性作用,顺势用力,体现出自然美、韵律性,对练习者的身体素质和运动能力要求不高,一般人都可参加。练习内容可根据参加者年龄、兴趣及目的性随意选择。练习人数不限,可在室内、室外进行。练习时可使用规格的艺术体操器械,也可因地制宜地选用一些简易轻器械,例如纱巾、扇子、小旗、短棍、短带、呼啦圈等。练习时根据动

作内容、节奏特点任意选用音乐磁带。可跟着教练学或看书、看录像自学。总之,大众艺术体操动作内容丰富,优美自然,简单易学,对练习条件要求不高,便于在各种年龄层次的人群中普及推广。

第二节 开展大众艺术体操的意义

我国人口众多,提高全民健康水平已成为社会主义现代化建设的重要任务,受到国家的重视。少年儿童占我国人口的 1/4,提高少年儿童的身体健康、增强他们的体质是一项具有战略意义的工作,也是全民健身工作的重点。青年人开始走向生活,承担社会责任,在各方面都处在人生旅途的疾跑阶段,他们既要有健康的体魄,又要有健美的形体和良好的气质,体育锻炼对他们十分必要。中年人肩负着繁重的社会工作和家庭事务,很少有时间参加体育锻炼,致使一些人身体健康水平有所下降,这是一个普遍关注的社会问题,必须引起足够的重视。然而,人口老化也是当今世界普遍存在的重大问题。老年体育使老年人老有所为、老有所得,丰富了老年人的生活,提高了老年人的健康水平,起到了延年益寿的作用。不同年龄层次的人群对体育有着不同的需求。大众艺术体操具有健身、健美、娱乐等多种功能,符合现代人生活的情趣,各种年龄的人群都可根据需要选择自己喜欢的艺术体操动作组合进行锻炼,因此它受到广大群众欢迎,是全民健身

活动的重要内容之一。

一、健身作用

艺术体操动作自然、协调,经常参加锻炼能使身体各部位器官、系统的功能以及各种身体素质和身体活动能力得到均衡发展,使体质不断增强。尤其对促进青少年骨骼、肌肉、内脏器官、神经系统的正常发育及形成正确的身体姿态有良好效果。同时,能有效地提高练习者的柔韧、协调、灵敏、力量等身体素质,对于保健康复也有一定的积极作用。掌握了艺术体操动作的练习方法,可根据需要灵活运用,长期坚持必能终身受益。

二、健美作用

艺术体操是具有优美特点的体育运动,动作方法及表现形式均与“美”有关,坚持练习能有效地促使练习者形成健美的形体、高雅的气质与仪表,可增强对形体美、姿态美、动作美、音乐美、风度美的理解和表现能力,提高艺术素养,树立正确的审美观。

三、娱乐作用

艺术体操是体操、音乐、舞蹈相结合的综合性运动项目,动作优美、活泼,具有浓郁的现代气息,能够陶冶情操,产生愉快的情绪,使心理状态得到调节。集体练习还有助于拓宽人际交往,加强感情交流,为练习者创造宽松、和谐的

社会环境,体验群体活动的乐趣,达到愉悦身心的目的。组织大众艺术体操表演,不但使表演者有机会相互观摩,提高技艺,增强自信,而且有助于吸引更多的人参与这项运动,分享大众艺术体操活动的乐趣,活跃社会生活。

第三节 大众艺术体操的创编依据

一、依据不同的目的任务创编

不同年龄、不同职业的人参加艺术体操活动的目的不尽相同。少年儿童正处在生长发育阶段,进行艺术体操锻炼有助于增强体质、培养正确的身体姿势,养成自觉锻炼身体的好习惯,掌握艺术体操的基本动作,使身体形态、身体素质、内脏器官和心理品质健康成长,为一生的健康打下良好的基础。中青年人处于紧张学习和工作时期,参加艺术体操锻炼是为了保持或改善身体健康状况,获得健美的形体,形成高雅的气质和仪表,保持良好的身体素质,掌握健身、健美的方法,使其终身受益。老年人参加艺术体操活动,可以使日趋衰老的运动器官、内脏器官在艺术体操动作中得到锻炼,使其保持良好的身体机能状态,同时参加艺术体操活动,可使老年人的生活增添美的情趣,有助于提高生活质量,延缓衰老,延年益寿。总之,要依据不同人群在健身、健美、娱乐三方面的不同需要来创编动作。一套操可全面体现这三种功能,也可重点突出某一种功能。总的来讲,有合理的动作内容和足够的练习次数,才有可能产生预期的

健身效果;有正确的动作方法、要领与严格的训练,才能产生理想的健美效果;有巧妙的编排和丰富的动作变化,才能产生较好的娱乐效果。

二、依据练习者的特点创编

在编排成套动作时,要考虑练习者的生理、心理特点和体育活动能力。不同年龄人群运动器官和内脏器官的生理机能状况有很大差异,对运动负荷的承受能力不同,兴趣爱好、心理特点都不同,因此对不同年龄的人群,要选择适合该年龄特点的动作素材。例如:为少年儿童编排的动作,技术要规范,形式要活泼,音乐要具有少儿特点;中青年操的动作要有明确的目的性,内容新颖,动作优美、幅度大、变化多、节奏快、力度强,音乐和动作具有强烈的时代感,优美而富于激情;老年人适宜练习速度慢、技术简单、重复次数多、实用价值大的动作,宜选用民歌、古典名曲、革命歌曲以及节奏感强的迪斯科音乐。总之,符合年龄特点的大众艺术体操,能够收到理想的锻炼效果,受到大众的欢迎。

三、依据艺术体操动作特点和锻炼价值创编

艺术体操中各类徒手和持轻器械的动作都有着不同的锻炼价值。例如:各种步法和小跳动作能有效增加下肢力量、灵活性和动作的节奏感;手持轻器械做小绕环和小五花能有效增强手指、手腕各关节的灵活性;手持球绕“8”字动作能有效增强手臂和肩带的灵活性;身体波浪动作能够增强身体各关节(尤其是躯干部位)的灵活性以及全身依次屈

伸的协调性。编排时要注意使身体全面发展,选择具有不同作用的、锻炼价值高的动作,突出整套动作的功能和器械特点,按照从局部到全身,上肢、下肢、躯干、头部各部位协调配合,动作幅度大小相间,节奏快慢有序,韵律顺达流畅等变化规律,将各类动作合理搭配组合成套。

四、依据场地器械条件创编

大众艺术体操可在室内外进行,室内练习可利用地板、地毯、床、桌、椅、穿衣镜以及门窗设施,室外可利用空地、草坪、栏杆、横木、水泥台、墙壁、大树、楼梯等设施,因地制宜地编排徒手练习、持轻器械练习或扶把练习。在编排时要注意:

(一)充分利用场地。例如:为了在较小的场地范围里增加移动距离,可采用向前、后、左、右移动方向的变化,以增加移动距离;在教室里利用桌椅做扶把练习或椅子操;在居室利用地毯或床做垫上练习,不宜采用幅度过大的脱手或抛接动作,以免因器械脱手伤及同伴。

(二)充分利用器械性能。艺术体操器械形态各异,质地不同,有软器械、硬器械和弹性体。各种器械具有不同的特点,编排时应以技术简单、锻炼价值高的基本动作为核心进行变化,例如,持各种器械都能做摆动、绕环、绕8字、转动、小抛接等动作;又如跳过绳、转动圈、翻转圈、滚动球、拍球动作以及棒的绕环、小五花和敲击,带的各种绕图形等体现器械特点的动作都可作为核心动作。自制轻器械的动作可

根据器械特点进行编排。各种器械动作都要注重实效性,不可过于繁杂,更不可华而不实。

第四节 大众艺术体操教学注意事项

一、教材内容的科学性

大众艺术体操动作的科学性体现在以下几方面:

(一)针对性

所谓针对性是指因人而异、区别对待,教学内容必须符合练习者的年龄、性别、体质状况、健康水平、职业、爱好、季节变化,以及场地条件,有的放矢地选用或编制教材。

(二)实效性

所选用的教材内容应具有较强的锻炼价值,既要满足个人的健身、健美、保健、康复需要,也要满足人际交往的社会需要,而且能够满足练习者长期或周期性地使用,以及作为终身体育的需要。教法的选用要注重实效,避免繁琐。

(三)可接受性

教材所贯穿的知识技能要便于人们接受,其难易程度要符合该群体的中等水平,要因地制宜地进行教学。运动中通过一定的监测手段收集信息,不断修改教学计划、内容和方法,使其始终保持可接受性的特点。

二、教法的灵活多样性

大众艺术体操的教学面向社会,教学对象的个体差异较大,必须灵活运用各种教学方法,以取得良好的教学效果。

(一)教学内容的安排一般由易到难,由简到繁,动作节奏由慢到快,循序渐进。动作的教学由分解练习到完整练习,由单个动作到联合动作,在牢固掌握联合动作的基础上串联成套动作,在徒手动作练习的基础上学习器械动作。

(二)教学中注意基本姿态和动作的正确技术,以达到健美目的;注意发展各种身体素质,以达到健身目的;重视采用双人配合、队形变化以及观摩、表演等方法,以提高练习兴趣。

(三)教学中充分利用音乐效果,选择群众喜闻乐见的乐曲进行伴奏,以提高练习者的情趣。所选用的伴奏乐曲要符合练习者的年龄特点,并且在风格、节奏、速度、长度等方面与所做动作和谐一致。教学中无论单个动作、组合成套动作,在初配音乐时,教师都应辅以节拍口令和动作提示,提示动作节奏与音乐的配合,以消除练习者因记忆动作而产生的心理紧张,或因记不住而造成动作中断的现象。经常变换新的音乐,有助于提高兴奋性,增加练习兴趣。

(四)注意培养群体骨干和教学助手。大众艺术体操多为成套练习,有领操员带领,大家跟着练会感到轻松、容易完成。因此培养领操员就成为必不可少的教学任务。对于群众中那些热心大众艺术体操、乐于为大家服务、动作掌握得快、姿态规范、有一定组织能力的人要重点培养,使之逐

步成为领操员或辅助指导员。

(五)重视教师表率作用和主导作用的发挥。教师应精神饱满,穿着整齐合体,示范动作优美、正确,能用通俗易懂的词语表达动作,讲解简明生动,口令准确清晰,并能在口令中及时进行动作提示。教师应当以熟练的业务、周密的组织和无私的奉献来感染练习者,吸引更多的人参加大众艺术体操的锻炼。

三、合理地组织教学

(一)运动量的掌握

大众艺术体操属于有氧运动,其单个动作的运动强度不大,通过组合及成套动作的练习能使身体得到有效锻炼。不同年龄层次、不同健康水平的人在动作类型、动作难度、动作数量、动作节奏、动作持续时间以及教学组织形式上应有明显区别。对于有伤病的练习者,应根据个人需要选择练习内容,掌握运动量,在练习中运用心率测试的方法监控运动负荷的合理性。例如测试运动后10秒钟即刻脉搏,青年达20~28次/10秒(即每分钟120~168次)、中老年达16~22次/10秒(即每分钟96~132次)效果比较好。

(三)安全保健措施

参加艺术体操活动应穿着有弹性、便于运动的服装和鞋,练习的场地要平坦干净,不宜太滑,练习的组织应当有序、安全、适度,活而不乱,轻松愉快。在组织集体练习时要保持足够的间隔距离,防止相互碰撞。在进行室外练习时应避免坐、卧、撑动作。

第二章 大众艺术体操基本动作

大众艺术体操内容丰富多样,在徒手、持轻器械和利用环境地物条件进行的练习中大多数内容属于艺术体操的基本动作,掌握了这些基本动作的方法、要领和练习步骤,可以按其规律举一反三,触类旁通,演绎变化,创造出更多的新颖动作,组合成不同风格的成套练习。

第一节 徒手练习

徒手练习是艺术体操的基础,通过徒手动作可以培养正确的身体姿态,掌握身体运动的正确方法,发展柔韧、灵巧、速度、力量等身体素质,增强动作的协调性、节奏感和表现力,为学习持轻器械动作打下良好基础。

一、基本姿态

艺术体操动作姿态优美是练习的基本要求,应充分利用人体形态结构的特点,在动作中加大关节弯曲、转动的幅度,使身体线条婀娜多姿,动作造型符合美学特征。

(一)手形和手臂姿态

1. 手形

手的基本形状是手指并拢,自然伸长,拇指与中指相合。当手臂伸展时,手指和手腕随之伸展,使手背成一反弓形。当手臂成弧形姿态时,手指、手腕稍放松,使整个手臂从肩至手指尖成一柔和的弧线,手形随手臂姿态而灵活变换。

2. 手臂姿态

动作做法:手臂以伸展或弯曲的形态向各方向举起,构成不同的姿态造型。

(1) 正方向姿态:手臂伸直或弯曲向前→前举、向侧→侧举、向上→上举、向后→后举。

(2) 中间方向和斜方向:两个正方向之间 45° 所对的方向为中间方向,例如前上举、前下举、侧上举、后上举、侧下举、后下举等。两个中间方向之间 45° 所对的方向为斜方向,例如前(后)斜上举、前(后)斜下举等。

各位置上的手臂姿态可直臂、稍屈肘成弧形或屈臂。两臂可向同一方向,也可向不同方向举起,通过手形、臂形以及手臂位置的变化形成多种姿态。在手臂动作中,两肩应保持放松,手臂向远伸展,头随手转动,全身协调配合。

练习步骤:

(1) 两臂向正方向、中间方向和斜方向举起、落下。

(2) 两臂向不同方向举起和落下。

(3) 两臂由一个方向经另一方向到达某一位置的姿态变化。

(4)结合脚的位置变化练习手臂姿态的变化。

(二)脚位和站立姿势

动作做法:

1. 脚的基本位置:常用的两脚站立位置有以下几种:

(1)并步:两脚并拢,脚尖向前(图 2-1①)。

(2)小八字步:两脚跟靠拢,脚尖向斜前方成八字形(图 2-1②)。

(3)开立:两脚左右或前后分开站立,脚间距同肩宽(图 2-1③)。

(4)丁字步:两脚尖向斜前方,前脚跟靠在后脚弓处成“丁”字形(图 2-1④)。

2. 站立姿势:两脚在任一位置上,以全脚掌或前脚掌、脚尖、脚跟等不同的部位支

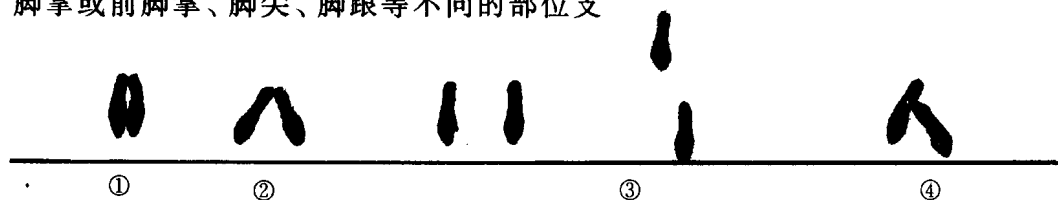


图 2-1

撑地面,两腿伸直或屈膝形成各种姿势:

(1)直立:两腿伸直站立,重心在两脚间(图 2-2①)。

(2)起踵立:在直立的基础上,脚跟抬起以前脚掌支撑地面(图 2-2②)。

(3)点地立:支撑腿全脚掌着地,摆动腿脚面绷直,以脚尖在前、侧、后点地,或勾脚以脚跟点地,重心在支撑腿上

(图 2-2③)。

(4)蹲立:是屈膝站立的姿势。稍屈膝为半蹲,屈膝角度小于 90° 为全蹲(图 2-2④)。

站立时要求头正直,挺胸立腰,两肩下沉,紧腹收臀,臀部和腿部肌肉向身体中线方向收紧,保持稳定的重心和挺

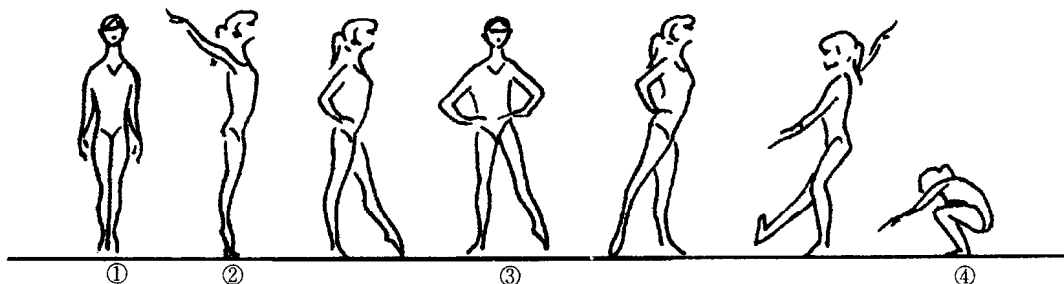


图 2-2

拔的姿势。

练习步骤:

①扶把练习脚的基本部位和各种站立姿势。

②手叉腰练习脚的基本部位和各种

站立姿势。

③结合手臂位置的变化练习脚位和站立姿势。

二、基本的身体动作

徒手练习包括各种走、跑、舞步、摆动、绕环、弹性屈伸、波浪、跳跃、平衡、转体等基本动作。

(一)走、跑

1. 柔软步

动作做法：由站立开始，左腿脚面膝盖绷直，整个腿旋外向前伸出，由脚尖过渡到全脚掌着地，身体重心随之前移，接着换右脚向前。两腿交替行进(图 2-3)。



图 2-3

练习步骤：

- (1)分解练习向前伸腿和落脚跟移重心动作。
- (2)两手叉腰，由慢到快练习柔软步。
- (3)结合手臂动作练习柔软步。

2. 足尖步

动作做法：由起踵立开始，左腿脚面、膝盖绷直向前伸出，由脚尖过渡到前脚掌着地，同时重心前移，两腿交替行进。足尖步走时，紧腹收臀，足跟尽量向上抬，重心高，步幅小，步频快，平稳移动(图 2-4)。

练习步骤：

- (1)两脚起踵立。
- (2)两手叉腰练习足尖步，节奏由慢到快。

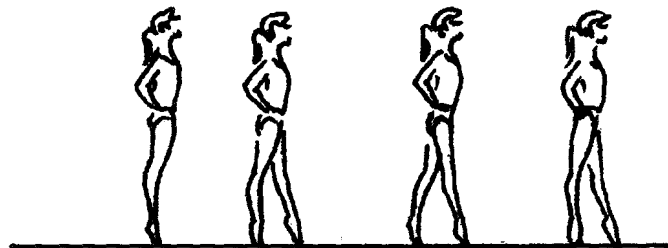


图 2-4

(3)结合手臂动作练习足尖步。

3. 足尖碎步

动作做法：由并步或丁字步起踵立开始。左脚向左侧做足尖小步，右脚向左侧做足尖并步成并步或丁字步起踵立。1拍两步，连续快速地行进。足尖碎步可向前、侧、后行进，也可原地碎步旋转。碎步行进时保持高起踵姿势，大腿夹紧、膝关节放松、两脚快速移动。

练习步骤：

- (1)做起踵立和足尖步的练习。
- (2)两手叉腰，先练习向侧的足尖碎步，再练习向前、后行进以及原地转动的足尖碎步。
- (3)结合手臂摆动、绕环、波浪练习足尖碎步。

4. 弹簧步

动作做法：以向前弹簧步为例(图 2-5)。

预备姿势：起踵立。

1——左脚向前柔软步并稍屈膝，重心移至左脚，右腿随之屈膝。



图 2-5

2——左腿蹬直至起踵立,同时右腿向前下方伸出。

3——4 动作同 1—2,但换另一腿做。

练习步骤:

(1)在掌握柔软步、足尖步的基础上学习弹簧步。

(2)两手叉腰练习向前弹簧步。

(3)配合手臂摆动、绕环做弹簧步。

5. 滚动步

动作做法:

预备姿势:起踵立。

1——左腿屈膝,左脚脚掌向前滚动至脚尖着地,同时右脚脚掌向后滚动至全脚掌着地。

2——两脚反向滚动,经起踵立继续滚动至左脚全脚掌着地,右腿屈膝,右脚脚尖着地。

脚掌的滚动要圆滑而有力,脚尖着地时脚面充分绷直(图 2-6)。滚动步

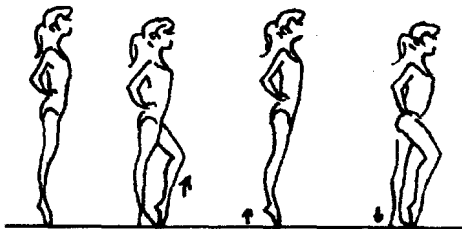


图 2-6

可原地或向前、后行进,动作中可加髋部转动及节奏的变化。

练习步骤:

(1)扶把练习滚动步的分解慢动作和完整动作。

(2)两手叉腰练习原地滚动步,进而练习行进间滚动步。

(3)变换姿态练习转髋滚动步、加手臂动作的滚动步、加含胸展胸的滚动步。

6. 小跑

动作做法:跑步时以前脚掌着地,腿和手臂放松摆动,重心上下起伏富有弹性。

练习步骤:

(1)在自然跑的基础上学习以前脚掌着地的跑。

(2)变换小跑方向和手臂姿态。

(3)在小跑中加向前(侧、后)做小踢腿动作。

(二)弯曲和伸展动作

在人体解剖结构允许的范围内进行各关节的屈伸动作,有助于扩大关节活动范围,增强肌肉、肌腱的柔软性和弹性,防止运动创伤,消除肌肉萎缩和关节僵硬。

1. 颈部屈伸

动作做法:由头部正直开始,头部向前、后、左、右做弧线运动,颈部放松拉长,随头的运动做颈前屈(低头)、后屈(抬头)和左右侧屈(偏头)动作(图 2-7)。动作中注意两肩下沉,头颈划大弧,两眼平视。

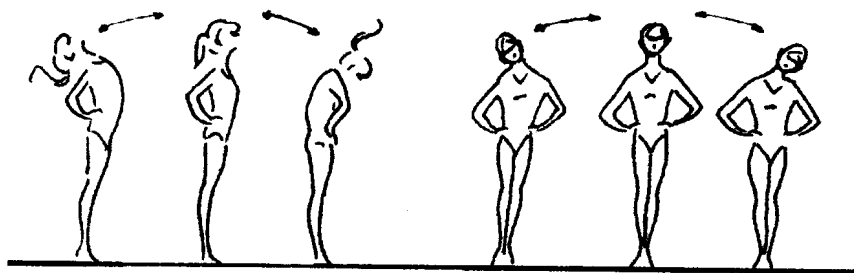


图 2-7

练习步骤:

- (1) 两手叉腰,由慢到快练习颈部向各方向的弯曲,进而变换颈部屈伸的节奏。
- (2) 颈部弯曲与头部转动、绕环结合练习。
- (3) 结合各类身体动作练习低头、抬头、转头、偏头动作。

2. 上肢屈伸

动作做法:

(1) 手屈伸:

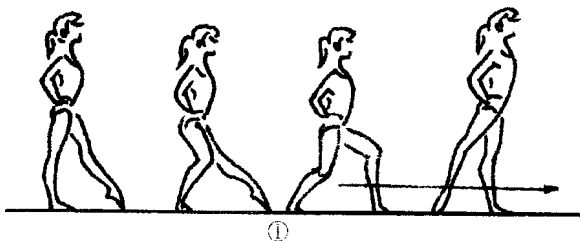
手指和手腕各关节弯曲成拳,伸展成掌。

(2) 臂屈伸:

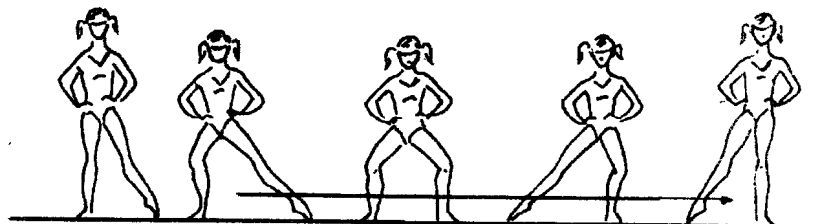
手臂经屈臂姿势向前、侧、上、下任一方向伸展成直臂姿势。

一方向伸展成直臂姿势。

(3) 手臂弹动:手或手臂各关节同时快速或缓慢地被动弯曲,紧接着快速或缓慢地主动伸展。屈伸动作充分,节奏



①



②

图 2-8

连贯。

练习步骤:

- (1) 练习手和手臂的弯曲与伸展动作。
- (2) 练习弹指打响和手臂的弹性屈伸动作。
- (3) 结合身体姿态和动作节奏的变化练习弹指动作。

3. 下肢屈伸

动作做法:

(1) 勾脚与绷脚:脚趾和踝关节蹠屈为绷脚,背屈为勾脚。

(2) 屈腿与伸腿:支撑腿和摆动腿都可做屈与伸的动作。屈腿时膝关节放松,腿部屈肌收紧,使膝关节弯曲成 90° 或更小。伸腿时腿部伸肌收紧,使膝关节绷直。

(3) 移重心:由点地立开始,通过支撑腿和摆动腿依次屈伸,使重心向前、后、侧移动(图 2-8)。

练习步骤:

- (1) 垫上直角坐,练习踝、膝关节的屈伸动作。
- (2) 扶把练习勾脚、绷脚及屈伸腿动作。