

QINGSHAOYAN

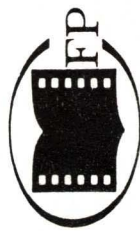
YUNLUCAO

大众韵律操

● 青少年部分

● [苏] 塔季扬娜·利西茨卡雅 著

● 中国电影出版社



第三章 男女少年 韵律操

这个年龄期正是性成熟（青春期）期和性成熟稳定的阶段。

男孩的青春期是从13到16岁，女孩则是12至15岁。女孩月经初潮的年龄相差很大（从11至18岁），平均年龄是13至14岁。月经周期是指上一次月经来潮的第一天至下次月经来潮第一天之间所间隔的时间。女性的月经周期最通常为28天（占60%）；少部分人为21天（占28%）；还有极少一部分女性的月经周期为30天至35天，（仅占10%至12%）。月经行经期平均持续3天至6天。以月经周期28天为例，可以把它划分为以下几个阶段：第1至5天为行经期；第6至10天为行经后期；第11至18天为排卵期；第19天至23天为排卵后期；第24天至27天为下次月经来潮前期。同月经周期各阶段相适应，女性乳腺，甲状腺，中枢神经系统的功能以及工作能力等等都会发生变化。也许这是在练习同一种韵律操，其运动量也相同的情况下，每位少女所取得的效果却不一样的原因之一。不久以前人们还认为，在月经期间进行练习对身体是有害的。近几年的研究结果驳倒了这一论点。但是，如果在行经前几天，或是在月经来潮的第一、二天，身体有明显不舒服的感觉，并伴有头痛、头晕和恶心的话，则应减少运动量，但不要中断练习。这点不仅适用于青少年女性，同时也适用于成年妇女。

在青春发育期，身高增长得很快。女孩子身材增高最快的年龄期是11至12岁；男孩子是13岁至14岁。女孩子从14岁开始，盆骨快速增大；男孩从15岁开始，肩膀也明显增宽。

同时，在这一年龄期，少年男女的体重，尤其是女孩的体重，也会迅速增加。女孩体重增加最快的年龄是12至13岁，男孩是14至15岁。在少年期的最后阶段，人们的体格已达到了其最终量的90%至97%。正因为如此，有一点是重要的：少年要保持或加强运动锻炼，同时还要注意正确合理的饮食。

到17、18岁的时候，一个人不仅身体实际上停止增长，而且全身的长管状骨骼也已定型。脊椎骨变得更加结实，已不易变形，甚至能承受颇大的负荷。

在这个年龄期，机体的各基本生理系统，如肌肉、血液循环、呼吸系统等都会发生变化。男孩子的肌肉系统尤其发育得结实有力。肌肉系统的发育有赖于肌肉纤维的增长。这个年龄期姑娘们的动作的准确性和协调性都优于男孩。此外，少年期的肌肉富有弹性，它的结构与收缩性能已接近成年人的肌肉。

一个人的心肌发育可以持续到18至20岁。由于心脏血管系统有完善的神经调节功能，~~心肌足以承担~~很大的体力负荷。但是，姑娘们的心律明显地快于男孩。

在这个年龄期，人的中枢神经系统逐步发育成熟，大脑皮层的分析综合能力也大大地提高起来。~~神经系统~~活动过程频繁，不过，兴奋强于抑制。

积极做韵律操，可以帮助少年消除他们所特有的过度兴奋和心理上的不平衡。

考虑到这个年龄期少年的心理特点，少年韵律操要按以下规则进行：



1.练习中要用年轻人乐于接受的音乐伴奏；
2.姑娘韵律操要广泛地应用爵士乐舞，以及现代流行舞的动作；

3.孩子们韵律操的编排应主要发展他们的体质，如气力、敏捷性。然而，也不能忽视对他们用舞蹈动作训练；

4.韵律操中编排了一部分复杂的协调动作，并广泛运用即兴动作练习；

5.少年综合韵律操应具有多需氧体操和少需氧体操兼顾的特性，应对提高参加训练者的工作能力产生很大影响；

6.姑娘在韵律操练习中可以采用各种器械，例如棍棒、球、圈等，这能使训练形式多样化，并有助于发展她们身体的灵巧性和姿态优美程度；

7.韵律操中运用心理调节训练。训练可以每周进行3次，每次持续60分钟，也可以每周4次，每次30至45分钟，或者每天一次，持续25至30分钟。

第四单元 单人操

第一套

1.

预备 立正，两脚踏起，两臂向两侧平伸，手腕下屈。

1 左脚掌着地，同时屈右腿，右膝左转，上体右转；2 反向做同样动作。重复8—16次。

2.

预备 接1.结束动作。

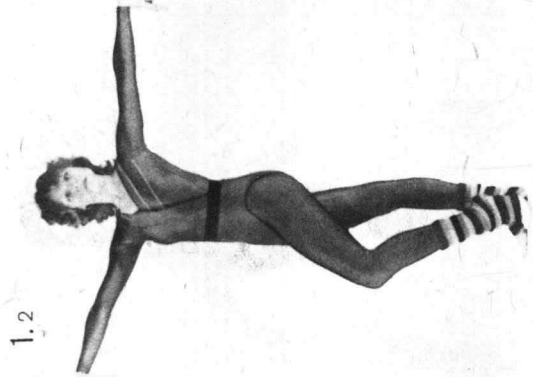
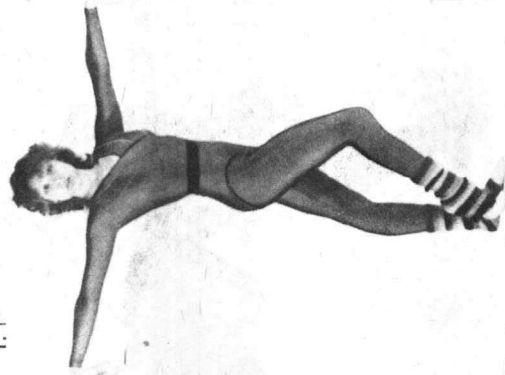
1 向右转体，同时左脚向前一步半蹲，两脚踏起，左臂下垂、右臂上举；2 向左转体做同样动作。重复8次。

3.

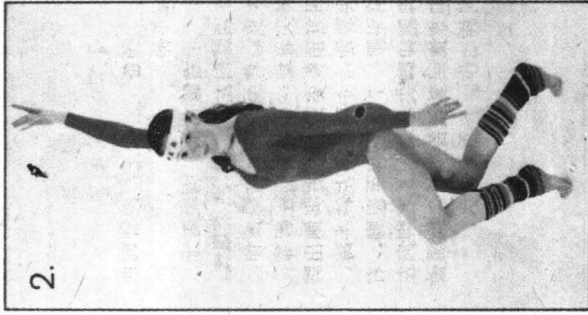
预备 接2.结束动作。

1 向右转体，右腿前踢，左臂屈于胸前，右臂后屈。1 两腿交叉，右腿在前，脚尖着地；2 重心移至右腿，左腿后屈（两膝紧贴支撑），然后迅速前踢，右臂屈于胸前，左臂后屈；3—4 换腿做同样动作。重复8—16次。

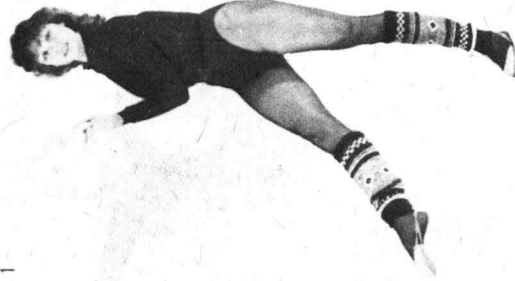
1.1



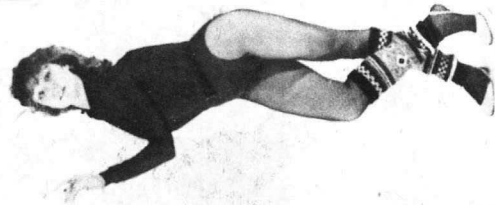
2.



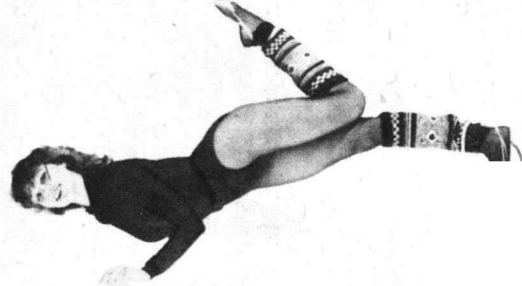
3.1



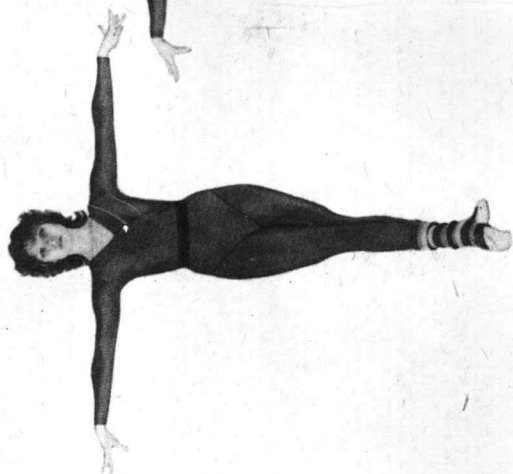
3.2



3.3



4.1



4.2



4.3



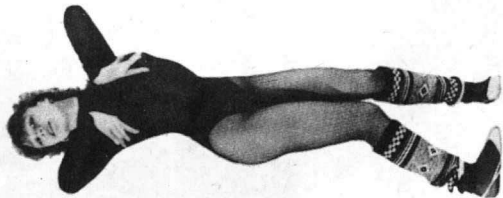
4.

立正，两臂向两

侧平伸。

1 右腿前伸，脚尖着地；
2 两膝向左转半蹲，并稍塌腰；
3 重心移至左脚，右腿前伸，
脚尖着地；4 右脚向左脚靠拢
回复预备姿势；5 右脚侧出脚
尖着地；6 两膝向左转半蹲，
稍塌腰；7 重心移至左脚，右
脚侧伸脚尖着地；8 右脚向左
脚靠拢回复预备姿势。换腿做
同样动作。各重复4次。

5.1



5.2



5.3



5.4



5.

预备 接4.结束动作。

1 右脚向内转，两臂平屈
于胸前，手腕向下屈；2 右脚
向外转；两臂稍伸展；3 右脚
向内转，两臂向两侧平伸，手
腕向下屈；4 半蹲；5—8反
向回复至预备姿势。重复4次。
换左脚做同样动作。

6. 两脚开立半蹲，
两手扶大腿。
1 右脚脚尖着地，左肩前推；2 回复预备姿势；3—4 换左脚做同样动作。重复 4—8 次。

6.1

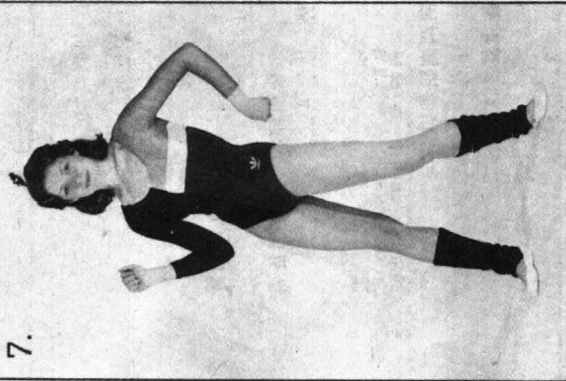


6.2



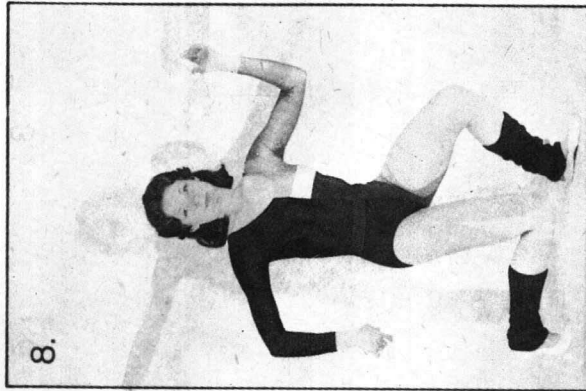
7. 两脚开立。
1 屈左腿，胯部向右推，右臂腰侧屈前臂向上，左臂腰侧屈前臂向下；2 换右腿做同样动作。重复 8—16 次。

7.



8. 同 7。
1 两膝右转下蹲，右脚尖着地，右臂侧伸前臂向下屈，左臂侧伸前臂上屈；2 回复预备姿势。反向做同样动作。各重复 4—8 次。

8.

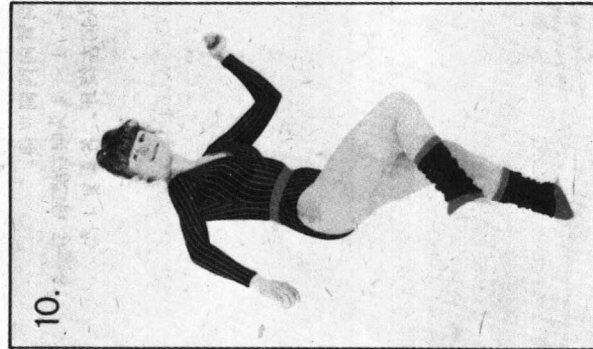


9.



9. 两脚开立，两臂向两侧平伸。
两脚弹跳，膝部左转、右转。重复 8—16 次。

10.



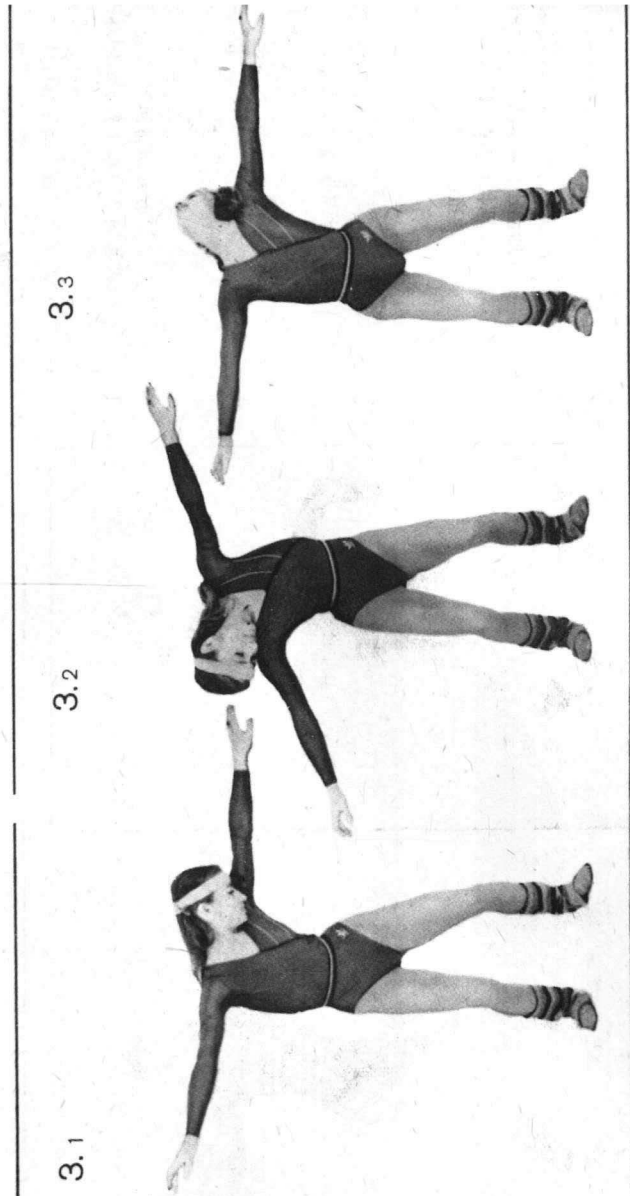
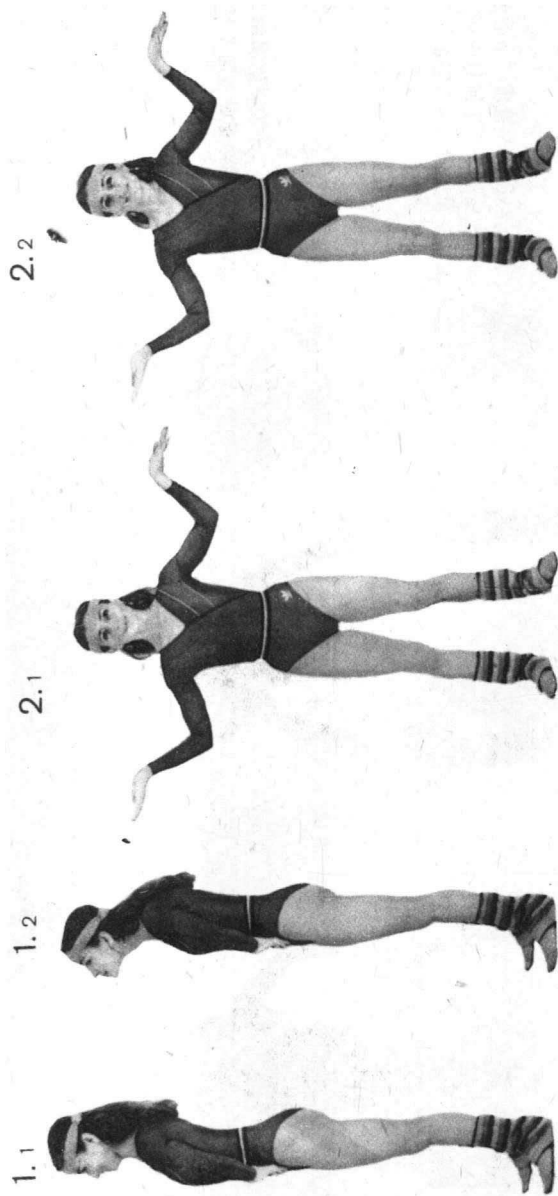
10. 接 9. 结束动作。
1 左脚跳起，同时屈右腿，膝部向左，左臂侧屈前臂向上，右臂侧屈前臂向下；2 反向做同样动作。重复 16 次。

第二套

1. 预备 两脚开立，两臂贴前股。
1 头前伸；2 回复预备姿势。重复 8 次。

2. 预备 两脚开立，两臂向两侧屈伸掌心向上。
1 头向右移；2 头向左移。各重复 8 次。

3. 预备 两脚开立半蹲，两臂向两侧平伸。
1—4 头向右绕环；5—8 头向左绕环。各重复 4 次。

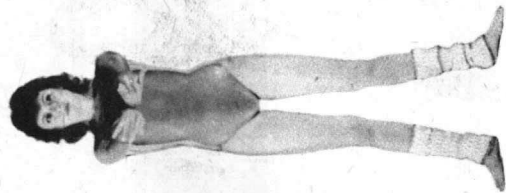


4.

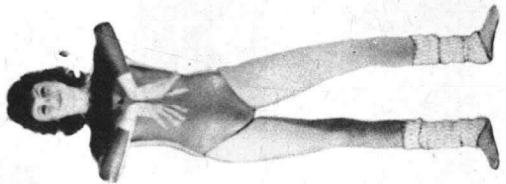
预备 两脚开立，两臂向前平伸，手腕靠拢，掌心向前。

1 两臂屈至胸前手背相碰，手心向两侧，左腿微屈，两臂向上绕弧，两臂伸直，掌心向上，两手靠拢；2 手掌往下转，屈臂回复预备姿势。重复 4—8 次。

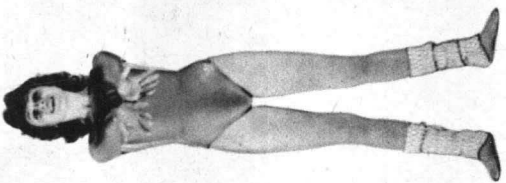
4.1



4.2



4.3



4.4

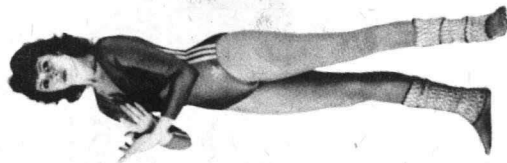


5.

预备 两脚开立，两臂交叉于胸前，右臂在前。

1 两手向内屈，掌心朝外。
2 两臂伸直，右臂上举，左臂下垂，回复预备姿势；3—4 同 1—2 但手相反。然后向左右转动胯部。重复 8 次。

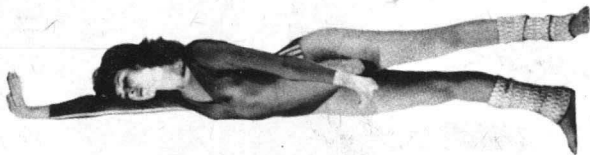
5.1



5.2



5.3



6.

预备 两脚开立，距离较肩略宽，两臂向两侧平伸。

1 重心移至左脚，左腿稍屈，然后向内《拉》右臂；2 回复预备姿势；3—4 同 1—2；5—8 反向做同样动作。各重复 4 次。

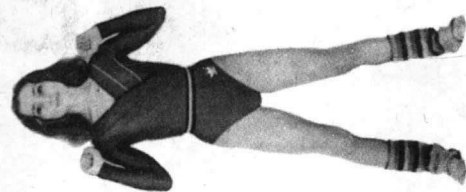
7.

预备 两脚开立，距离较肩略宽，两臂向两侧平伸。

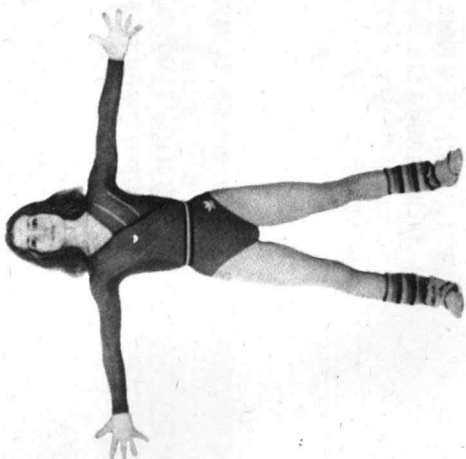
1 重心移至右脚，右腿稍屈，然后上体稍向左转，右臂猛伸向一侧，同时两肩向反方向用力转动；2 回复预备姿势；3—4 同 1—2；5—8 反向做同样动作。各重复 4 次。



9.1



9.2



8.

8. 预备 两脚开立，两臂伸向两侧，前臂向上微屈，两手虚握。
1 身体重心移至右脚，屈左腿，脚尖着地，左膝外翻，然后两臂向前绕环；2 两臂向前绕大圈；3—4 反向做同样动作。各重复 4 次。

9. 预备 两脚大开立，两膝向外，两手握拳屈臂靠于肩。
1 两臂向两侧平伸，掌心向前，五指分开；2 反复预备姿势；3—4 同 1—2 但臂上举。重复 4—8 次。

10. 预备 两脚开立，两臂向两侧平伸。
1 右腿稍屈，胯部向左推，屈左臂向肩；2 右腿伸直，左腿稍屈，胯部向右推，左臂向侧平伸，屈右臂向肩。重复 8—16 次。

11. 预备 两脚开立，上体前倾，两臂下垂。
1 两臂向后屈摆；2 反复预备姿势；3 两臂向后直摆；4 反复预备姿势。重复 3—8 次。

11.1



11.2



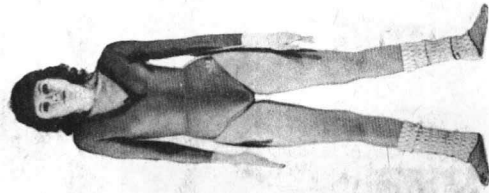
11.3



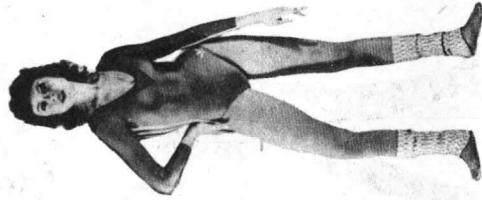
11.4



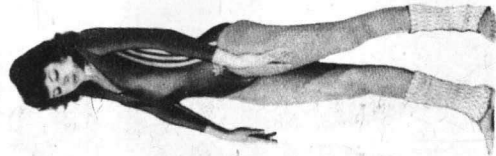
12.1



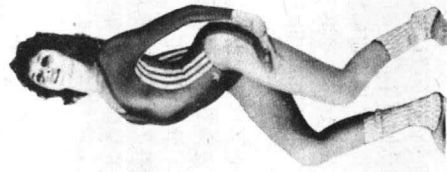
12.2



13.1



13.2



12.

预备 两脚开立。

1 右肩上耸；2 右肩前推，右手叉腰；3 右肩再上耸，4 回复预备姿势；5—8 换左肩做同样动作。各重复 4 次。

13.

预备 两脚开立，右腿在前。

1—4 两肩向前绕环。重复 8 次。

14.

预备 两脚开立，两臂向前平伸。

两肩轮流绕环。重复 8—16 次。

15.

预备 两脚开立。

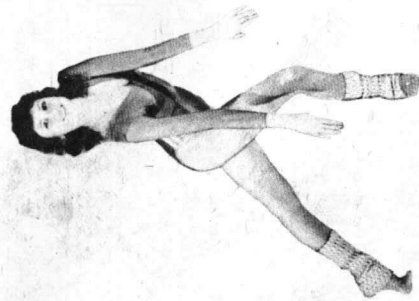
1—4 左脚向后，脚尖着地成箭步，两肩轮流耸落（4 次）；5—8 反向做同样动作。各重复 4—8 次。

16.

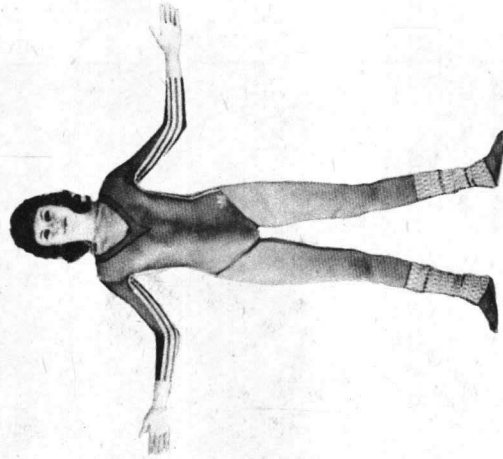
预备 两脚开立，两臂伸向两侧微屈，掌心向前。

1—2 两臂用力向后夹拢。重复 8 次。

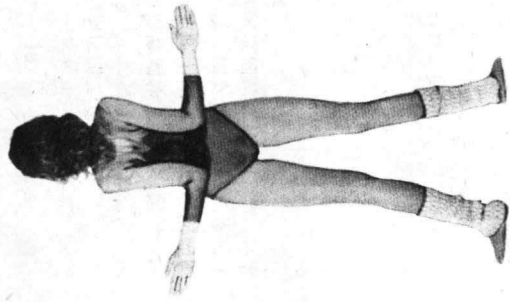
15.



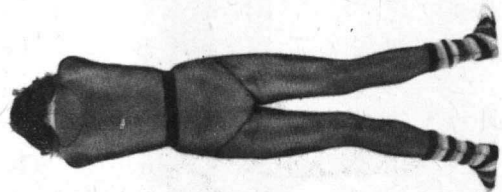
16.1



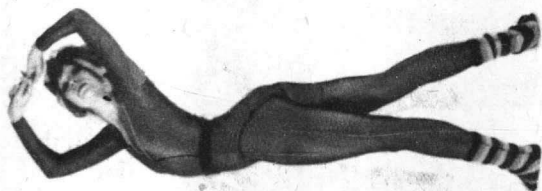
16.2



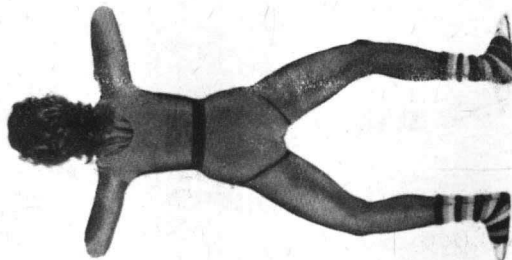
17.1



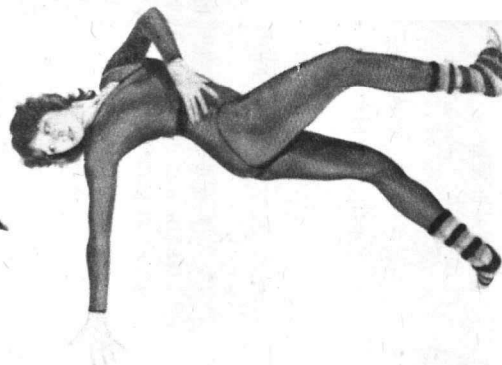
17.2



18.1



18.2



17.

预备 两脚开立，两臂屈于胸前，前臂靠拢。

1 上体向右转，两肘向两侧；2 反复预备姿势。反向做同样动作。各重复4—8次。

18.

预备 两脚开立，半蹲，两臂胸前平屈。

1—2 上体向右转，同时右臂用力后摆2次，左臂屈于胸前触右腰；3—4 反向做同样动作。各重复4—8次。

19.

预备 两脚开立，两臂胸前内屈，掌心向上。

1 左脚向后脚尖着地，同时前臂侧伸成弧型，然后前臂还原屈于胸前。2 两臂向两侧平伸，反复预备姿势；3—4 反向做同样动作。各重复4—8次。

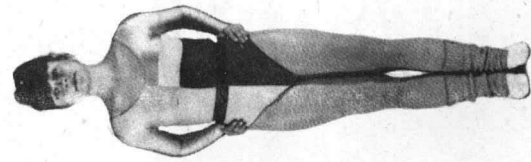
19.1



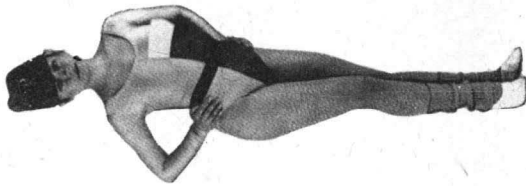
19.2



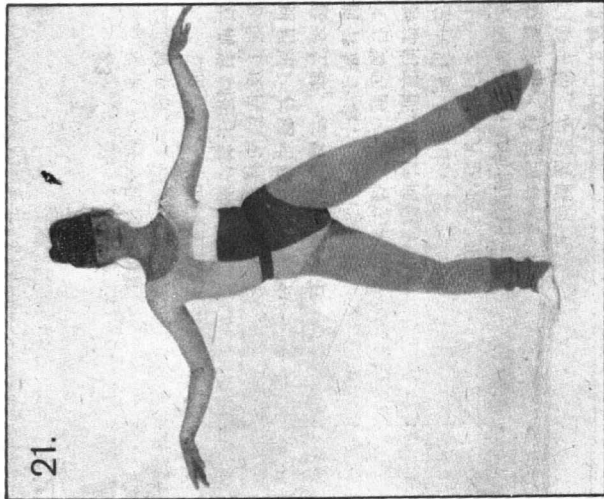
20.1



20.2



21.



20.

预备 立正，两脚并拢，两手扶胯部，两肘向后。

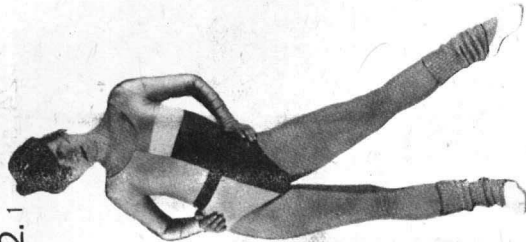
(第一小节)：1—2 将身体重心移至左脚，右脚踮起踝关节转圈；3—4 同 1—2；5—8 换左脚做同样动作。(第二小节)：踝关节转四圈，全身渐向右转 360°。换左脚踮起做同样动作。各重复 2 次。

21.

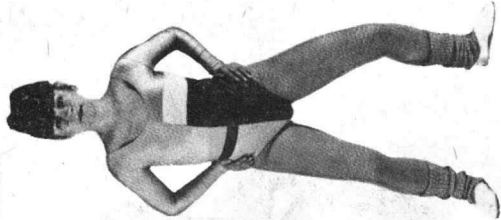
预备 右脚侧伸成箭步，两臂向两侧屈伸。

1—2 胯部沿弧形前推向前；3—4 胯部沿弧形前推向前；5—6 重心移至两腿，两脚开立半蹲，胯部向右转动；7—8 右箭步，胯部向右、向左推。重复 4 次。

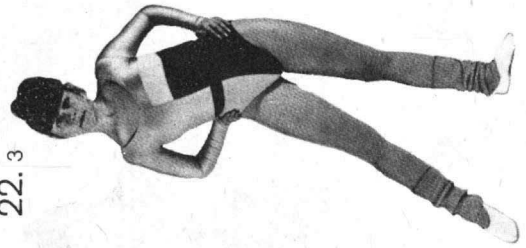
22.1



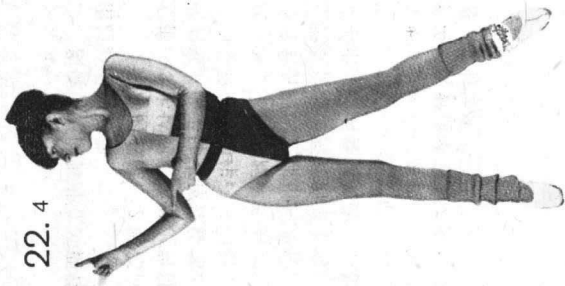
22.2



22.3



22.4



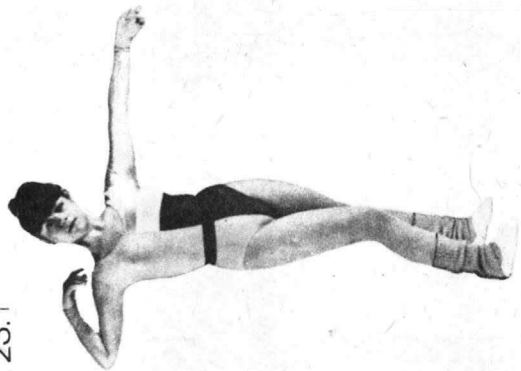
22.

预备 左脚直立，右脚侧伸脚尖着地，两手扶胯部。

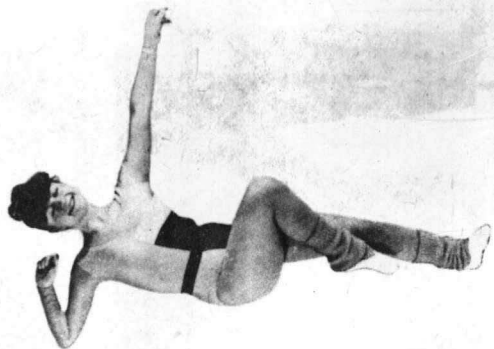
(第一小节)：1—2 下蹲，身体重心移至右侧，右脚尖着地；3—4 向左做同样动作；5—8 同 1—4。

(第二小节)：1 两腿半蹲，胯部向前绕半圈，同时两臂向下屈成弧形绕环；2 脚尖踮起，胯部向右推，两臂弯曲向右，3—4 向左做同样动作；5—8 同 1—4。上述组合共做 4 次。

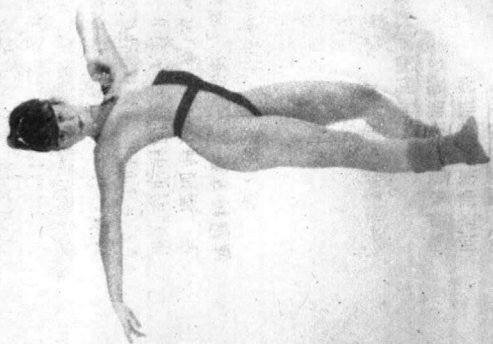
23.1



23.2



23.3



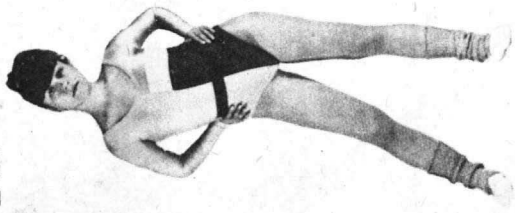
23.

预备 两脚开立，两臂

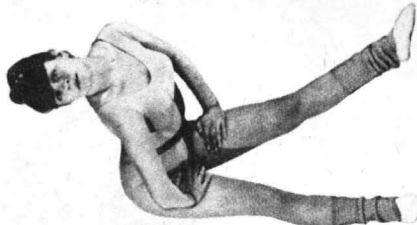
向两侧平伸。

1 屈右腿，胯部向左推，右前臂侧屈于肩，头向左倾；
2 同1反向做同样动作；3 左腿稍屈，右腿屈膝提起，脚尖贴近左膝，左臂向侧平伸，右前臂屈于肩，头稍向左倾；
4 右脚向前一步，脚尖向前，胯部向右推，右臂向侧平伸，左前臂屈于肩上；5—6 同1—2但两脚开立，右脚在前；
7 同3；8 右脚向侧跨出一步，左腿稍屈，胯部向右推，右臂向侧平伸，左前臂屈于肩。重复8—16次。

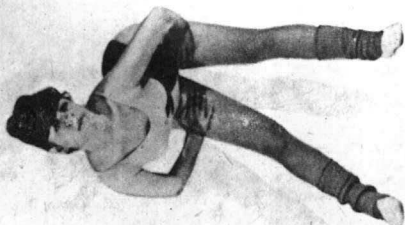
24.1



24.2



24.3



24.4



24.

预备 两脚开立，两臂

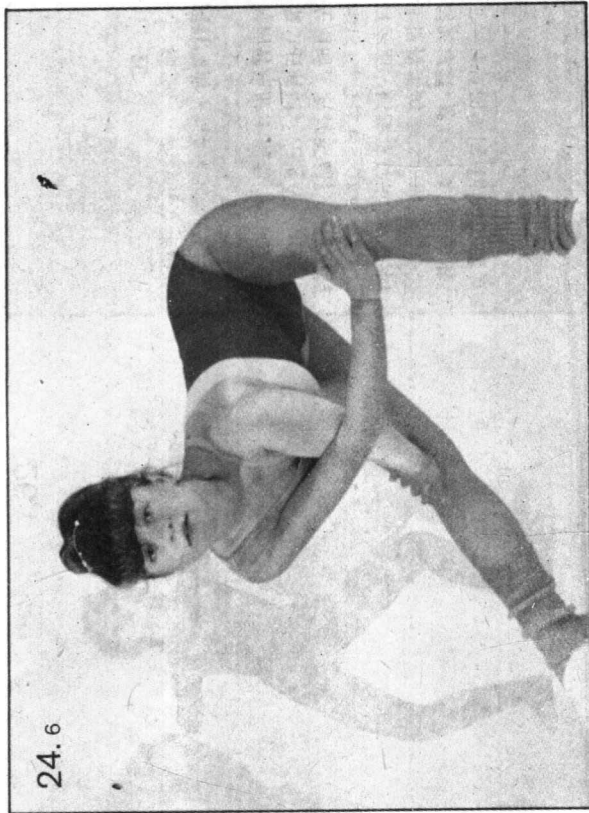
稍屈，手扶胯部。

1 胯部向右推；2 胯部向左推；3 上体向前微倾，胯部向右推，两手伸直撑扶膝部；
4 向左做同样动作；5 两脚开立半蹲，上体前倾；6 身体重心移至右脚，上体稍向左转，左脚跟着地，两臂前举下垂，两手相握；两臂交叉胸前手扶膝部。7—8 身体重心移至左脚，上体稍向右转，右脚跟着地，两臂前举下垂，两手相握。重复4次。

24.5



24.6

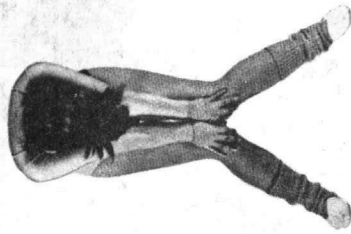


25.

预备 两脚大开立半蹲，两膝并拢，上体稍前倾，低头，两臂下垂手指扶膝。

1 两膝分开，抬头，手指扶膝；2 回复预备姿势；3 两膝分开，两臂叉手于体前，手指扶膝；4 回复预备姿势。重复4—8次。

25.1



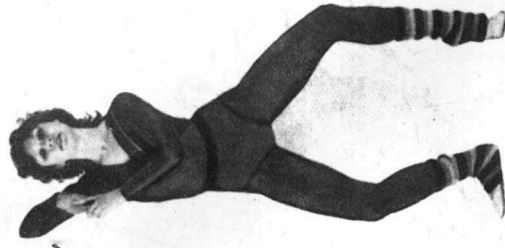
25.2



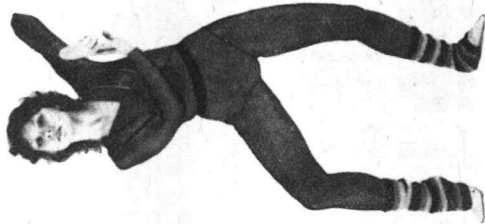
26.1



26.2



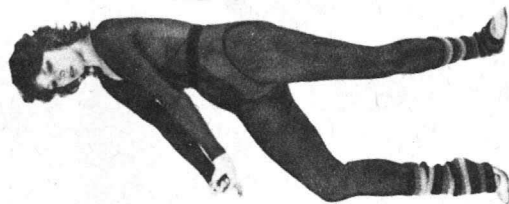
26.3



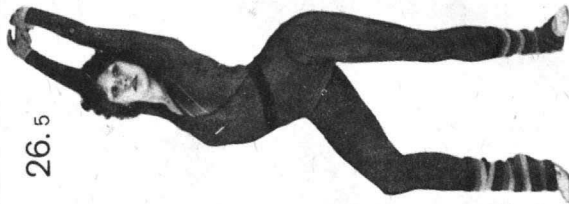
26

预备 两脚开立半蹲，两臂胸前平屈，拉手。
1—2 肩部向前推绕，同时两臂屈肘于胸前作波浪状摆动，摆至右肩时，左脚踮起，摆至左肩时，右脚踮起；3 向右转体45°，身体重心移至左脚，右腿在前，屈膝踮脚，两臂前伸；4 保持半蹲姿势，两臂上举，同时塌腰，然后回复预备姿势；5—8 反向做同样动作。重复4—8次。

26.4



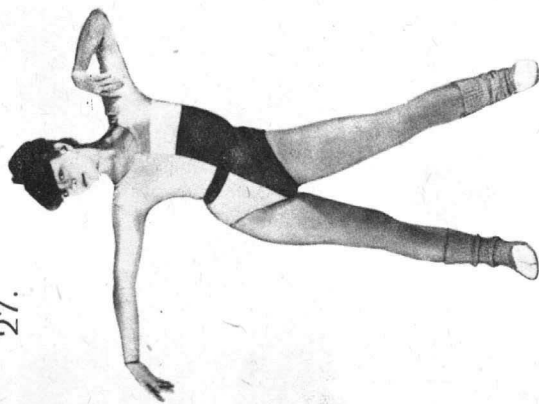
26.5



27.

预备 两脚开立半蹲，两臂伸向两侧屈前臂于肩。
1 肩部向右推，右臂向侧平伸，左前臂扶肩；2 肩部向左推，左前臂向侧平伸，右前臂扶肩；3 同1；4 同2。向左做同样的动作。重复4—8次。

27.



28.

预备 两脚开立，踮脚，两手扶腰，两肘向前。

1 两臂下垂，掌心向上，两肩用力后拉，挺胸抬头；2 上体前倾，弓背同时半蹲，两手撑膝，两肘尽量向前；3—4 半蹲，两手叉腰，挺胸抬头，脚掌落地；5—8 同1—4。重复4次。

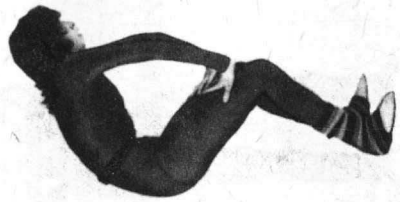
28.1



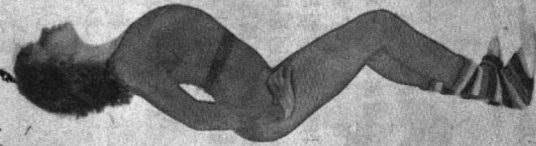
28.2



28.3



28.4

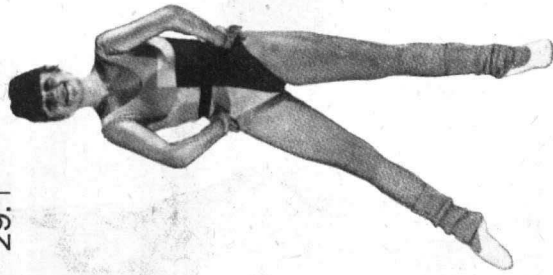


29.

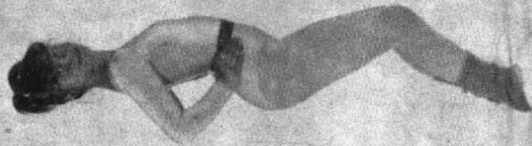
预备 同28.左脚踮起，右脚侧伸向下，两手叉腰，两肘向前。

1 两脚开立半蹲，弯腰，两肩两肘尽力向后；2 弓背，两肘向前。换脚做同样动作。重复8次。

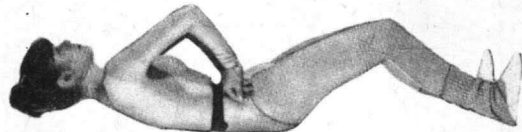
29.1



29.2



29.3

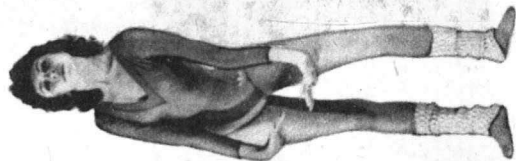


30. 预备 两脚开立，两手扶胯部。
1—2 右腿微屈，胯部向左推2次，右臂向下弹振2次；
3—4 反向做同样动作；5—6 胯部向右推2次，同时右臂向右侧平推2次；7—8 胯部向左推2次，两臂向两侧平伸收缩2次。重复4次。

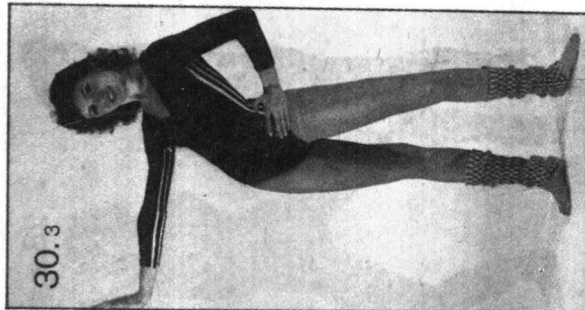
30.1



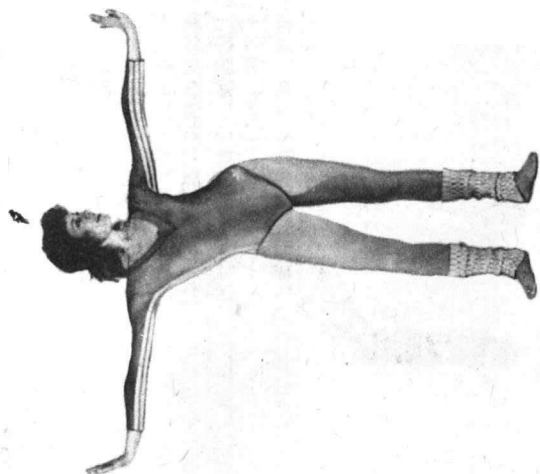
30.2



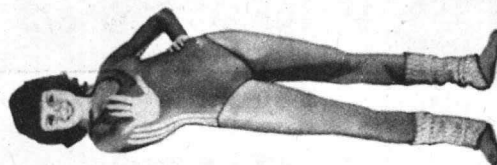
30.3



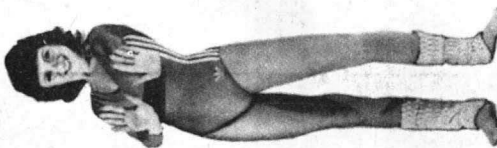
30.4



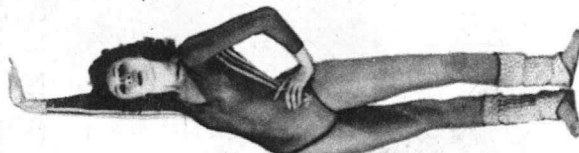
30.5



30.6



30.7



30.8

