

电视教材



老健迪科 中年身斯

迪斯科皇后陆鸿斌 ● 国

际体操裁判孙孝贞 ● 东方健

美大师戚玉芳 ● 北京体院教

师刘高君的健身迪斯科

前 言

近年来，健身迪斯科越来越受到人们的喜爱与欢迎。上海电视台二台专门拍摄了电视教学片：《中老年健身迪斯科》，并在电视节目中播出。本教材就是根据《中老年健身迪斯科》教学片的脚本与图片整理、编辑而成的。

本教材汇编了四套不同风格的健身迪斯科，包括：“迪斯科皇后”陆鸿斌的康乐健身迪斯科；国际体操裁判孙孝贞的柔·美·健迪斯科；“东方健美大师”戚玉芳的健与美的追求迪斯科；北京体育学院教师刘高君的强身健体迪斯科。本书以电视连环画的形式详细介绍了每一套迪斯科的分解动作，易懂易学，是广大中、老年及青年学跳这四套迪斯科的必备教材与最佳读本。健身迪斯科爱好者在使用本教材学跳时，最好能与观看电视节目、录像带，播放录音带结合起来，那将会收到更佳的效果。我们相信，本书的出版对于广大读者强身健体，振奋精神，延年益寿，将会大有裨益。

在编撰本教材的过程中，我们得到上海电视台二台副台长潘永明、上海录像公司经理高向荣、上海音像公司编辑朱辉的支持与帮助，在此向他们表示衷心感谢。

编 者

1988年7月20日

目 录

康 乐 健 身

——陆鸿斌的健身迪斯科.....[1]

柔·美·健

——孙孝贞的健身迪斯科.....[15]

健 与 美 的 追 求

——戚玉芳的健身迪斯科.....[32]

强 身 健 体

——刘高君的健身迪斯科.....[49]

康 乐 健 身

——陆鸿斌的健身迪斯科

上海市老年体育协会副秘书长、“迪斯科皇后”陆鸿斌编排的老年迪斯科，把娱乐、做操、治病融为一体，既能健身又能健美，整套动作与日常生活中的习惯动作相似，便于学习，容易记忆。

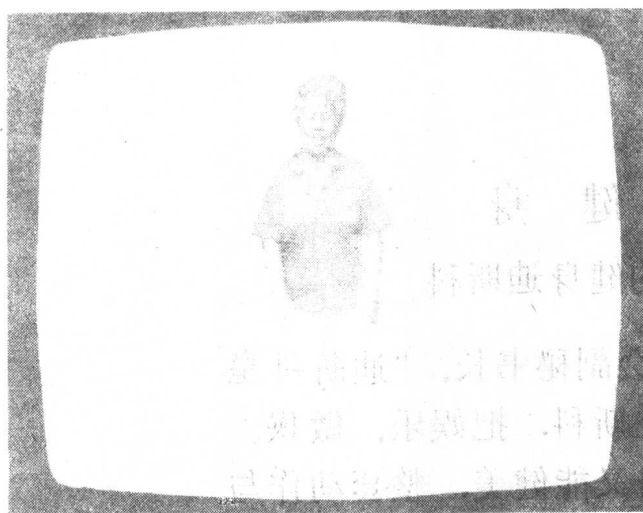
这套健身迪斯科的特点是注重动作的自我搭配、自我选择、自我控制和自我观察。要求学跳者“脸上要带笑容，服装要有色彩”，要有很大的主动性。

鉴于这套动作的随意性较大，因此在学习时必须注意自己的健康状况，量力而行；还要注意年龄的差距，年老体弱者不要勉强模仿某些运动量过大的动作。

为了达到康乐健身的目的，请你随着音乐的节拍，按照下列图解，笑起来，扭起来，跳起来吧！

冲破阻力

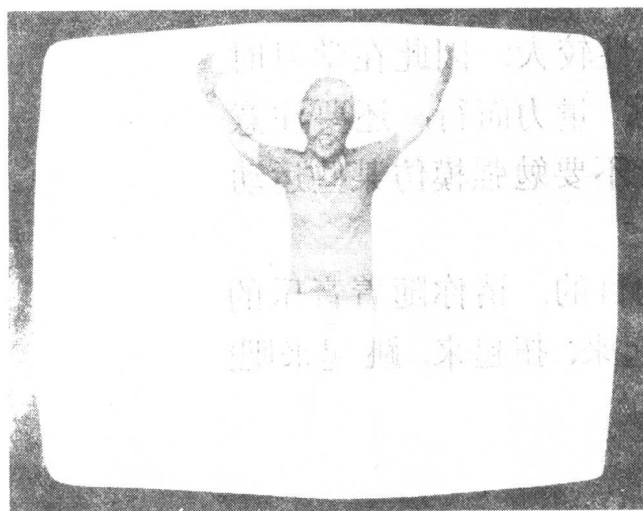
1. 准备动作。



2. 双肩曲肘，五指分开，交叉掩面。

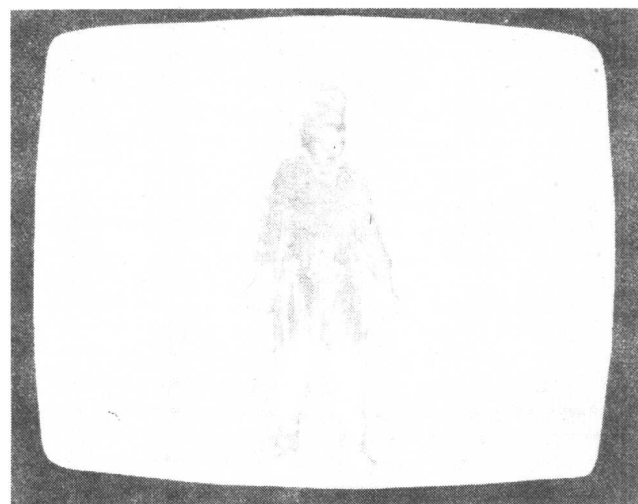


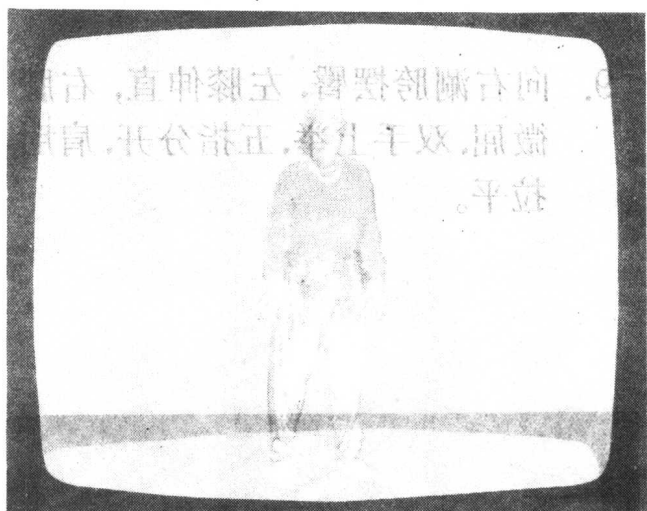
3. 拉开双臂，向上伸直
(表示阻力已被冲破)。



颈部及肩部运动

4. 右肩上耸，头向左转。左肩上耸，头向右转。



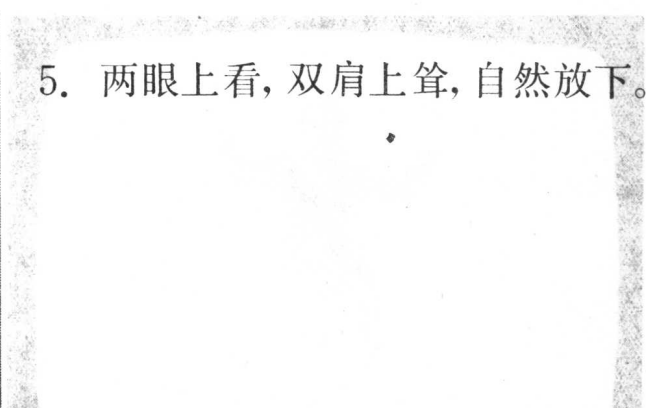


6. 两眼往下看，双肩耸，自然放下。



涮胯摆臀运动

8. 向左涮胯摆臀，右膝伸直，左膝微屈，双手下摆，五指张开，肩肘拉平。



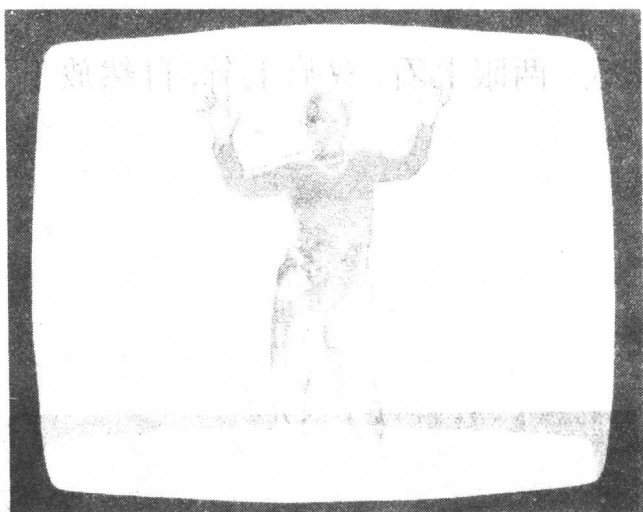
5. 两眼上看，双肩耸，自然放下。



扭腰转肩运动

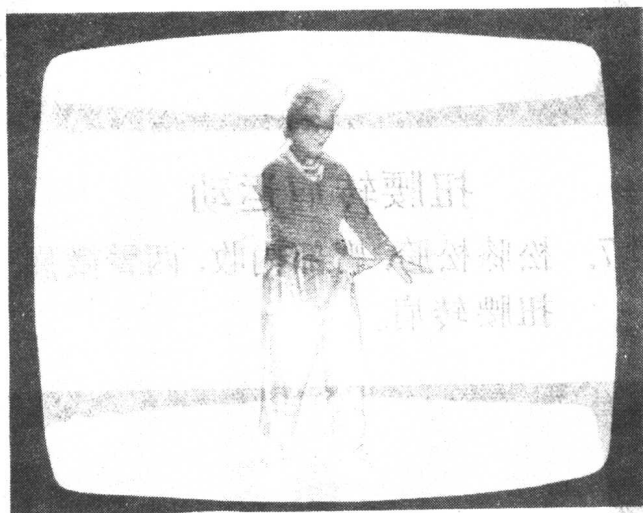
7. 松膝松胯，臀部内收，两臂微屈，扭腰转肩。





9. 向右涮胯摆臀, 左膝伸直, 右膝微屈, 双手上举, 五指分开, 肩肘拉平。

10. 左手向下, 右手向上, 肘肩拉平, 臀部向右。右手向下, 左手向上, 肘肩拉平, 臀部向左。



11. 双臂伸向左侧, 双手掌心向下, 向左摆臀, 上下动腕。双臂伸向右侧, 双手掌心向下, 向右摆臀, 上下动腕。

脚掌脚跟运动

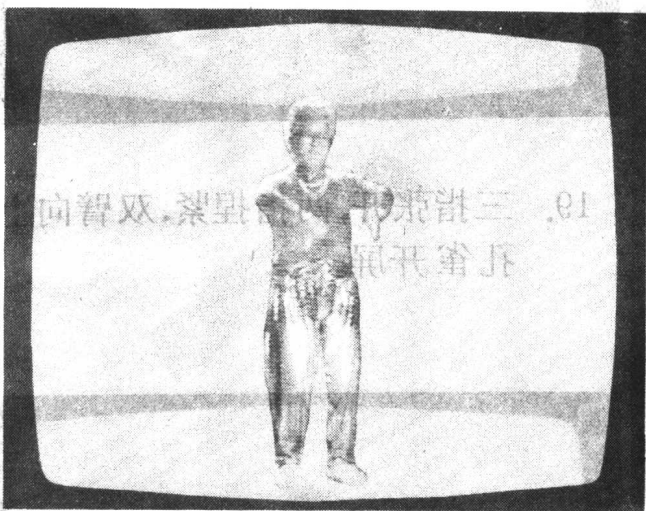
12. 双脚分开, 脚跟提起, 双膝弹动, 双臂展开。





手指手掌运动

14. 两脚分开, 屈臂前胸, 握拳翘指, 向前伸屈双臂, 左右涮胯。



16. 动肘转腕, 大拇指向上, 左右涮胯。

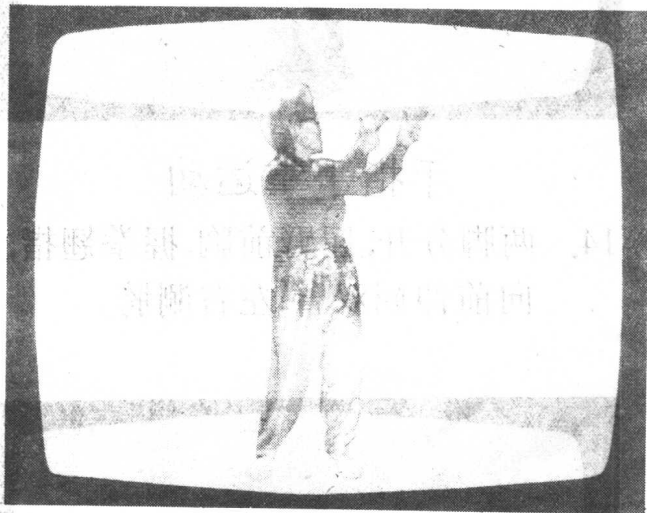
13. 脚掌重心下降, 上身前倾, 臀位后移。



15. 平臂转腕, 大拇指向下, 左右涮胯。



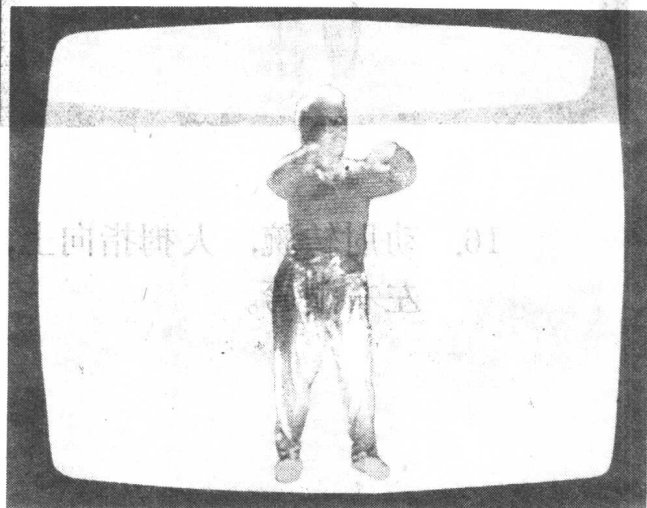
17. 双臂向两侧展开，拇指和食指用力伸张似握枪状，小臂分别向两侧伸屈，同时左右涮胯。



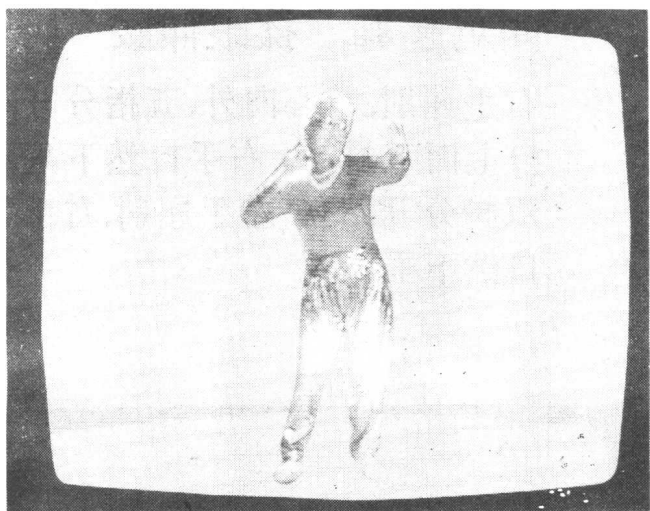
18. 两手握枪状，两臂向左，自由伸屈，左右涮胯。两手握枪状，两臂向右，自由伸屈，左右涮胯。



19. 三指张开，两指捏紧，双臂向上，孔雀开屏。

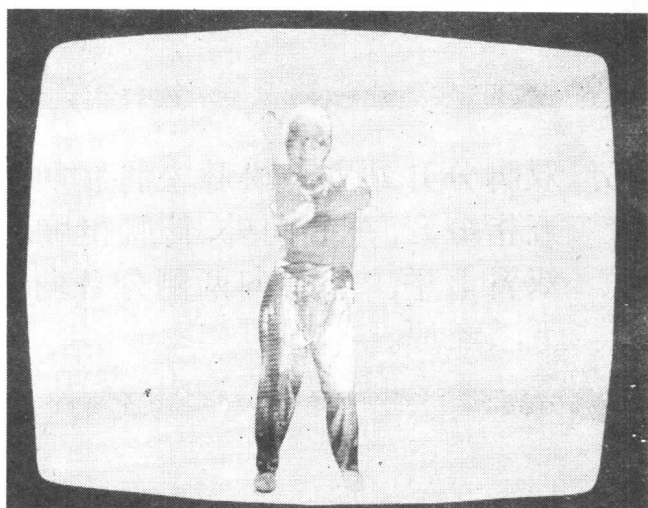


20. 三指张开，两指捏紧，双肩向下，孔雀开屏。

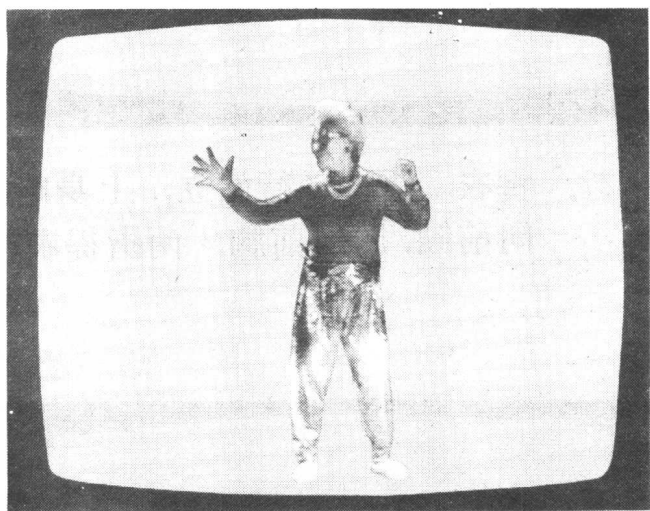


21. 左手向前,掌心向外,右手屈臂,掌心向内。右手向前,掌心向外,左手屈臂,掌心向内。

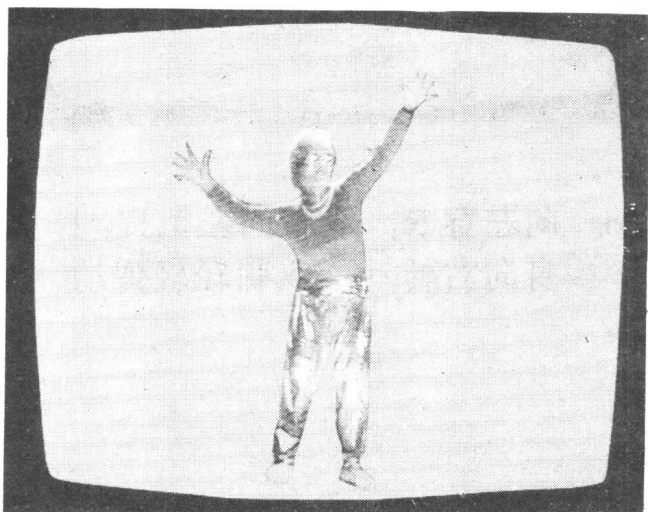
22. 照镜子:左掌背托右肘,右手四指伸直并拢,屈拇指于掌心,屈小臂掌心向面部,同时左右涮胯。



23. 左手屈臂握拳,右手五指张开,右臂同时侧伸,同时左右涮胯。右手屈臂握拳,左手五指张开,左臂同时侧伸,同时左右涮胯。

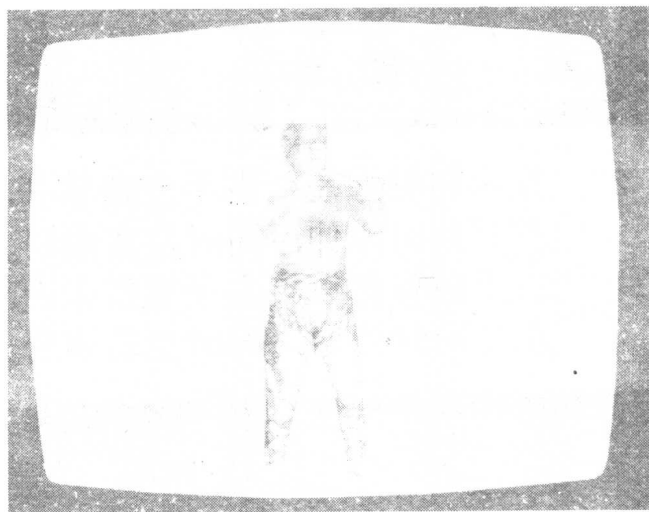


24. 双臂向上伸直,五指用力张开。双肩向下伸直,五指用力张开,要有爆发力,次数不限。





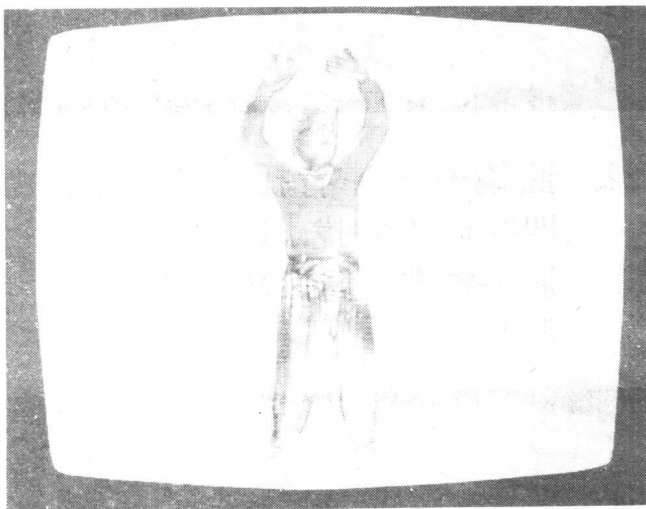
26. 双脚分开站立，松膝松胯屈肘，五指分开，掌心向外，伸腰挺胸，双臂上举，然后向两侧分开向下，还原。



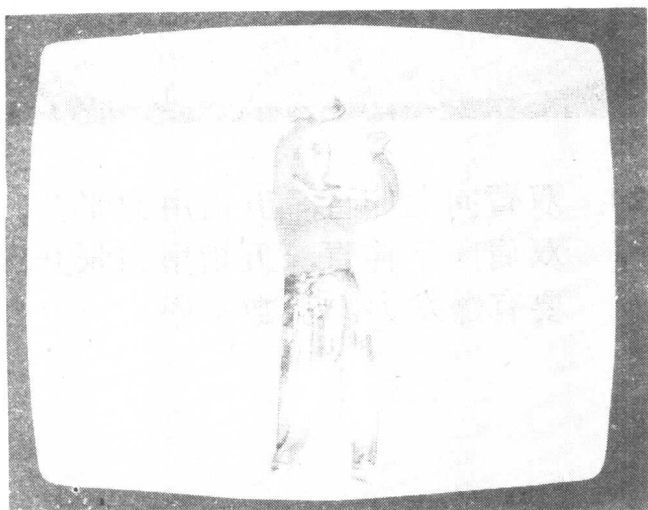
28. 向左穿衣：双臂向左上提，上身向右转动，双膝轻轻弹动。

闻鸡起舞，揉眼伸腰

25. 右手屈肘，掌心向外，五指分开，自上而下抖动，右手自然下垂，双脚分开站立。左手屈肘，右手自然下垂。

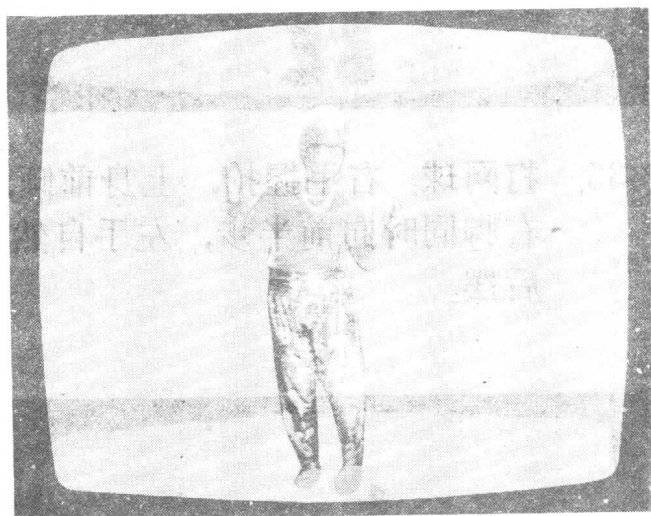


27. 提衣：两脚平行站立，上身略向前倾，屈肘前胸，两指提衣。





30. 穿袜: 弯腰平视, 左腿屈膝, 双臂下垂, 五指张开, 然后用力上提, 握拳向上。

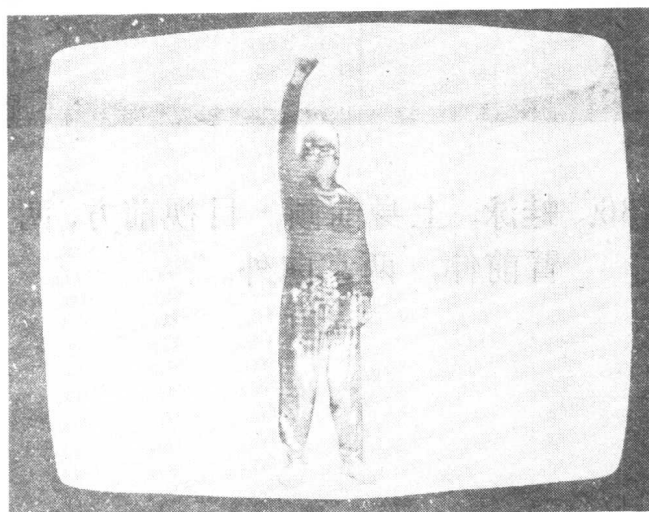


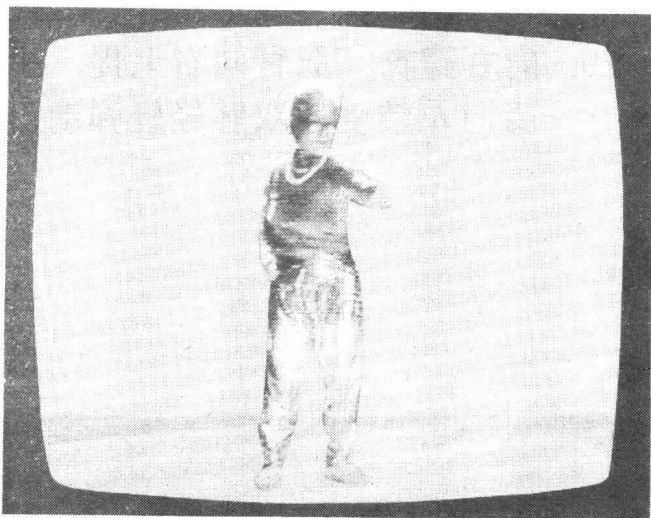
32. 提神醒脑: 左臂下垂, 右手上举, 动腕响指。右臂下垂, 左手上举, 动腕响指。

29. 向右穿衣: 双臂向右上提, 上身向左转动, 双膝轻轻弹动。



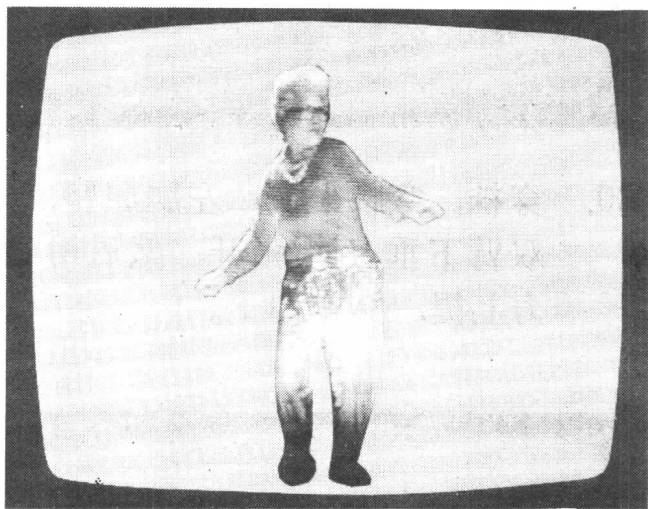
31. 拉袜: 左腿下落, 双手向上。



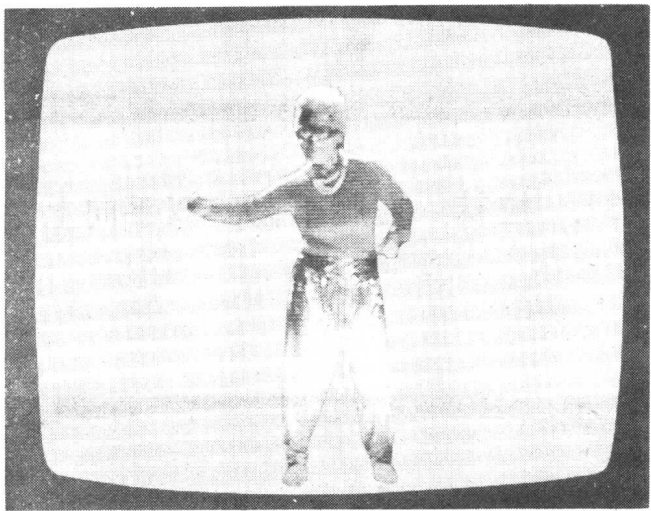


33. 拉绳: 左臂屈肘, 右臂向前伸出, 响指收回。右臂屈肘, 左臂向前伸出, 响指收回。

34. 打网球: 左手握拍, 上身前倾, 左脚同时向前半步, 右手自然后摆。

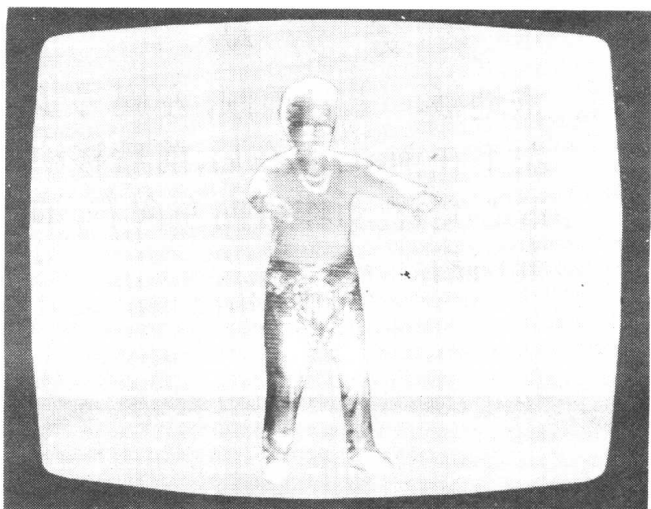


35. 打网球: 右手握拍, 上身前倾, 右脚同时向前半步, 左手自然后摆。

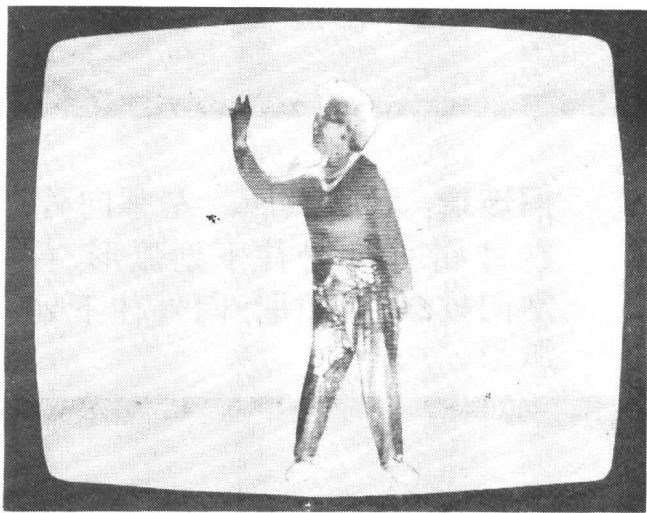


36. 蛙泳: 上身前倾, 目视前方, 两臂前伸, 两掌向外。



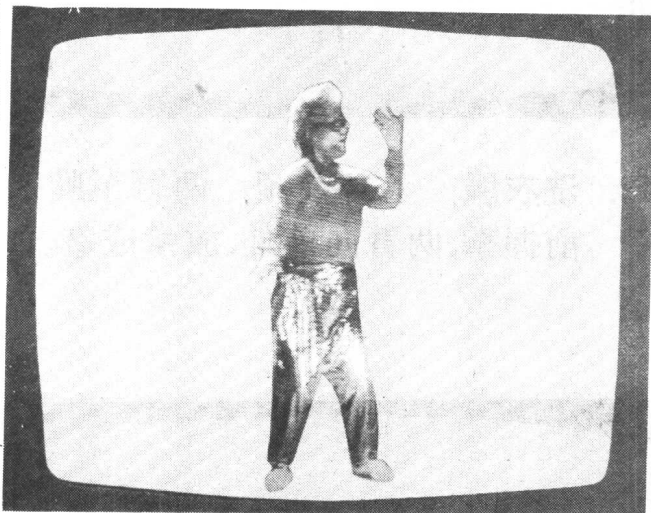


38. 太极云手: 左手屈肘, 掌心向内, 右手自然侧伸, 膝微屈, 向右缓缓转体。

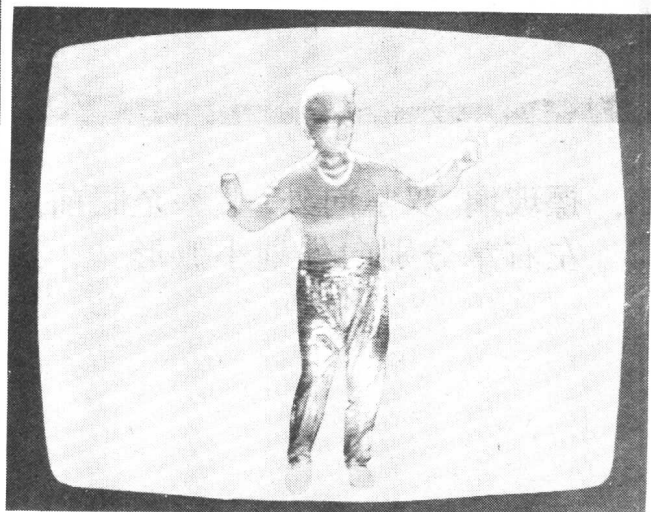


40. 跳绳: 肘微屈, 臂侧举, 轻轻握拳状, 转动小臂和手腕, 脚跟提起, 脚尖不离地, 作跳跃状。

37. 蛙泳: 两掌分别向两侧划弧形, 自然收拢。



39. 太极云手: 右手屈肘, 掌心向内, 左手自然侧伸, 膝微屈, 向左缓缓转体。

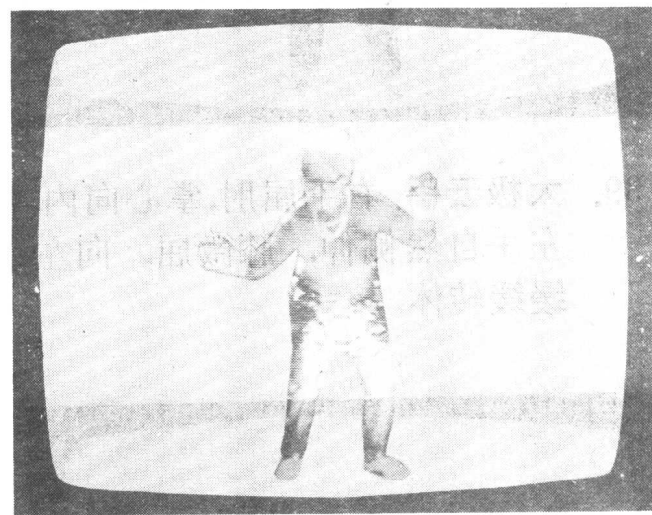


家 务 劳 动

41. 拖地板: 上身前倾, 左腿弓步, 左手在前, 右手在后, 前后移动, 重心交替。动作可向左向右, 向前向后。



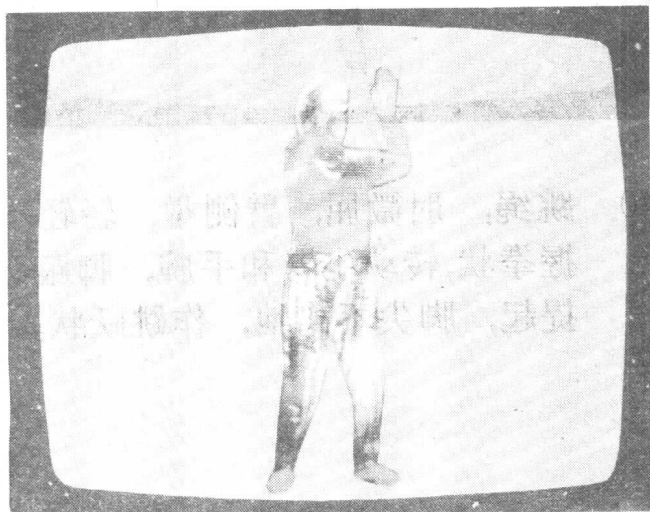
42. 洗衣服: 上身前倾, 两臂至胸前握拳, 两臂向前伸, 放拳成掌。

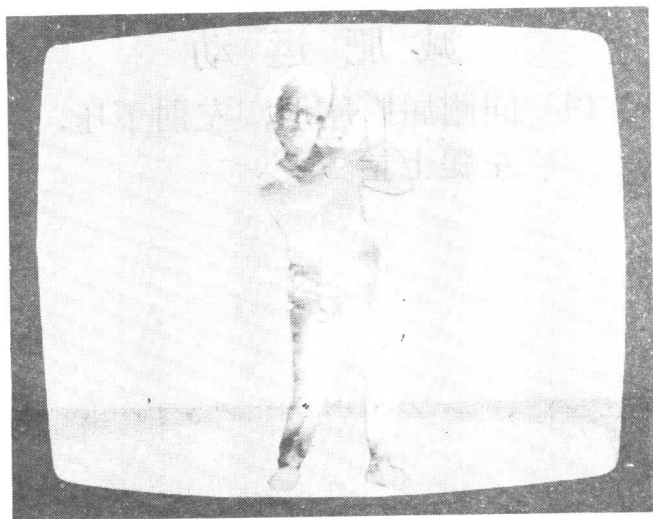


44. 擦玻璃: 双掌向外, 上举至眼前, 左右掌分别向外划小弧形。



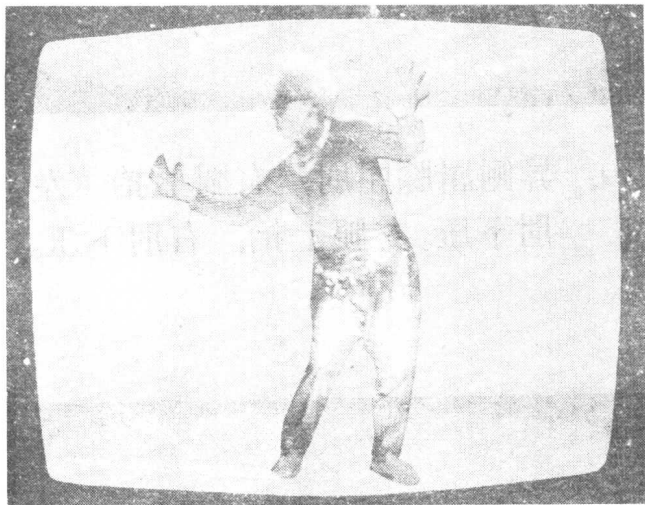
43. 擦玻璃: 双膝微屈, 左掌向外, 右臂屈肘, 向外往下划弧形。右掌向外, 左臂屈肘, 向外往下划弧形。





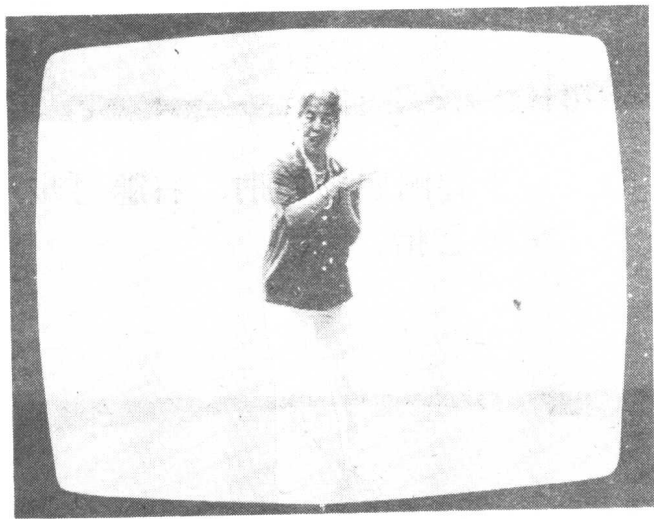
45. 怡孙乐：两脚平行站立，屈膝屈肘并掌在眼前，藏脸于掌后，露脸于掌左或掌右。

46. 怡孙乐：向左扭腰转颈，击掌双手五指分开向两侧。向右扭腰转颈，击掌双手五指分开向两侧。作逗孩子状。



击掌运动

47. 双手合掌，向左肩部位击掌。



48. 双手合掌，向右肩部位击掌。

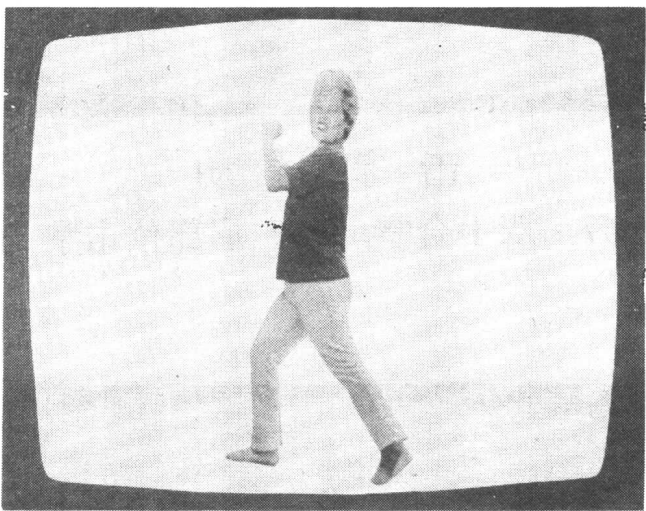


减肥运动

49. 同侧屈膝屈肘，左肘下压，
左腿上抬。



50. 异侧屈膝屈肘，右腿上抬，左
肘下压。左腿上抬，右肘下压。



51. 弓步异侧屈膝屈肘，右腿弓步，
左肘上抬。

52. 左脚弓步，右肘上抬。

