

The aerobics instructor's handbook

有氧训练

教练员手册



FISAF
Endorsed Publication

北京体育大学出版社

The aerobics

instructor's handbook

有氧训练

教练员手册

(澳) 格林·霍斯特 尼格尔·查姆培恩 编著
深圳市中航健身康体有限公司 译



FISAF
Endorsed Publication

北京体育大学出版社

The aerobics

instructor's handbook

有氧训练

教练员手册

(澳) 格林·霍斯特 尼格尔·查姆培恩 编著
深圳市中航健身康体有限公司 译



FISAF

Endorsed Publication

北京体育大学出版社

策划编辑: 刘念东
审稿编辑: 鲁 牧
责任印制: 青 山 陈 莎

责任编辑: 熊正瑜 秦德斌
责任校对: 黄 强 梁 园

图书在版编目(CIP) 数据

有氧训练教练员手册 / (澳) 霍斯特等编著; 深圳市中航健身康体有限公司译.
北京-: 北京体育大学出版社, 2002.4

ISBN 7-81051-728-7

I. 有… II. 霍… III. 气体代谢(运动生理)-健身运动-教练员-手册 IV.
G883-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002) 第 020056 号

The aerobics instructor's handbook

© NETWORK FOR FITNESS PROFESSIONALS 1999

Chinese transtation rights arranged through Australian
Fitness Network

原书名: 有氧训练教练员手册

作者: 格林·霍斯特、尼格尔·查姆培恩

由澳大利亚健美身网授予北京体育大学出版社中文简体字版出版权。

版权登记号: 图字: 01-2002-1380

版权所有 翻印必究

有氧训练教练员手册

北京体育大学出版社出版发行

(北京西郊圆明园东路 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 889 × 1194 毫米 1/16

印张: 8

定价: 25.00 元

2002 年 4 月第 1 版

2002 年 4 月第 1 次印刷

印数: 4000 册

ISBN 7-81051-728-7/G.608

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第1章 技术和教练技能 ····· 5

课堂计划的3个M; 训练术语; 示范; 声音规划; 使用麦克风; 教练位置; 教练影像; 右式步法

第2章 音乐 ····· 13

成份; 绘制音乐图; 音乐过门的好处; 音乐速度和选择; 交叉分句; 音响设备

第3章 基本动作及其变化音素 ····· 21

低冲量有氧训练; 高冲量有氧训练; 无冲量有氧训练; 变形的要素; 手臂动作

第4章 提示 ····· 33

口令——什么、何处、何时及如何; 非口头提示; 有效提示的要素; 教学过程的平衡

第5章 教学方法 ····· 39

线性行进; 金字塔法; 逐加法; 连接法; 固定动作加入法; 加减并用法; 分压法; 组织化行为; 预制套路; 教学方法的应用

第6章 沟通 ····· 52

口头沟通; 非口头沟通; 成功沟通的关键; 建立亲密的关系; 激励; 教育; 处理一些棘手的情况

第7章 准备活动 ····· 62

准备活动的作用; 准备活动要考虑的问题; 特定部位的热身; 常用的热身方法; 热身的概念

第8章 整理与恢复 ····· 69

恢复; 灵活性; 放松; 教诲; 降温套路的变形——实际应用; 特定降温考虑的因素

第9章 肌肉调理的原理 ····· 76

几种容易误导的健身观点; 肌肉调理过程中教练的作用; 常用术语; 肌肉平衡; 主要的姿势性锻炼; 肌肉调理的有效提示; 获得效果——肌肉调理的重要原理

第10章 使用器械的肌肉调理 ····· 84

轻量手提重物的使用; 特别考虑因素; 轻量手提重物的常用术语; 橡胶阻力器械的使用

第11章 走步课 ····· 94

走步的益处; 安全走步; 错误的走步; 走步音乐的速度; 基本动作和走步词汇; 走步套路和教练趋势; 采用踏板的肌肉调理

第12章 课堂设计和形式 ····· 102

课程说明; 单峰、多峰的课堂形式; 课堂分级体系; 强度的监视; 编制时间表

第13章 特殊人群 ····· 110

孕妇训练; 老年人; 半运动型和活泼运动型老人的一般性指导原则; 儿童; 幼儿和少儿训练的考虑因素; 特殊人群的营销提示

第14章 专业发展 ····· 116

优秀教练的基本素质; 评估; 学员期望; 永葆激情; 继续教育; 有氧训练协调员的作用; 求职与应聘

第15章 设施 ····· 121

有氧训练室的标准和指导原则; 课堂的标准和指导原则; 招贴方法; 器械的保存

附录1: 走向指南 125

附录2: 记录簿总结 126

附录3: 自我测试 127

前言

近年来，一种国际上称为“有氧训练”的有声训练已经发展成为一个几十亿元的产业。随着这个产业的发展，全球为推广这种训练方式而工作的教练们逐步具有了自豪感和专业精神。对一位教练来说，能够影响一个人或一群人的生活方式以及保健和训练习惯的选择，是一种乐趣无穷的回报的真实体验。当你带领一群深受激励的人进行训练时，你能深切感受到那份活力、那份激情，那的确是十分振奋人心的。

可是，有氧训练教练的工作并不是想象中那么简单，很少有一种工作象它那样要求把这么多种技能融汇贯通，并全身地投入到工作之中。进行有氧训练时，你必须具有一股持续的激励动力，要作出安全有效的安排，要引导、交流，还得时时记住整个课堂计划。同时，你还要有效地进行提示。正确使用音乐，并与学员保持融洽。你必须有充沛的体能，这样才能让学员觉得你在应用这些技能时是那

样的轻松自如。

本手册的撰写目的就是要为有氧训练的教练们、培训教练员的有关机构、有氧训练协调员和俱乐部的经理们提供一个全面的资料。我们将它设计成一部教材，补充有氧训练教练课程以及理论联系实际的“过门”音乐梁。书中列举了大量例子来说明一系列技能的实际应用，还设计了不少练习以检查你对有氧训练概念的理解。

现在当务之急是你得“入行懂行”——本手册将确保你能学到有氧训练这个职业所能学到的一切。同时，日新月异的发展趋势要求你以开放的姿态进一步学习、跟上专业的发展。

成为这个充满活力又令人兴奋的行业的一员值得你感到骄傲。作为一名有氧训练教练，你对你的学员们的保健、欢乐和健康的奉献，将为你带来成功和满足。

有氧训练十诫

1. 提供安全有效的训练课，遵守行业条规。
2. 做一个健康楷模，向学员讲解示范经常训练的好处，他们将从中受益。
3. 让所有学员得到欢乐，使用各种技能和方法激励整个班级。
4. 永远跟上最新研究和行业趋势的步伐。
5. 永远把学员的需求放在首位。
6. 为自己及学员制订实际的目标。
7. 照顾到班内每个人的不同能力，作出相应安排。
8. 为所教的每个班备课，树立对自己的信心。
9. 为你的雇主提供可靠的优质服务。
10. 为自己设立高标准，并努力去实现它。



第 1 章

技术和教练技能

一名优秀的教练是伟大的。要想成为一名高效率的有氧训练教练，并非只是做一系列的动作让别人来模仿，最重要的在于你有能力教学，以及有与学员建立特殊关系的能力。在教学的过程中，必须让学员们能够从你的课堂上真正学到有用的东西。这涉及到将复杂的动作分解成教学，逐步完成整套动作，同时也结合了有关如何正确进行技术训练的信息。对有些教练来说，不断分解动作、提供技术信息会让他们觉得乏味，但这是优秀教法的核心所在，因此你应当把它当作成为优秀教练的目标。

成为一名优秀教练的另外一个重要因素是你的教学风格。教学风格和个人性格有极密切的关系。很多人认为乐观、外向的性格对有氧训练教练来说最为理想，而且很普遍。其实，许多其它性格的人也同样能够获得成功。最重要的是自己要树立自己的一种独特风格。每个教练都是一个独立的个体，他

们会把各自的不同经验带到每一堂课中，只要展示出你的能量和热情，你就会得到回报。

当你进入了有氧训练世界的征途之后，你就会获得一系列的教学技能。要想拥有扎实的技术和教练能力，就必须做到真正理解理论，以及对知识能够实际应用。作为一名教练，要学习掌握这些技能，并努力持续提高。你将会在诠释音乐、提示和沟通、训练选择和动作设计、课堂安排和形式及评估方面获得熟练的技能。你会找到与这些课题相关的篇章。下面所述的就是有氧教练所必备的知识和技能。

在进一步深入探讨之前，建议你先做一下附录3中的自我测试。它能够让你了解你在学习本手册前后的知识情况。学有所成的感觉一定会让你感到既高兴又惊讶。

要点提示

有效的教学都会综合一系列技能。首先,让我们考虑以下各点,以便为发展其它技能提供一个框架:

- 课堂计划的3个M
- 训练术语
- 示范
- 声音规划
- 使用麦克风
- 教练位置

一、课堂计划的3个M

给一个班级上一堂45~60分钟课是具有一定挑战性的。因为你需要计划好从整堂课的内容(与其他训练课一样,包括热身、调理和放松阶段)。你想要你的学员有什么收获是最重要的。课堂计划需要考虑很多组织方面的因素,而其中最明显的三个因素就是3M——动作(Moves)、音乐(Music)和激励(Motivation)。这3个M对获得完美是至关重要的。下面我们具体讨论一下:

(一) M——动作

首先你需要选择动作并设计套路。这些动作和套路必须适合班级的目标和技能水平。要成为一名有效率的教练,你必须为学员提供多样化的训练内容,并且难易兼顾。每个教练都有自己最喜欢的动作,但重要的是这些动作需要多样化才能均衡锻炼。有些动作可能让你觉得不舒服,但反复练习之后,你将逐步熟练,并成为你的技能的一部分。有氧训练和走步动作的内容可分别参见第3章和第11章。除了多样化之外,你必须记住整节课的内容。下面所述的方法可能对你有所帮助。

1、书面记录

许多人通过把套路写下来增强记忆。这是个很好的记忆方法,因为这会让你把以前各堂课的内容记录下来。即使课堂上不会用到,只要知道这些笔记就在边上也会让你感到信心倍增。这些笔记可以放在音响或水壶边,以防万一要看一下。如果很难跟上整个套路作笔记,可画图显示移动方式,或者画箭头显示走向和朝向。

2、记忆

此方法可用来学习你的基本动作和套路。排练是每堂课最重要的内容,因此你必须彻底熟悉你的套路和教学进度。跟着你选定的音乐练习套路,可有助于增加信心和提高总体教学能力。如果上课时忘记了动作,可以让学员先做一段固定动作(每个人都懂的简单动作),直到你找到下一步动作而且觉得可以重新开始为止。

3、课堂记录卡或记录簿

这些是记录连续的课堂内容的好方法。通常,教练每次上课时只会对其中少部分内容作出调整。特别是当你没有时间准备一堂新课时,这些记录就更有用了。如果你保留一份精确的课堂记录,可以很方便地一次次重复使用它(参见附录2,建议采用记录簿格式)。

4、系统、专题讨论和大课堂

这些将为你提供新的套路和教学技能,而且能够鼓励你进一步努力,并防止你松懈下来。就任何所附的记录作出你的自我调整,以便使你能够很快找到这些记录供自己参考。

(二) M——音乐

通常一盘带子至少播放几次才换,但就象动作一样,多样化是很重要的。千万不要一连几个月都使用同一盘带子。上课前一定要把磁带卷到正确的位置,还得准备一份备带以防不时之需。使用新购置的音乐带之前,一定要先听一下并和着音乐排练一下。这样你才能够很好地利用这段音乐。关于进一步的说明请参见第2章。

(三) M——激励

要时刻激励你的小组成员，使他们的情绪达到高涨状态。让你的学员互动地互相交流、互相激励。安排课堂计划时，最好采取一些让学员互动的方法。这包括有组织的姿势活动(见第5章)、伙伴训练或者应着教练大声呼喊等。第6章我们将进一步讨论激励。

二、训练术语

随着你的教练技能和经验的逐步提高，你将学习到各种动作的名称，并开始熟练使用它们。学会使用每个动作的常用术语可以进行更好的沟通。你应当尽量使用行业标准的用词。健美中心所有有氧训练教练都应该使用同样的词汇，可避免你的学员迷惑不解或不能肯定某个词的确切含义。你所用的术语在一个班上以及在班级之间应当保持一致。随着你在这个班级的套路的进一步深入，可根据组合的速度及学员的记忆稍微修正一下你所用的词汇。一个常用的技能是教一个组合，然后给它取个名字。

(表1.1)列出了上、下身常用训练术语。核对这张表格之前，做一下下面这个练习，然后再利用本表及第3章和11章进行交叉核对。

表1.1 常用训练术语

下身	上身
走步	压肩
V步	压胸
走步踮脚	低拉
踮脚走步	肱二头肌弯曲
脚跟前伸	肱三肌后甩
抬膝	直拉
弯腿	侧提
葡萄藤	前提

XX 练习 XX

测试一下你的训练术语，写下你所知道的所有低冲量班、高中量班和走步班的基本动作名称。除此之外，列出你所知道的所有手臂动作的名称。

三、示范

动作示范应该既正确又充满激情，并且要用你自己的方式和技能来示范，因为你的学员们训练时会把你当作他们模仿的对象。如果你的技能或方法不正确，那么你的学员们的表演也将是错误的。每个教练都有自己的动作风格和特性。例如，有的教练想靠近学员一点时，会潜意识地把臀部往前伸，这不是个好姿势，应当避免。动作移动时要精确、生动，呈现流线型，要避免太过僵硬。你要经常根据班级来调整你的风格。例如，肌肉调理课时要采用强壮方式，而高冲量课堂上则以舞蹈方式更为合适。

不要在课堂上检查自己的方式和技能的正确性，最好是在自己练习或者与同事切磋时，对着镜子纠正自己的姿势。或者是请一位教练看你示范，或录下你的示范以获得更为真切的感受。整堂课上，你都要通过示范增强体能，提高技术水平。记住，学员的投入性大概只有你努力的50%。切记这一点，并让你的学员了解掌握正确的技能和方式有哪些好处。

四、声音规划

教练的声音是极其宝贵的工具，因此要珍惜你的声音，不要随意用它。但令人遗憾的是，有氧

训练教练发生声音障碍的情况很多,有时足以摧毁他们的事业。因此要尽早预防并掌握良好的护嗓方法,以避免这种职业风险的发生。

尽管课堂里的沟通方式多种多样,但是,教育、引导、激励和不断鼓励你的学员却都需要依靠你的声音。每个教练都要理解发声原理,采取正确的方法保护声带。

(一) 发声原理

发声时所涉及的两条最主要的肌肉构成了喉部(声腔),从肺部呼出的空气引起声带振动而发声。胸腔、喉部、咽部、嘴和窦部能够加强振动或增强嗓子发出的声音。如果因病或其它事故而引起任何一个腔体受堵,声音就会带上鼻音。如果你发声不当或者过度使用声带,就会产生声带小结(丘疹状肿块)或者息肉(疮状伤口)。不要以为刚刚损伤声音时就会出现警告信号,有时两边声带小结之类的症状发生了很久,你会仍然毫无知觉。

声带拉伤的警告信号和症状,可表现为喉咙痛或喉咙部位有紧绑绑的感觉。或者是声音变尖或变钝,或者咳嗽或常常需要清嗓,干咳或持续咳嗽也是一种症状。

(二) 护 声

因上课时需要经常喝水润滑声带,因此要经常备一些水在身旁。

1. 如果你连续上几堂课,就更要带够水,课间尽量多喝水。

2. 预先练练嗓子,尤其是早上有课的时候,你可以对着磁带或自己哼几首小曲,这样你的声带就为上课作好了准备。这些事情只需5分钟就可以了。

3. 提示、讲话要声音清晰、简明扼要、切中要点。罗哩罗嗦会伤害你的声带。

4. 课前不可饮用任何一种利尿饮料,如可乐

或咖啡。这会让身体包括声带脱水。

5. 练习腹式呼吸,让声音从腹部深处发出来,而不是从喉咙或上胸部发出。

6. 选择音乐时要慎重。如果磁带上女歌手或女声的高音与女教儒的高音是相近的,就会给女教练们带来麻烦。同样,男教练用男声带时也存在这种问题。

7. 不要把声音放得太响,因为这样会伤害你的声音,要经常检查音响的音量。

(三) 使用麦克风

麦克风既可以是教练们最好的朋友,也可以是最坏的敌人。麦克风功能不正常或者使用不当,会让学员分心。每个教练都应当了解无线麦克风的原理,并学会正确的使用方法。

麦克风是万向型的,也就是说,无须放在嘴前就能拾音。其实,麦克风离嘴过近会将你的呼吸声或任何因声带疲劳而发出的声音一起播放出去,从而导致失真。减少呼吸声的办法之一,是在麦克风口承上放置音频衬垫。

进行课堂教学时,要调整音量,使音乐与你的声音之间获得良好的平衡。为了在音乐音量与声音音量之间获得平衡,你必须对两者单独进行调整,经常检查回声。检查时要一边对着麦克风说话,一边在教室四处走动,喇叭附近、音响边上都要去一下,找出问题,从而知道上课时应该避开哪些地方。

千万不要对着麦克风吼或喊叫。麦克风就是帮助你节省用嗓的。要花点时间调整音量,无需喊叫。麦克风能够将正常说话声音放大,帮你节省用嗓,让你的工作更轻松。

对教练而言,戴在头上的麦克风是最好的(图1.1)。不同品牌麦克风的头戴受话器结构不同,这种头戴受话器可以按你的头型调整,口承部分一般比较僵硬。头戴受话器主要有三种类型:第一种的后背是斜的,可调整到适合头型;第二种放在头顶;第三种戴在脑后,绕到两耳。熟悉一下健美中心的头戴受话器,练习正确使用麦克风。

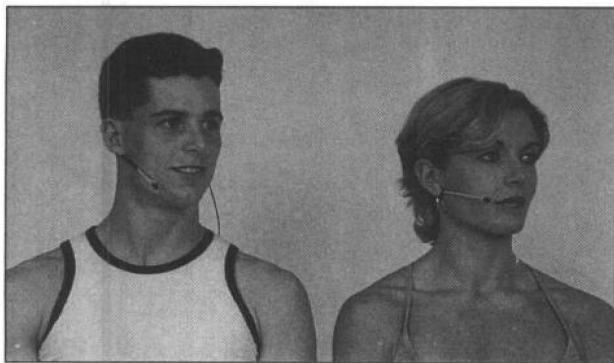


图 1.1 头戴式麦克风装置

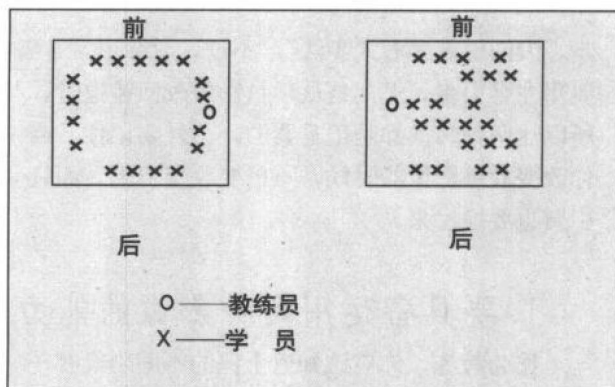


图 1.2 教练带班的两种队形选择(圆形、自由式)

使自己能够舒适地使用它，让它成为你教学上的助手。

保健中心一般很少使用手持麦克风。但如果你的保健中心确实用的是这种麦克风，那么使用之前一定要先练习。同时也要考虑到提示手势和套路等诸因素。谈话要力求简明扼要、切中要害。一手持麦克风，另一只手要不断做动作。介绍新手势时动作要慢，以便让自己有足够的时间、讲解和示范。对于更为复杂的手势可采用录像预览的方法。使用手持麦克风时，不要搭上手部的重量，因为这容易使你讲话时碰上手，你不仅会失去肌肉平衡，还有可能掉几颗牙齿。

每个健身中心就麦克风电池的使用各有自己的规定。有些健身中心要求教练自带电池，还有一些健身中心备有可充电电池和充电装置，供教练使用。

五、教练位置

教练应处于既能让大家看到，又可以在教室里来回走动评估学员的动作和技能的位置。不要怕离开教练台或课堂前部的位置，有时在教室里来回走动更为合适。地面训练和伸展阶段就需要来回走动以矫正学员的动作和技术。教练位置也取决于课堂队形，参见(图 1.2)第 5 章“《组织化行为》”一节。此节介绍了一系列的队形。

取自由式队形时，一般认为你应面对大多数学员以获得最佳的声音运用、目光接触与和谐。

在较小的练习室里，由于空间狭小，可能只好面对镜子了。这样虽然也可以有目光接触，但没有面对面来得亲切。如果你的套路里有移动、方向改变等更复杂的动作，你就要背对学员来教导。一旦你觉得人人都掌握了这个组合，就可以转过身来，面对你的小组。对这样的转变你要表现得自然流畅，同时还必须很好地掌握教练影像和右式步法。

(一) 教练影像

“教练影像”是指有氧训练教练相对于学员所面对的方向。最常见的影像包括：

1、正面教学

教练面对学员。教练所用的脚与学员的脚刚好相反，并且正好与整个班级以镜像方式移动。

2、背面教学

教练与学员朝向相同，教练背向学员。教练所用的脚与学员的脚是一致的。

(二) 右式步法

教练采用这种技巧来改变教练影像。学员与教练做同样的动作，只是教练要稍微改变一下步伐以便转过来用右脚来引导。通常学员用右脚引步，教练以镜像方式站位时则用左脚引步。所以，从正面教学到背面教学的转换要求教练用右脚引

步,因而得名“右式步法”。不过,教练也常常需要用左脚引步,尤其是从学员影像改回镜像时,所以这两种转换都是很重要的。另外要记住,当你改变教练影像的时候,不但要改变引脚,而且引臂也要换过来。

1. 要具备运用两种影像的能力

作为教练,你应该知道上课的不同阶段哪一种教练影像更为有效。具备采取两种影像的能力是很必要的,其原因有二:

(1)减少混淆

如果学员跟不上一个动作或姿势时会觉得迷惑和着急,这就会影响训练强度及师生间的融洽。通常,采用学员影像教导复杂动作和姿势更为合适,因为学员很容易跟上你的步伐。对学员练习中的反应要敏捷,必要时改变你的影像。

(2)有利于沟通和目光接触

镜像之所以是良好沟通的有效方式,目光接触起了极其重要的作用。因为面对学员能帮助你建立融洽的关系,并且让你能够直接看到任何一位需要你肯定或鼓励的学员。要避免长时间采用学员影像,因为这会影响你与学员间的交流。同时运用两种影像将会极大提升你的教学能力,使学员们更容易地跟上你。可是,这需要大量练习才能使自己熟练右式步法,即使是资深教练也要经常复习、练习他们的右式步法,以便更有效地教练套路。

2. 三种右式步法练习

一旦你掌握了基本动作,适应了配合音乐进行教练之后,请回到本章,练习这里的例子,三种常见的右式步法练习,图中男性为教练员,女性为学员。

(1)重心变化

本法所指的动作包括“负重”(如走步)和“不负重”(如踮脚)两种。为了取右式步法,必须从不负重改为负重动作,相反亦然。走步时每一步都

是负重的,所以,其中有一步必须改为不负重,以便转身时改变引脚。正常四步的步法是“走、走、走、走”。右式步法时则变成“走、踮(同时转身)、走、走”。许多变化形式包括踮脚或提膝,因此右式步法的技能有多种(图 1.3)。

出脚走步的触地阶段,身体重心不在这只脚上。教练在转身时要顺势把重心转到这只脚上而走出一个重步。两步触地的步法是“走步、触地、走步、触地”。右式步法则变为“走步、走步(就地转身)、再走步、触地”。这个方法也用于所有的走步——触地变形。

样板套路

动作 A = 4 次出脚走步(8 拍)

动作 B = 4 次足跟向前(8 拍)

R = 右脚引

L = 左脚引

* = 右式步法

学员:

出脚走步 R, 出脚走步 L, 出脚走步 R, 出脚走步 L, 足跟 R, 足跟 L, 足跟 R, 足跟 L。

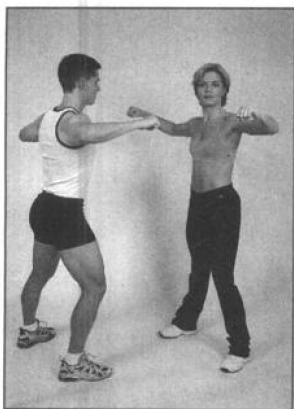
教练:

开始取镜像姿势——出脚走步 L, 出脚走步 R, * 走步 L, 走步 puchL。

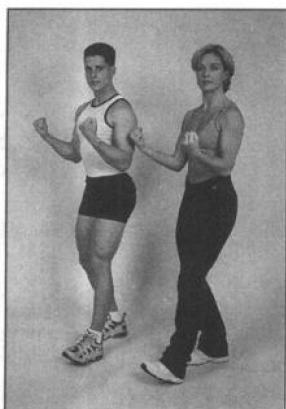
现在改为学员影像——足跟 R, 足跟 L, 足跟 R, 足跟 L。

因此,教练的步法将是: 出脚走步, 出脚走步, 走步走步, 出脚走步。

学习本法时你应自言自语地这样说或者暗暗提示自己。



1. 镜像方式下的走步立定。



2. 学员影像方式下的脚跟前伸。

图 1.3 右式步法——重心变化

(2) 重复变化

这是指脚尖侧踏之类的出步并脚及提膝之类的提步。这时，改变重复次数可使教练能够改变其影像并以右脚来引导。通过重复同一只脚上的动作同时转身，就能成功改换。取右式步法时，教练应注意不要让支持脚过度疲劳，一定要结合跳跃动作以避免用承重腿转动。

样板套路

动作 A = 4 × 交换提膝(8 拍)

动作 B = 8 × 走步(8 拍)

* = 右式步法

学员:

提膝 R, 提膝 L, 提膝 R, 提膝 L, 走步 R, 走步 L, 走步 R, 走步 L, 走步 R, 走步 L, 走步 R, 走步 L。

教练:

开始取镜像姿势——提膝 L, 提膝 R, 女提膝 L, 提膝 L(即单、单、双)。

现在改为学员影像——走步 R, 走步 L, 走步 R, 走步 L, 走步 R, 走步 L, 走步 R, 走步 L。

(3) 套路中性步姿

中性步姿的最佳定义是，它是一个动作，两脚均踩地，而且所承受的体重是一样的。这个动作的例子包括星形跳跃、蹲或者提足跟。中性步姿是已经学过的套路的一部分。教练通过采用这个动作能方便地从镜像改为学员影像，相反亦然。现在，教练已经准备好，可以继续学习正确的引脚了。不少教练发现从中性动作改为右式步法是最方便的(图 1.4)。

样板套路

动作 A = 1 × 便步(4 拍)

动作 B = 2 × 跳跃曲身(4 拍)

动作 C = 4 × 交换出脚走步(8 拍)

* = 右式步法

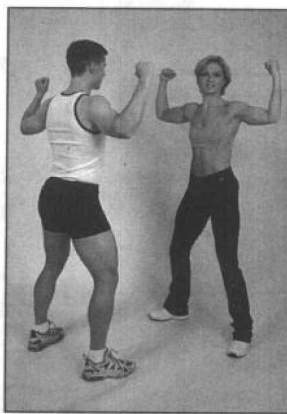
学员

便步 R, 跳跃曲身, 跳跃曲身, 出脚走步 R, 出脚走步 L, 出脚走步 R, 走步触地 L。

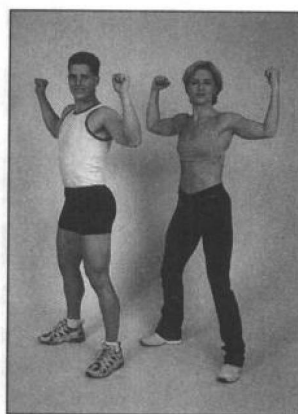
教练

开始取镜像姿势——便步 L, * 跳跃屈身, 跳跃屈身。

现在改为学员影像——出脚走步 R, 出脚走步 L, 出脚走步 R, 走步触地 L。



1. 镜像姿势下的跳跃屈身



2. 学员影像下的跳跃屈身

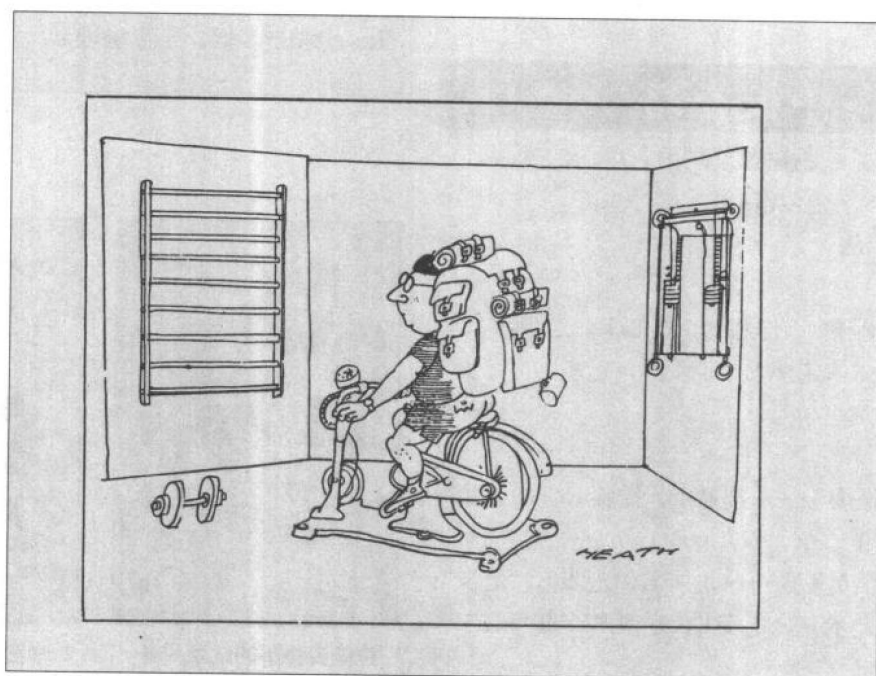
图 1.4 右式步法——套路中性步姿

这些右式步法方法用于快速、顺畅地从镜像转为学员影像是很理想的，反之亦然。不过，教练也可采用“停、讲、转”的方法。这个方法是指，教练与学员一起做某一个动作，学员继续做动作而教练停下来讲解，或者提醒接下去要转换等。然后，教练转过来，成为学员影像。

如果你的学员对两种影像都不熟悉，那么在介绍课上应提醒一下，因为他们将遇到两种影像并做相应的动作。避免混淆的一种恰当做法就是，说一句“请大家继续，我将与大家一起做”。

练习

一旦你练熟了3种不同的右式步法方法，那么可以选择4个动作组成一个简单的组合。其中有一个方向变化，一个走步动作。假设你从镜像开始，决定取右式步法的最佳时间以便走动和方向变化可以用学员影像方式做出来。等掌握该组合之后，再决定如何转回镜像。





第 2 章

音 乐

作

为有氧训练教练，音乐是最好的助手。因为音乐不但可以激发大家的感情，还常常诉说一个故事。试想当听一首你最喜欢的歌曲时会有一种怎样的感觉。音乐能够为你的课堂教学定下基调。当然，你所选择的音乐应该与你的学员的年龄相协调，这样才能够激发学员和你的激情。对于任何一堂课来说，音乐都是成功的一个重要组成部分。你可以利用它在课堂里激发良好的套路，并激励你的学员。

有氧训练教练对音乐的要求与音乐家的要求是不同的，有氧训练的音乐必须根据训练需要而特别挑选和安排，为此还特别为有氧训练开发了音乐术语和技能。本章将介绍有氧训练教练的音乐世界。

一、音乐成份

音乐由一系列按规则节奏方式排列的节拍组成。

音乐同任何语言一样都是一种沟通方式，它可以迸发出非凡的力量。音乐同语言一样，它有自己的语法和标点。学会了这些规则，你就能够说音乐这种宇宙语言了。

一个节拍就是一个音乐词，一种重复性有节律的声音。它可高可低。高音节拍是一首歌中最易识别的节奏或拍子，这就是你会和着拍手指或跺脚的部分。在有氧训练时，我们要随着节拍而动。

1 个节拍 = 1 拍

一个短句就是一个音乐句。在有氧训练中，一个短句相当于 8 个节拍或 8 拍音乐。

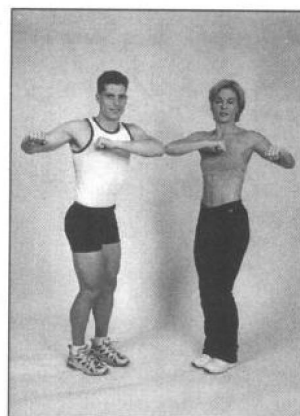
1 短句 = 8 拍

一重拍意味着开始一个短句。当你“合着短句”训练时，你应在重拍处开始。如果改到其它任何节拍上训练，你将“不合短句”。

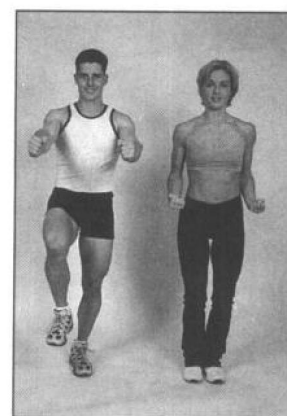
短句分辨并非总是一件简单的事。有些教练能比别的教练更快地理解短句。要学会分辨短句需要大量练习。开始时你需要集中精力才能随着音乐做动作，因此在你开始教学之前一定要努力掌握这种技能。

在训练下列中短句化的套路之前，首先必须理解做一个动作需要的拍数以及一个短句有几次重复。

- 1 步 = 1 拍 = 一个短句中 8 个重复
- 1 出脚走步 = 2 拍 = 一个短句中 4 个重复
- 1 葡萄藤步 = 4 拍 = 一个短句中 2 个重复
- 1 便步 = 4 拍 = 一个短句中 2 个重复
- 1 扭动 = 1 拍 = 一个短句中 8 个重复
- 1 提膝 = 2 拍 = 一个短句中 4 个重复
- 1 星形跳跃 = 2 拍 = 一个短句中 4 个重复



5. 扭动



6. 提膝

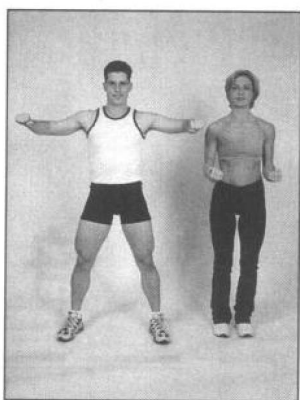
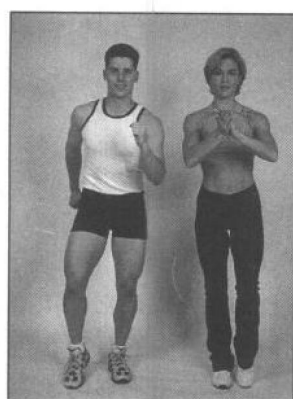
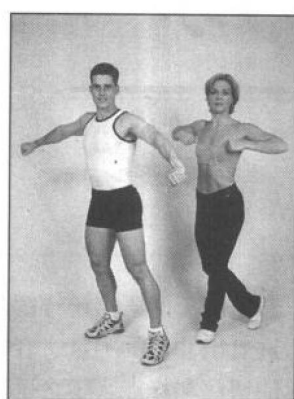


图 2.1 常见动作

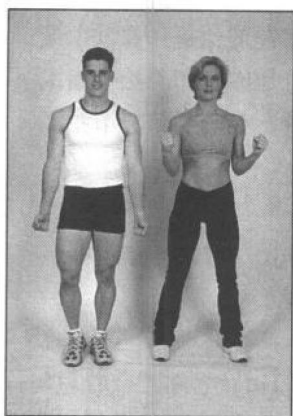
7. 星形跳跃



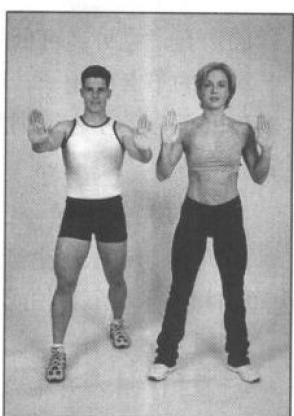
1. 走步



2. 葡萄藤步



3. 出脚走步



4. 便步

高低冲力和走步的短句分辨

拍	动作	下身	走向	朝向
高低冲力				
1-8	A	2 × 葡萄藤步	侧向	向前
9-16	B	4 × 提膝	原地	向前
8 + 8 = 16 短句				
走步				
1-8	A	2 × 交替提膝 R, L	原地	LDF, RDF
9-16	B	2 × 基步 R	原地	向前
8 + 8 = 16 短句				

一段就象一个音乐段，由 4 个短句或 32 拍构成。对教练而言，段是基本构成单位，为创造套路提供一个框架。目前，大多数预录有氧训练音乐带

在45分钟或1小时长的音乐中都以32拍为一段，以便让教练的工作更加轻松。

1 节拍 = 1 拍

1 短句 = 8 拍

1 段 = 32 拍

听听你的有氧训练课磁带，努力理解何时开始一段的第一短句，一定要把重拍听出来。一段刚开始时常可听到明确的变化。音乐变化就意味着一段的结束。你可以做下面这个简单的练习以便更好地理解音乐。



XX 练习 XX

找一盘预录的有氧训练的音乐磁带，同一位有经验而且能分辨短句的教练一起听。听一段你选的音乐，在你认为是一句开头一拍处拍手，然后你可以进一步练习在一段的开头处把手举起来。再在本段接下来3句的每句开头处(八分之一拍)拍手。



专业的有氧训练音乐磁带的均衡分句，使教练的工作更加轻松。如果你自己添置一些音乐时要注意，因为它们可能根本没有分句。非预录的磁带可能并非整首歌都均衡分句的，这种不规则性要求你改变一下动作方式以便配上音乐。

过门音乐是本音乐规则的例外。如果一组节拍没有32拍构成的一段时就会加入过门音乐。过门音乐提供了突出音乐的惊奇。最常见的过门音乐由2拍、4拍、8拍或16拍组成。

过门音乐可以在一首歌的任何部分出现，但通常都是在歌词、合唱或乐器声停止后出现的。专业有氧训练音乐磁带将过门音乐取消了。如果你使用带过门音乐的音乐，那么就应当预先排练动作以适应过门音乐的处理。

(一) 绘制音乐图

为了教导有氧训练课，有氧训练教练首先必须理解音乐的结构并能自己构建音乐图。要胜任依音乐教课，就要能够利用音乐图计划动作次序，克服音乐过门的难关。这个过程称作音乐绘图，也就是指把音乐分解到节拍，按顺序排列，写在纸上，使你能够理解这首歌的结构。了解一首歌的标志部分将帮助你提示，并能有效地教练你的学员。一首歌的标志部分包括：

1. 序曲

这是一首歌的开头部分，通常声音越来越大，歌曲可能简单地以几个基本节拍开始，再加入乐器和声音从而进一步展开。

2. 乐器

可以是几种乐器合奏或独奏。一般的，乐器是跟在一首歌中的旋律或调子之后，通常是在合唱曲之后。

3. 歌词

一首歌的故事，一般是唱出来的，但也可以说出来。

4. 合唱曲

音乐的重要章节，在整首歌中经常重复，让人们熟悉。

5. 预合唱曲

介于歌词与合唱曲之间，是合唱曲的信号，与合唱曲一样重复。

6. 间歇

歌曲停顿，只剩下很少乐器声(如只有低音乐器的声音)。声音变得更为空旷，在混合节拍磁带