

496195

中老年运动

迪斯科

编舞：徐宝凤

刘作郁

48.86
XBF

人民公安大学出版社



中老年运动迪斯科

编 舞	徐宝凤 刘作郁
表 演	徐宝凤
摄 影	秦友友
撰 文	王 蕴

中国人民公安大学出版社

一九八八年·北京

中老年运动迪斯科

编舞 徐宝凤 刘作郁

表演 徐宝凤

摄影 秦友友

撰文 王 蕴

中国人民公安大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

四二二九工厂印刷

787×1092毫米 1/32 1.25印张 10千字

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷

ISBN 7—81011—065—9/G·1

印数：00001—31000册

定价：0.45元

前 言

曾经风靡世界的迪斯科，近年来，也在我国广泛流行，热潮迭起，方兴未艾。这种具有现代生活气息的新潮舞蹈形式，不仅符合广大青少年的审美情趣，为他们所喜爱，而且也适应中老年人健身、自娱活动的需要，日益赢得中老年人的欢迎。各种不同风格的中老年健身操、健身舞应运而生，遍及全国。上海、南京、哈尔滨、长春、大连等城市率先兴起的中老年迪斯科热，如一股潮流，南北交融，汇于北京。每天清晨，首都的公园、街头，到处可以听到迪斯科强劲的乐曲，到处可以看到中老年人欢快的舞姿。这股迪斯科热反映出一种开放的意识 and 广大中老年朋友积极奋发的精神风貌。

中老年迪斯科开辟了中老年朋友们生活的新天地，有助于中老年人的身心健康。许多中老年朋友反映，跳迪斯科不仅祛病健身，而且消除了“孤独感、寂寞感和失落感”，焕发了青春，充满了活力，同时不少人通过跳中老年迪斯科，广交朋友，切磋技艺，提高了体育素质和艺术修养，丰富了精神生活。

然而，由于习惯势力的影响，封闭生活模式的束缚，也有人跳迪斯科还有种种的偏见；中老年人对跳迪斯科也有一些顾虑。这是由于对迪斯科缺乏必要的了解所致。

迪斯科来源于美洲黑人民间舞和爵士舞，是一种群众自娱性的舞蹈。在紧张劳动工作之余，和着强劲的乐曲，通过

全身的扭摆，精神得以松弛，疲劳得到恢复（美国又把迪斯科称作“还原活动”）。迪斯科动作豪放洒脱，步法自由灵活，舞蹈形式丰富多彩。它既可以独舞，又可以群舞。舞者通过全身各个部位较大幅度的活动，表达出热情奔放的情绪。由于迪斯科易学好跳，不拘一格，音乐节奏鲜明强烈，因而终于打破国界，成为一种世界性的群众舞蹈活动。

尽管迪斯科舞总的风格刚健豪放、顿挫有力，但舞者完全可以根据自己的特点与喜好，掌握舞蹈的韵律，既可以跳得热烈奔放，也可以跳得文雅细腻。因此，男女老少咸宜。中老年人完全可以随着欢快的节奏，或徐或疾，或柔或刚地尽情抒发个人的情绪，达到锻炼筋骨、陶冶情操的目的。

现在流行的各种流派的中老年迪斯科，是结合我国的民族风情，进行了改造、加工的迪斯科。大都吸取了迪斯科弹膝、摆胯的基本特点，通过和我国太极拳、民族舞相结合，或模拟日常生活、劳动动作等形式，将迪斯科通俗化，使之简单易学，具有普及性。当前，不少中老年朋友已不满足于目前流行的生活化或集民族舞、太极拳、迪斯科为一身的健身操，迫切要求学习迪斯科味更浓，具有一定舞蹈技巧的新样式，以便更好地抒发内心的欢乐，呼唤青春的复苏。

为了满足中老年朋友健康娱乐的需要，为使中老年迪斯科在普及的基础上进一步提高，海政文工团具有30多年舞龄的徐宝凤同志和从事体育运动、教学40多年的刘作郁同志及公安大学讲师王蕴同志合作编排的《中老年运动迪斯科》与中老年朋友见面了。

这套“中老年运动迪斯科”的主要特点是：以迪斯科的基本舞步为基础，将一系列群众喜闻乐见的体育运动项目舞

蹈化，把音乐、体育与舞蹈有机地融为一体。既有浓郁的迪斯科舞的特点，又比较科学地、有针对性地锻炼身体各个部位，具有健身健美之效。这套运动迪斯科既考虑到中老年健身的需要，又注意突出舞蹈的艺术性。其中一系列体育运动项目不是简单模仿，而是源于生活，高于生活，在“形似”的前提下求新、求美。同时考虑到普及推广的需要，编排力求通俗并具有娱乐性。这套运动迪斯科不仅可以锻炼身体，而且还可以作为舞蹈表演，我们相信，它定会受到广大中老年朋友的喜爱。

需要说明的是，这套运动迪斯科活动量较大，也需要掌握一定的迪斯科舞的基本动律和步伐。而“中老年”是一个跨度很大的概念，有的中年而早衰，有的年老却益壮，加之原有素质的差异，学习中的难易程度就会有所不同。中老年朋友们可根据自己的身体状况，各取所需。这套运动迪斯科分为两大部分：第一部分为7节准备活动。从上到下，活动头、颈、肩、胸、腰、肘、手指、手腕及下肢各关节。做完准备活动，就可以起到舒筋活络，运动全身的作用。因此，体质较差和年事较高的中老年朋友只学这一部分，即可达到健身的目的。第二部分是分项运动，亦可根据个人身体状况，或做全套，或选做其中简单易学，活动量小的动作。总之，灵活掌握，不必求全。

《中老年运动迪斯科》是专业文艺、体育工作者与业余爱好者合作的初步尝试，是龙年伊始奉献给中老年朋友们的一份礼物。愿中老年朋友都来学跳这套运动迪斯科。在舞之蹈之中，防病抗衰，益寿延年！

编排者 1988年3月

中老年运动迪斯科动作分解说明

一、基本体态：挺胸收腹，腰比较挺拔自然，切忌身体重心下移。

二、舞蹈动作的主要特点：

(一) 膝部随节奏颤动，用膝部的快速屈伸，形成略微的弹步。

(二) 身体中段（腰、胸）比较放松，各个关节也比较松驰。

(三) 主要力量用在胯部，用膝的弹动带动胯的摆动，切忌扭摆臀部。

(四) 具有鲜明的节奏感。注意头部、双肩和双臂动作的协调配合。

第一部分 准备活动（共7节）

第一节 踮脚、臂伸展（4×8拍）

通过全身有节奏的活动及双臂伸展，使内脏器官及上下肢肌肉得到锻炼。

一、踮脚（2×8拍）

两脚分开，约与肩同宽，两臂自然下垂，五指分开，收



图 1

2)；两臂经体侧放下。臂伸展的同时，仍做踮脚动作。

上下反复两次，共两个 8 拍。

(注 意 事 项：1.踮脚时，不要屈膝。足跟提起后不要用力猛着地，足跟尽量不着地，或点地即起，以免震脑。2.两手交叉在第 4 与第 8 拍。)

腹提肛。以前脚掌为重心，足跟提起，立即着地（一拍一次）。

连续做两个 8 拍。

二、臂 伸 展 (2×8 拍)

五指张开，手背向外，在小腹前交叉后迅即分开（见图 1）；两臂经体侧上举，两手掌心向外，在头顶上方交叉后迅即分开（见图

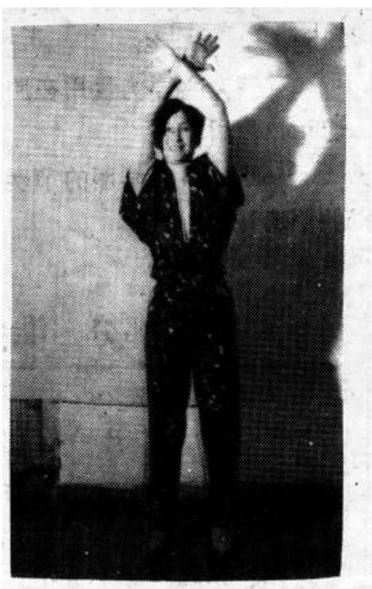


图 2



图3

侧，眼视左方（见图3）。连做两次，然后换右肩，动作同左。共做1个8拍。

双手自然下垂，五指分开，双肩同时上提（见图4）做1个8拍。

单、双肩提肩动作交替做两遍。

第二节 颈肩运动（12 ×8拍）

主要锻炼颈肩、背上部肌肉及肩带关节的活动功能。

一、单双提肩（4×8拍）

两脚分开，~~约于肩同~~宽，脚尖向前，~~五指分开~~，左肩上提，~~同时头向左转~~



图4



图 5

(二) 以胸为轴，左右两肩交替向前转动，左右两肩交替向后转动。(见图 6) 共做两个 8 拍。

(注意事项：两肩转动时，臂随之转动)

二、转肩 (4 × 8 拍)

(一) 以左肩为轴向胸前转动，复原。以右肩为轴向胸前转动，复原。(见图 5)

左、右肩交替，共做两个 8 拍。



图 6



图 7

(二) 两手五指交叉，从胸前向左右两侧绕八字，两拍绕一次，两胯同速向左右摆动（见图 8）做一个 8 拍。

以上动作交替进行，各做两遍。

（注意事项：摆胯时，切忌两边横摆胯，或向后蹶臀，要稍向侧前往上提胯。）

三、揉肩（4 × 8 拍）

（一）左右摆胯，两手五指张开，双臂在体前侧屈伸，做按掌、揉面状。（见图 7）做 1 个 8 拍。



图 8

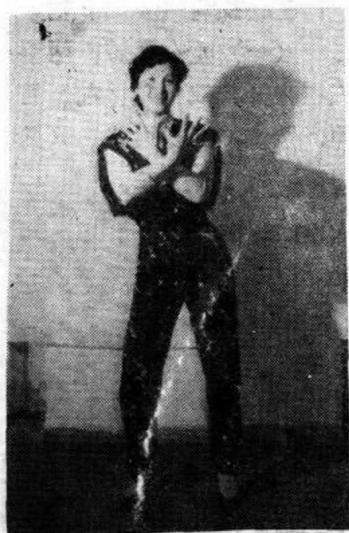


图9

左右两侧拉开，
同时翻掌，掌心
向外，头转向左
侧，眼视左方
(见图10)做1
个8拍。

第三节 扩胸体侧屈

(4×8拍)

主要锻炼胸背肌及腰部
两侧肌肉及肩带关节活动能
力。

一、扩胸：

双手手心面胸交叉，左
右摆胯，(摆胯动作要求
同前)(见图9)；双手向



图10



图11

协调一致，舒展大方。)

第四节 手指手腕关节 活动(4×8拍)

主要活动手指手腕关节及上肢。舒筋活络，防治手指麻木。

一、揉健身球：两脚平行分开，小臂在体侧微屈，左右摆胯，两肩稍向前（但不要驼背），随胯前后稍摆

二、体侧屈：

左右足跟交替提起，膝盖交替伸直、弯曲，身体向曲膝、提足跟方向斜倾，两臂交替在体侧伸屈，身体用力伸展。随着足跟用力踩地的动作，交换体侧屈的方向。（见图11）做1个8拍。

1、2两动作交替做两遍。

（注意事项：上肢动作要与摆胯相配合，做到动作

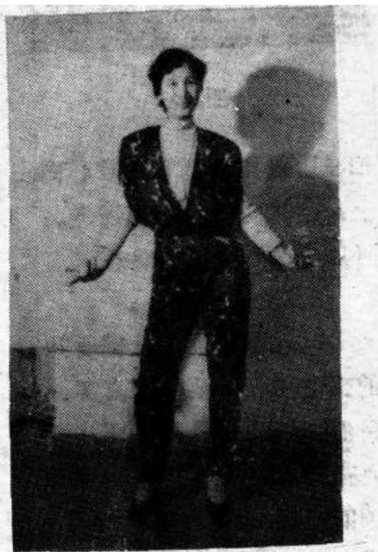


图12



图13

拍在胯侧猛烈翻掌，掌心向上，再次形成亮相动作。

(如图12)做1个8拍。

1、2交替做两遍。

(注意事项：揉健身球的模仿动作，要做得真实、自然，转动手腕时，要注意五指随之转动。第4、第8拍的亮相动作要做得干净利落，节奏感强。)

动。双手掌心向上，由前、向内、向外转动手腕，五指随之转动，如揉健身球状。

(见图12、13)做1个8拍。

二、举臂翻掌：两臂由体侧上举，同时两手心由下向上，在与肩同宽处，于第4拍猛然翻掌，掌心向上，形成亮相动作(见图14)；随之两手翻掌向下，于第8

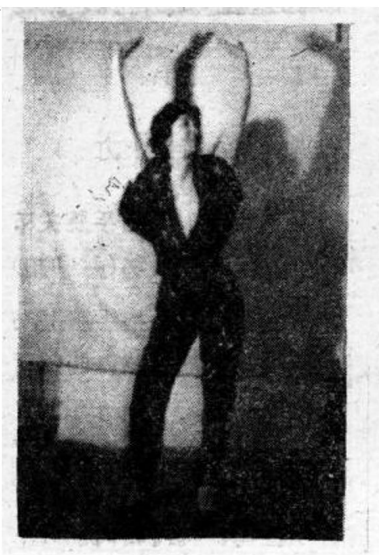


图14

第五节 腰部活动 (8×8拍)

主要活动腰腹部肌肉，锻炼腰椎关节活动功能。

一、涮胯 (4×8拍)

(一) 分解动作：双手插两胯上，按逆时针方向，一拍一个方位，出左胯→出臀部（略后蹶）→出右胯→收

腹向前。左←
前
↕
后
→右（见图15）做1个8拍。

(二) 连续动作：姿式同上，沿逆时针方向，按左→后→右→前4个方位，旋转腰胯。

左  右做1个8拍。

(一) (二) 均做一遍后，向右按顺时针方向做涮胯的分解与连续动作，要领同左。（注意事项：分解动作与连续动作要分清；做连续动作时，4个方位均不能少，才能成圆）。



图15



图16

(二)提左胯向左前方出左腿,左脚尖点地即收回,反复4次。双臂微屈并自然在体侧上下摆动,双手打响指。

左右提胯动作相同,左右交替,各做两个8拍(见图17)。

(注意事项:两臂与手的动作要与提胯相协调,自然、放松。)

二、提胯(4×8拍)

(一)双脚略分开,向左前方提左胯,双手自然随胯上下摆动,双肩稍向前,随提胯动作,前后稍摆动。向右提右胯,动作同左。各作1个8拍(见图16)。



图17

第六节 下肢活动（4×8拍）

主要活动下肢、膝、踝、关节及脚掌、脚跟。

左右腿交替做蹲踢步。从左脚开始，出左脚，脚跟着地——左脚收回，脚尖着地——脚跟着地即踢脚——还原。

右脚动作同左。

左右脚交替，按前、左、后、右4个方位各做一个8拍。

两手微握拳，随下肢活动，双臂自然摆动（见图18、19）。

（注意事项：下肢动作要与肩腰各部份配合，要活跃。）



图18



图19