

舒展身心・促進健康・美化體態

爵士舞韻律體操

JAGY

劉美姿編著





爵士舞韻律體操

JAGY

劉美姿編著



爵士舞韻律體操

劉美姿編著



英國士丹利公司出品



香港總代理

序

●提供給喜愛韻律操之人士的一本最新優良讀物

西德的一本暢銷體育雜誌「DEUTSCHES TURNEN」當中，將韻律操推評作「體操亞軍」。有感於其標題的引人注目，敝人特意詳閱數次，始信韻律操在今日的西德已然蔚成一股風氣，堪稱為排名第二位的流行式體操。

可是，單就「體操」一詞而論，今日風行的體操早就隨著時代潮流以及生活步調而數度蛻變，所以韻律操的問世乃至於倍受雅好，並非體操界的異象，誠屬理所當然之舉。何況，體操的本意是藉助活動四肢百骸來達到健康的目的，得能在舒暢、輕鬆的氣氛下保有長命百歲的礎石——健康，焉有不追求之理。

今天，屬於太形式化且老邁不堪的舊式體操式微的原則下，透過有心之士的暗示與帶領下，若能予人一新耳目的「新式體操」在方興未艾下，進而達到「喚醒跡近機械化生活且重振活力」的目的，未嘗不是一件可喜可賀且值得仿效的事。

如今，韻律體操的問世、盛行，可證之為時勢造英雄的必然現象，近代體操界的前輩將韻律操評作「體操亞軍」終非過言，或許在東方各國的體操全部歸屬入韻律操的範疇之可能性不大，但是對於一位喜愛體操性情中人來說，學韻律操可是不虛擲光陰的好主意。

本書純屬著者夫婦兩人爲分享體操界人士，而將溶和生活氣氛中的技巧，加以撰述發行的一本韻律操入門書籍，雖然目前坊間充斥不少有關於類的體操書刊，然而，能像他們兩人採取經驗教學法而默默耕耘並加以出書的，畢竟不多，因此敝人願意不揣冒昧地行文引薦。所期盼地，同屬於喜好韻律操之人士，能分享其成果之小小心願罷了！

前言

筆者夫婦二人打從西德習藝回到日本以來，匆匆又已歷四個寒暑。「韻律操」——透過爵士樂的韻律，在活動人體四肢百骸的動作前提下，進而達成「健康」的目的。說它的魅力十足，夠令人無暇思索地去學習，應屬非過甚其辭之語。

不少有心摸索韻律操的我輩年輕夫婦，動輒以自詡「韻律操專家」爲能事，如此循演之結果，易流於學藝不精，砥基不紮實，終至使其學生對韻律操的信賴層次大打折扣，筆者時時不敢以今日之成就沾沾自喜，企望的唯有與有志之士共同切磋，臻於不止之境。

我們夫婦二人有幸自幼即在舞蹈的薰陶下成長，且至今日更不斷地蒙受許多體操界前輩的關愛、授藝，這些年的踏入體操這行業，大概應歸因於冥冥之中的命運吧！

話說回頭，筆者二人從習藝返國至今的倡行韻律操，約略可分成三個時期來談，第一期，自西德學成韻律操後，不斷地授課於日本國內各大學、講習班、體操教室之時期，可歸納爲嘗試錯誤教學法的普及期。第二期，針對東方人的生活習性，思量各種組合方式的動作技巧，然後不揣淺陋地透過電視、報紙、雜誌加以推介的時期，可歸納爲傳播期。第三期，則爲韻律操老師的養成期。

目前，筆者二人除了自行開設韻律操教室，擔任授課工作外，仍不斷參加日本國內各都市教育委員會或體操協會主辦的講習會，力求將韻律操紮根於社會人士心目中，使愈來愈多的社會大眾擁有真正的健康。或許，筆者踏入體操界的年齡尚短，所言易「人微言輕」，但我們二人願意不斷地學習，希望教學相長之下，不致使韻律操的效果減半。

又，筆者二人推衍出來的暢快韻律學習法，應可配合日常動作中的「搖擺」、「扭轉」、「蹴踢」等自然運動，誠所謂與日常生活呵成一氣，助益匪淺。

雖然，寫書不是我們二人的專長，更何況浸淫韻律操的時日不長，但卻誠盼此書對初學者、老師們多少有所助益是幸。

編著者識

目次

序 前言

韻律操的泛論

1	韻律操的樂趣引人入勝	一四
	何謂韻律操？	一四
	適合現代人的韻律操	一六
2	韻律操的邂逅	一八
	留學等於新婚旅行	一八
	塔莉亞嫻娜的啓蒙	二〇
	卡琳夏貝魯托的垂青	二一
	在漢堡大學學成韻律操	二二
3	了解韻律操的真諦	二四
	音樂和體操的滙合	二四
	韻律操的奠基	二五
	韻律操是取材自爵士技巧的體操	二六
4	「韻律操」的誕生	二七
	第一所韻律操學校的開設	二九
	韻律操有別於爵士舞之處	三二
	韻律操的動作崇尚創造性與自由性	三四
	韻律操的功効——老少咸宜	三六
	提高兒童的運動力、培養節奏感	三六
	祛除老人病的功効特佳	三八
	具備所有運動功効的韻律操	三九
	韻律操有助於健美身材	四二
	孕育節奏感的韻律操	四五
5	最適合現代生活的韻律操之功効	
	（特約稿件）	四七
	消除肥胖之功効卓著	四七
	目黑美容協會理事 池上六朗	四七
	日常生活上的韻律操效果	四七
	日本女子大學助教 川原百合	四九
	應用於孕產婦體操的韻律操，效果奇佳	四九
6	田中婦產科醫院院長 田中泰博	五二
	韻律操的發源地——非洲	五五

9	節奏是動作的原動力.....	五五
	傳承自非洲民族舞蹈精華的韻律操.....	五六
	系統化的爵士技巧.....	五七
	扭動是韻律操的泉源.....	五八
	韻律操的動作特徵.....	五九
7	音樂是韻律操的命脈.....	六一
	由喜好的音樂開始着手練習.....	六一
	適合韻律操的音樂之選擇方法.....	六二
	唱片簡介.....	六三
8	熟練韻律操的秘訣.....	六五
	保持自然的氣氛.....	六五
	讓音樂的節奏深植入身心.....	六六
	由基本動作下手.....	六七
	熟能生巧地反覆練習.....	六八
	仔細觀察老手的動作.....	七〇
	由模仿進而創造出自己的韻律操動作.....	七〇
	韻律操入門.....	七一
	基本姿勢馬虎不得.....	七一
	注意運動的基準化.....	七一

邁向韻律操的第一步

課程入門

兩腳尖保持平行的基本要求.....	七二
配合節拍調勻呼吸.....	七三
骨盤的位置攸關全身的節奏感.....	七三
全身肌肉的動作極限.....	七四
運動的節奏感不可或缺.....	七四
重視運動的舒適感.....	七五
別受到音樂旋律的左右.....	七六
順應自己的能力勤練不輟.....	七六

課程 I

節奏的掌握.....	七八
基本姿勢的變化.....	八四
合理的階段式學習計劃表.....	九三
以部位為中心的運動重點.....	九六

以腕部、腳部為中心的運動……………九九

腕部運動……………九九

1 拍打……………九九

2 擺動……………一〇二

3 旋轉……………一〇三

4 扭轉……………一〇三

5 肘部的彎曲、伸直……………一〇四

6 腕部上舉並繃緊……………一〇四

7 推出……………一一一

8 拉回……………一一二

9 撞擊……………一二二

10 拋投……………一二四

腳部運動……………一一五

1 基本姿勢的變化……………一一五

2 腳脖子、膝部運動……………一一五

3 擺動……………一一六

4 旋轉……………一一六

5 踏穩地面……………一一八

6 腳尖或腳板、腳後跟拍打地面……………一一八

(重點)……………一一八

7 腳部上抬……………一一九

2 坐姿、臥姿時，各部位的獨立運動……………一二〇

各部位的獨立運動之入門姿勢……………一二〇

臥姿的獨立運動重點……………一二一

腕部、腳部的獨立運動……………一二二

A 擺動……………一二二

B 扭轉……………一二五

C 推出……………一二七

D 繃緊……………一二九

頭部、胸部、腰部的獨立運動……………一三二

A 彎曲……………一三二

B 扭轉……………一三七

3 腕部和腳部的組合(例)……………一三九

各部位的組合重點……………一三九

腕部和腳部的組合(例)……………一四〇

緊張和鬆弛……………一四二

部位的繃緊和鬆弛……………一四二

韻律操之繃緊和鬆弛運動的例子……………一四三

1	胸廓的獨立運動	二〇四
2	胸廓、骨盤的獨立運動	二〇四
	自由地活動脊椎骨	二〇三
	自由地活動胸廓	二〇二
	自由地活動骨盤	二〇一
1	自由地活動各部位	二〇一
課程Ⅲ		二〇〇
6	課程Ⅱ的小作品	一九〇
	D 肩部和腳部	一八九
	C 肩部和身體(腕、腳部)	一八八
	B 頸(頭)部和腕(腳)部	一八六
	A 腕(腳)部和身體	一八五
5	各部位的組合	一八五
	C 扭轉、放倒	一八三
	B 扭轉	一八三
	A 放倒、彎曲	一八一
2	立姿	一八一
	B 扭轉	一八〇

5	課程Ⅲ的小作品	二二三
2	脊椎骨的動作和腕部	二二一
兒童的韻律操		二二一
適合兒童的韻律操		二二一
作品舉例		二二二
1	蛇行運動	二二六
	A 坐姿	二二六
	B 臥姿	二一九
2	各部位的組合	二二一
	A 頸(頭)部和胸廓、骨盤	二二二
	B 胸廓和骨盤、腕(腳)部	二二四
	脊椎骨的運動	二二六
2	骨盤的獨立運動	二〇七
	運動方法的三類別	二〇七
	骨盤動作上的重點	二〇八
	A 滑移運動	二〇八
	B 立姿滑移運動	二〇五
	A 坐姿滑移運動	二〇四

使用道具的韻律操……………二四三

跳繩式韻律操……………	二四三
拍球式韻律操……………	二四四

韻律操的技巧

1 移動運動和部位的運動……………二四六

移動運動和部位的運動……………	二四六
部位的運動（參考例）……………	二四七
韻律操步法……………	二五〇
何謂韻律操的步法……………	二五〇
步法的重點……………	二五〇

A 基本姿勢和變換方向……………二五一

B 由腳部的張開、併攏和交叉中，

練習各種動作的組合……………	二五四
配合節奏之變化的步法……………	二五九

D 以空間移動為中心的步法之組合二六一

3 韻律操跑步……………二六二

韻律操跑步（賽跑）的重點……………	二六二
韻律操跑步的實際動作……………	二六四

1 變換重心的跑步……………二六四

2 變換方向的跑步……………二六七

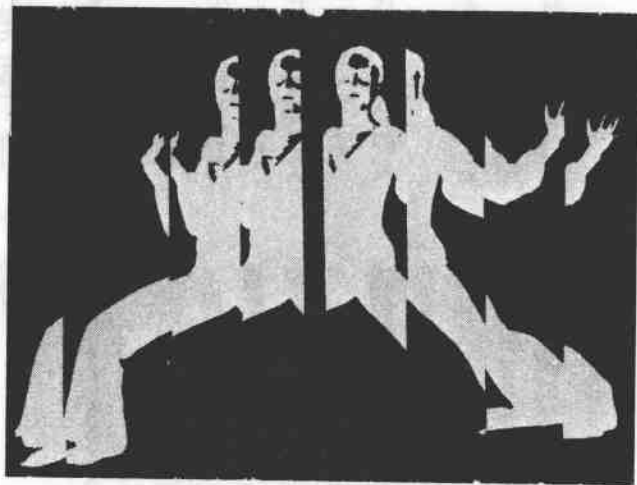
3 配合節奏的跑步……………二六七

4 因應各部位動作的跑步……………二六八

4 韻律操跳躍……………二七五

韻律操跳躍的重點……………	二七五
韻律操跳躍的實際動作……………	二七六
持續性的跳躍……………	二七六
瞬間性的跳躍……………	二七八

韻律操的泛論



1 韻律操的樂趣、引人入勝

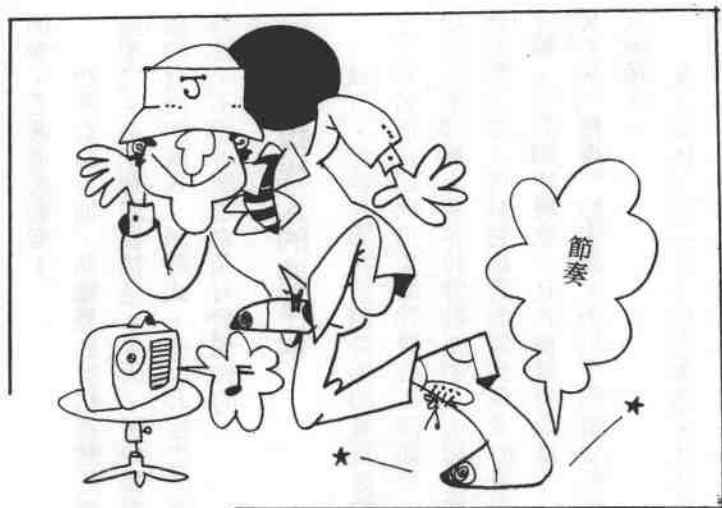
何謂韻律操

韻律操這名詞或許對不少人來說是耳熟能詳。它源自德語的 Jazz Gymnastik，由於單字冗長，被業界人士截長補短地取音為 JAGY，以「韻律操」三字譯之，當不為過。且可予人流行性、時代性，寄望的就是能被社會大眾所接受。

韻律操的樂趣，與引人入勝可不是三言兩語可以述說清楚的，因此，筆者在本書開宗明義的第一單元裏，先將與它有連帶關係的「體操」略作註解。

「體操」與遊戲或不帶競爭意味且自然發生的「運動」大有差異。它純屬於一種爲了保持及增進身體健康，進而發展出來的肢體動作。也因此，體操必須配合時代背景、配合文化基準，加以因應發展成型。

丹麥體操的問世是爲了矯正農人工作上造成的不良姿態而發展之體操型式。至於德國曾被法國殖民時期，政府當局用來激昂青少年士氣的是屬於現在器械體操之前身的體操型式。單就以上兩種體操型式而言，於社會承平時的體操動作重視的是個別活動與自由活動方式，但是飽受烽火洗禮下的體操型



盡興活動吧！

式，着重的卻是集體、劃一式的動作，藉以激發活動者團結、同仇敵愾的理念。而今，世局較承平，為免暴戾氣息太濃郁下，揉合優雅音樂的韻律操之誕生，自有其必要性。又，當一種新的體操型式方始創立時，未必可以在短期間內被成千上萬人所認識、所接受。都必須先經過一段時間的投石問路，紮根工作。

然而，只要符合該時代的潮流，只要不違背該國國策原則，在能夠助長民衆運動與健康的範疇內推出合宜的體操，逐日會倍受好評，蔚成一股風氣乃意料中的事。

也因此，在今天的時代潮流無法與已往混為一談之情況下，體操的動作上必須因人而異，加以質方面的重行大變化。

也就是說，符合大原則之不變性外，讓人們由心底與肢體活動上自然湧現出適當的