

共青团北京市委文体部

北京青年宫筹备组

BEI JING QING NIAN YUN TU CAO



北京青年的律操

专利文献出版社

青年韵律操第一套

共青团北京市委
北京体育学院 合编

前 言

近年来,随着人民物质生活水平的不断提高,对文化生活需求日益高涨。人们对健身健美的追求越来越强烈,健身操已成为当今世界流行的体育活动之一。

今天,我们奉献给广大青年朋友的这两套青年韵律操,是北京团市委向青年推出的一项新的群众体育活动项目。该操是根据当代青年的心理特点,严格地按照身体各部位的发展要求创编的现代徒手体操。它吸取了工间操、广播体操、健美操及现代舞中的简单动作,在音乐伴奏下进行锻炼,其活动范围遍及全身各个部位,可以达到消除疲劳、增进健康、培养正确的体态、塑造美的形象、陶冶美的情操的目的。同时,由于它采用徒手练习的方式,可不受场地器械的限制,既可单人进行练习,也可组织集体练习和表演。

本册汇集的第一套青年韵律操是北京团市委和北京体育学院于1986年联合创编,由北京团市委在全市广大青年中进行推广、普及的。全套操共十三节,在六十八个八拍中完成,时间为四分二十秒。这套操受到了青年们的热烈欢迎,据统计,全国有十数个省、市学习并推广普及了这套韵律操,北京市有近四十万青年掌握了这套韵律操。青年们通过参加这项活动,不仅锻炼了身体,陶冶了情操,同时也丰富了基层团组织的业余文化生活,团市委组织的两次青年韵律操比赛,均获得基层团组织的热烈响应,报名十分踊跃。据团市委开展的文体活动调查表明,青年韵律操是最受青年喜爱的活动形式之一。

在调查中我们了解到,青年们很希望团组织不断创编出新颖活泼的青年韵律操,以满足青年求新、求异的要求,引导青年健身健美活动的深化,为此,北京团市委干部李孟君同志主持并创编了第二套青年韵律操。在创编过程中,我们收集了国内外健美操的有关资料;观摩了部分企、事业单位和大中学校的健美操表演和比赛,在吸取各种不同类型健美操创编经验的基础上,对第二套青年韵律操进行了科学的编排。第二套青年韵律操共十二节,在八十八个八拍中完成,时间共计五分钟,运动中最高心率达到155~162次/分左右,本套操有以下几个编排特点:

- 1.依据人体整体性规律,利用整体动作的配合突出主要部位的活动;
- 2.利用弹动和摆振动作,加大动作幅度,使身体各个部位达到最大的活动范围;
- 3.由单一性的小关节运动逐渐过渡到大关节复合性的运动;
- 4.动作变化多样,增加了方向角度的变化,但又保证了一定次数的重复,以便达到更显著的锻炼效果;
- 5.男女适宜,既体现了男青年的豪迈奔放,又体现了女青年的柔美大方。

这套韵律操将于近期在北京市青年中进行推广和普及。它是我们奉献给广大青年的一件小小的礼物。我们衷心希望这两套韵律操能得到广大青年的喜爱,并希望广大青年更加健美。

第二套青年韵律操在编排过程中,得到了北京轻工业学院王立红老师、曹兵老师,北京体育学院兴连立老师及外交学院王健军老师的大力协助,谨此致射。

北京青年宫筹备组
共青团北京市委文体部
一九八八年六月

青年韵律操第一套

共青团北京市委
北京体育学院 合编

第一节 体伸展 (二个八拍)



1

2~7

预备

预备姿势:立正。

第一个八拍:

1.右脚起踵,左脚侧出一步成开立,同时两臂经体前交叉翻掌成侧下举(22.5°),五指分开掌心向前。

2~7.双脚每拍起落踵一次,两臂经侧逐渐上举。



8



1~6



第二个八拍:

8.起落踵一次,同时两臂向内交叉侧振,左臂在前并还原成上举。

1~6.双脚每拍起落踵一次,两臂由上举位置逐渐下落。



7



8

7.两臂经体前交叉至两臂下垂,掌心向后。

8.左脚收回成立正,同时两手叉腰。

第二节 头屈绕(四个八拍)两小节



1 2 3 4 5 6 7

第一个八拍:

1.前屈。 2.还原。 3.后屈。 4.还原。 5.左侧屈。 6.还原。 7.右侧屈。



8 1 2 3 4 5 6

第二个八拍:

8.还原。 1.左转。 2.还原。 3.右转。 4.还原。 5~6.向左绕, 抬下颌。



7 8 1~4

第三个八拍:

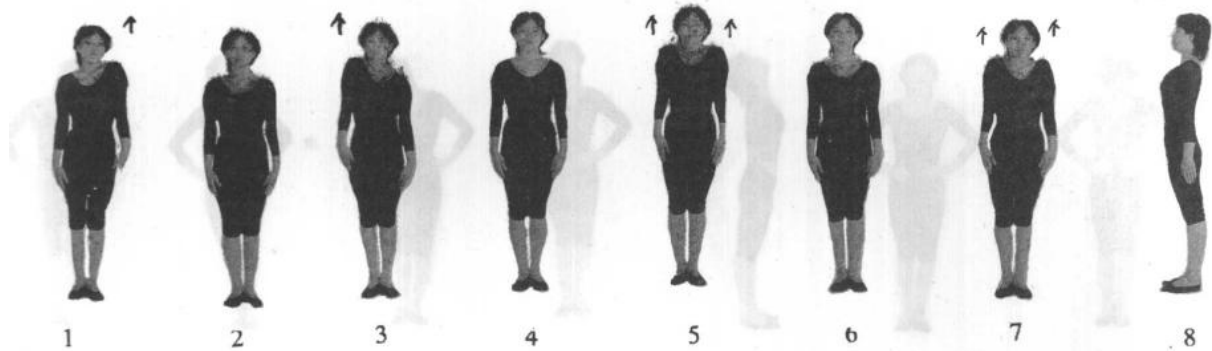
第四个八拍:

7~8.向右绕, 抬下颌。 1~2.前屈两次。 1~4.头左绕环一周。 5~7.头右绕环一周。
3~4.后屈两次。 5~6.左侧屈两次。 7~8.右侧屈两次。

8

8.还原。

第三节 肩提绕(四个八拍)两小节



第一个八拍:

- 1.左肩上提,臂贴体侧。
- 2.还原。
- 3.右肩上调。
- 4.还原。
- 5.两肩同时上调。
- 6.还原。
- 7.两肩同时上调。
- 8.还原。



1、3

2、4

5、7

6、8

1~2

第二个八拍:

- 1~2.两肩向前绕环一周。
- 3~4.同 1~2。

5~6.两肩向后绕环一周。

7~8.同 5~6。

第三个八拍:

- 1~2.左肩前提绕。
- 3~4.左肩后提绕。



7~8

5~6.右肩前提绕。

7~8.右肩后提绕。

1、3

2、4

第四个八拍:

- 1.两肩内收含胸低头。
- 2.两肩外展挺胸梗头。
- 3.同 1。
- 4.同 2。
- 5~8.重复相同动作。

第四节 胸扩展(八个八拍)三小节



1~2

第一个八拍:

1~2.左脚侧出一大步,同时两臂侧举,五指张开,掌心向前,髋关节不动上体向左移动两次,头左转。



3~4

3~4.上体向右移动两次,头右转。

5~6.同 1~2.

7~8.同 3~4.



1

第二个八拍:

1.左脚收回,足尖点地,右膝稍屈,同时两臂胸前屈,手背相对,手指触胸,含胸低头。



2

2.左脚侧出一步,成开立,同时两臂肩侧屈,五指张开,掌心向前。



3

3~4.同 1~2,方向相反。



5~6.同 1~2.

7~8.同 3~4.



4

第三个八拍同一八拍。
第四个八拍同二八拍,方向相反。



1~2

第五个八拍:

1~2.左脚收回两膝稍屈,同时两臂经侧举至胸前抱肩,左臂在上,低头含胸。



3~4

3~4.两膝伸直,同时两臂经前,侧振成山膀。

5~6.同 1~2.

7~8.同 3~4.



5



5~6



1~2



第六个八拍:

1~2.同五八拍 1~2.

3~4.同五八拍 3~4.

5~6.两腿弯曲,两臂经前至胸前抱肩,低头含胸,接着两腿伸直两臂外展至侧举,掌心向前。

7~8.同 5~6.

第七个八拍:

1~2.左脚侧出半步,右腿屈膝侧点地,上体左转,同时两臂内旋,手腕相对至左侧下举,低头,看手。



3~4

3~4.右脚侧出半步成开立,同时两臂侧下举,五指张开,掌心向前。



5~6

5~6.同 1~2,方向相反。



7~8

7~8.同 3~4,方向相反。



1~2

第八个八拍:

1~2.上体左转,同时两手在左侧下举部位击掌,并低头,看手。



3~4

3~4.同 1~2,方向相反。
5~6.同 1~2。
7~8.同 3~4。

第五节 臂伸绕(六个八拍)三小节



1~2

第一个八拍:

1~2.左脚侧出点地,上体左转顶髋,同时左手叉腰,右臂前举,掌心向下。



3~4

3~4.右脚并向左脚,同时右臂向下绕至侧上举。



5~6

5~6.左脚开始向左做并步起踵,同时右臂向下绕至侧上举。



7~8

7~8.左脚侧出点地,上体左转顶髋,同时左臂向下绕至前举,掌心向下。



1~2

第二个八拍:动作相同,方向相反。



3~4



5~6



7~8





1 2

3~4

5~6

第三个八拍:

1~2.两膝屈伸成左脚在左前点地,顶左髋,同时两臂由下向上伸成左臂侧上举,右臂上举,掌心向外。接着,左脚收回,移重心两臂下落至体侧。

3~4.动作同1~2,方向相反。

5~6.左脚开始向左侧做并步,同时两臂向右绕环。

7~8.同1~2。

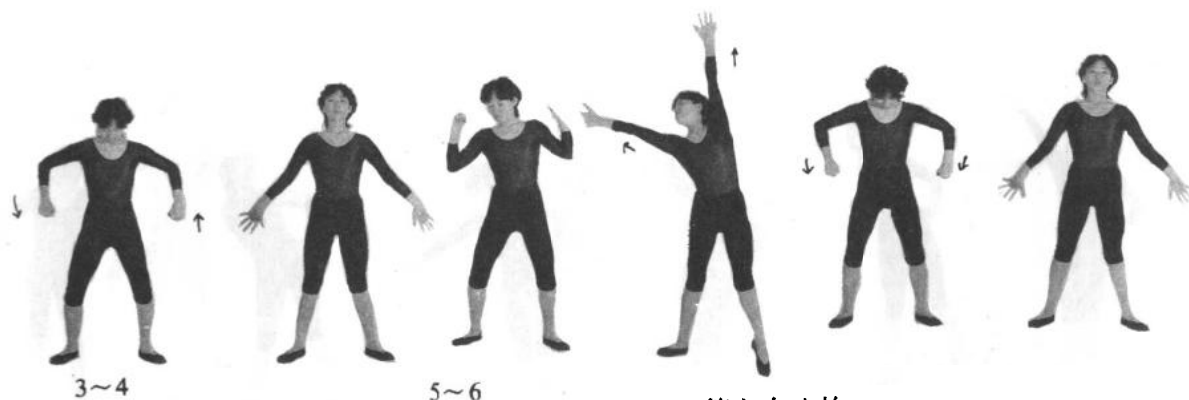


1~2

第四个八拍:
同三八拍动作相同,方向相反。

第五个八拍:

1~2.收右脚,左脚侧出向左移重心,右脚尖点地,同时两手握拳经肩侧屈向上伸直成右臂上举,左臂侧上举,五指张开,掌心向前。



3~4

5~6

3~4.重心落于两脚,同时,两手握拳经肩侧屈,向侧下伸直,五指张开,掌心向后。

5~6.同1~2,方向相反。
7~8.同3~4。

第六个八拍:

1.同五八拍1~2,两臂收回至肩侧屈,同时两膝微屈。

3.同1,方向相反。

4.同2。

5~8.同1~4,最后一拍两臂落至体侧。

第六节 体旋转(二个八拍)



1



2



3

第一个八拍:

1.左脚侧出成半蹲,并向左顶髋,上体转 90° 同时,两臂前侧下举,五指张开,掌心向前。

2.右脚向左脚并拢,还原成立正。

3.同1。



4



5



6

4.同2。

5.左脚侧出成开立,同时,两臂胸前平屈,握拳,向左转体侧振。

6.向右转体。



7



8

7.上体还原,两臂前举,掌心向下。

8.还原成立正。

第二个八拍:

同一八拍,方向相反。

第七节 体侧屈(六个八拍)三小节



1~2



3~4



5

第一个八拍:

1~2.左脚侧出, 向左顶髋, 右腿弯曲左腿伸直。同时左臂侧举, 五指张开, 掌心向前, 右臂屈于右腹前, 掌心贴腹, 五指张开, 头左转。

3~4.移重心成左腿弯曲, 右腿伸直向右顶髋, 同时左臂经前, 绕至胸前平屈, 掌心向内。



6

7~8

5.上体右侧屈, 同时, 右臂向下绕至上举, 掌心向前。

6.还原成 1.

7~8.还原成立正。



1



2

第二个八拍:

同一八拍, 方向相反。

第三个八拍:

1.左脚侧出一步, 同时两臂向左侧绕。

2.右脚并步, 起踵, 同时两臂绕至上举。



3

3.左脚侧出，两臂腰侧握拳，拳心向上。



4

4.右脚向后成掖步，同时，两臂伸至右臂上举，左臂侧举，五指张开，掌心向前。上体左侧屈。



5~8.同 1~4，方向相反。



1~2



3~4

第四个八拍：
同三八拍。

第五个八拍：

1~2.左脚由右脚后收至开立，两臂向左绕至上举，左侧振，掌心向前，同时，向左顶髋。

3~4.两臂向右绕至下举，左侧振，掌心向后，同时向左顶髋。



1~2



3~4



5~6.同 1~2，但连续顶髋两次。

7~8.同 3~4，但连续顶髋两次。

第六个八拍：
同五八拍，方向相反。

第八节 体前屈 (四个八拍)



1~2



3~4



5~6

第一个八拍:

1~2.左脚侧出成大开立,同时两臂向内绕至侧上举,掌心向外。

3~4.体前屈,两手扶膝,手指相对。

5~6.屈左腿,成侧弓步,同时,右手握拳屈肘,碰左膝,拳心向内,左手握拳侧后举。



7~8



1~2

第二个八拍:

1~2.两腿伸直上体前屈,同时两臂经体前交叉。

7~8.屈右腿,成侧弓步,左手握拳屈肘碰右膝,右手握拳后举。



3~4



5~6



7~8



3~4.上体后屈,同时两臂向内绕至侧上举抬头,挺胸。

5~6.上体前屈,同时两臂侧举,抬头。

7~8.抬上体,左脚收回,还原成立正。

第三、第四个八拍,同一二八拍。

第九节 调整(二个八拍)

第十节 髋侧顶(六个八拍) 三小节



1

第一个八拍:

双手叉腰, 每拍一动, 连续起落踵。



第二个八拍:

同一八拍。



1

第一个八拍:

1.左脚侧出稍屈膝, 向右顶髋, 同时两手握拳, 经腰侧前伸至前举, 五指张开, 掌心相对。



2

2.右脚向左脚并拢, 同时握拳成腰侧屈。



3~4.同 1~2.

5.左脚侧出稍屈膝, 同时两臂侧伸至侧举, 掌心向前, 五指张开。



5

6.右脚向左脚并拢, 同时两手握拳成腰侧屈。

6

7.同 5.

8.同 6.



1~2

第二个八拍: 同一八拍, 方向相反。

第三个八拍:

1~2.左脚侧出成开立, 同时左臂腰侧屈, 左手贴左腹, 右臂肩侧屈, 小臂垂直, 五指张开, 掌心向前。向右顶髋两次。



3~4

3~4.左臂成肩侧屈, 小臂垂直, 五指张开, 掌心向前, 再向右顶髋两次。



5~6

7~8

5~6.右小臂落下,成小臂向下的腰侧屈,掌心向后,同时再顶髋两次。

7~8.左小臂落下,成小臂向下的腰侧屈,同时再顶髋两次。

第四个八拍:同三八拍,方向相反。



1~2

第五个八拍:

1~2.左脚收回足尖点地,同时右臂经前上举,五指张开,掌心向前,左臂腰侧屈,手置左腹前,向右顶髋两次。



3~4.左腿挺直右腿屈膝足尖点地,同时左臂经前上举,右臂腰侧屈,手置右腹前,向左顶髋两次。



5~6

7~8

5~6.同1~2,唯右臂侧举。

7~8.同3~4,唯左臂侧举。

第六个八拍:
同五八拍。