

形体训练

孙纪云



中央广播电视大学出版社

形体训练

北京景山学校 孙纪云

中央广播电视大学出版社

(京)新登字 163 号

图书在版编目 (CIP) 数据

形体训练/孙纪云编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 1997.3

ISBN 7-304-01184-X

I. 形… I. 孙… III. ①健美操-小学-教材②健美操-中学-教材 IV. G634.96

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 01496 号

形体训练

北京景山学校 孙纪云

中央广播电视大学出版社出版

社址: 北京市复兴门内大街 160 号 邮编: 100031

通县滨河印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

开本 787×1092 1/16 印张 7.625 插面 千字

1997 年 3 月 第 1 版 1997 年 3 月 第 1 次印刷

印数 1-5000

定价 9.80 元

ISBN 7-304-01184-X/G · 153

编者的话

1983年国庆节前夕，邓小平同志为我校题词：“教育要面向现代化，面向世界、面向未来”。这个题词为我校及全国指明了在新的历史时期教育改革和发展的方向。1984年秋，学校根据现代人才素质的需要，把形体课列入《北京景山学校小学、初中九年一贯制综合整体改革方案》，该方案即“七五”期间国家级重点课题“普通教育整体改革实验与研究”成果之一。

开课初期面临许多困难：没有面向中小學生形体训练的教材，也没有可借鉴的现成资料。就在这时，我们得到了北京师范大学谢三祥老师的具体的帮助与指导。在十多年的教育实践中，我们结合多年来课外活动的经验，并参阅了《形体美的训练》（郭可愚著）；《小学舞蹈教学参考书》（陆奂奂、石秀茹编著）；《现代韵律体操》（〔美〕、安德烈亚·博多·施米德著）；《儿童健美操》（孙玉昆著）等资料，结合中小學生心理、生理特点，根据形体课的教育目标和任务，不断修改调整教学内容，选择更适合学生使用的教材，加以整理编写而成。

该教材是根据教学进度顺序安排的，从第一章起，知识由浅入深，动作由易到难，组合从简到繁，一直到后边的全身综合性训练。只要按教材顺序，循序渐进的练习，就可以实现形体训练的目标。为了便于学习和提高学生的学习兴趣和，还录制了与训练配套的音像资料。

形体课开设十几年来，受到校内外的关注，特别是学校的各级领导，给予了许多支持和帮助，创造了极好的教学环境，提供了各方面的教学条件，保证了教学试验的顺利进行。教材编写过程中，校内及中央电大出版社的同志为此付出许多辛苦，在此表示衷心感谢。因本人水平有限，对一些行之有效的形体训练方法未能获得更多的探索实践，加之教材编写、录制时间仓促，使得书中和音像资料里仍有不尽人意的地方，希望能得到大家的批评指正。

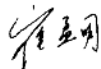
序

孙纪云老师从事形体课程的教学、研究和评审工作有十多年的历史了，如今，她已经是我国中小学形体教育的专家了。这套声像教材反映了她在形体课程上呕尽心血的结晶，是当前青少年形体教育科学研究、课堂实践和课外活动的成熟之作。

中小学教育是基础教育，是德智体美劳诸方面生动活泼发展的全面教育。在中国的古代，教育家就对人们的坐、立、站、躺和走路等形体美有严格的要求，把这些视为心和礼的修养。在现代高度发达的社会中，教育家又把健美作为现代人情操、思维、健康的一种标志，并从生理学、心理学和社会学等角度作了大量的实践和考究。因此，形体教育是一门科学，是关于人体健康美、心灵美和思维美相结合的科学。实践和研究表明，经过正规的形体训练的青少年不仅在身体发展上有健美的体魄，而且在道德修养上追求完美，甚至在人文科学和自然科学知识的学习上也会按真善美的思维去探索其规律。因此，青少年德智体美的发展肯定是互动的，是协同的。正是这个原因，早在60年代初期，北京景山学校在开展中小学综合整体改革试验的时候，就开始了形体训练的研究，从70年代末期开始，又把形体教育作为中小学学生德智体美和谐发展的重点课题。到80年代初期，中国现代化建设的伟大的总设计师邓小平同志亲自为北京景山学校题词：“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”，北京景山学校又把形体教育放到培养现代中华人才的高度上，要求在中小学综合整体改革试验中正式规范形体课程和课外活动系列。这些实践和研究引起了国内外强烈的关注。孙纪云老师一直在北京景山学校开拓形体教育的领域，她跟国内外同行进行了广泛的交流，并历任国家青少年健美操教学和比赛的教练和裁判长，在中国青少年形体教育上作出了贡献。

21世纪的钟声已经敲响了，在人类世纪性的大进军中，形体教育在发展现代人健美的体魄和瑰丽的精神世界方面，在培育现代人才的伟大事业上，将发出夺目的光彩。

北京景山学校校长



目 录

形体训练概述.....	1
第一单元 站立、坐、行走.....	3
第二单元 腿的姿态.....	5
第三单元 柔软步.....	9
第四单元 手臂的姿态	11
第五单元 芭蕾基本手位	13
第六单元 芭蕾手位组合	15
第七单元 足尖步 下蹲步	19
第八单元 手臂摆动波浪练习	22
第九单元 垫步 波尔卡	29
第十单元 礼仪舞	32
第十一单元 足尖碎步组合	37
第十二单元 芭蕾组合	40
第十三单元 变换步	43
第十四单元 基本体操	47
第十五单元 古典舞手位	55
第十六单元 秧歌	60
第十七单元 藏族舞组合	66
第十八单元 艺术体操组合	70
第十九单元 弹簧步	81
第二十单元 健美操	83
第二十一单元 半蹲侧步走	94
第二十二单元 地面技巧组合	96
第二十三单元 华尔兹.....	103
第二十四单元 花环舞.....	107
第二十五单元 基本素质操.....	111

形体训练概述

人们对形体美的追求是在生存需要得到相对满足的基础上发展起来的精神(审美)享受的需要。在生产力发展过程中,人们不仅按照美的规律改造世界,同时也按照美的规律塑造自己的形象。特别是当代青少年有着自我形象设计和塑造的强烈愿望。这种追求就是青少年锻炼身体的动力。

在形体美的塑造过程中,姿态美的训练是核心,它能使身体得到全面锻炼,促进身体匀称发育,提高身心的健康水平。如不良的站立、坐、行走姿态可引发脊柱的畸型、直接妨碍胸部、骨盆的正常发育。严重时限制内脏的发育,甚至使其功能下降。畸型的身体会形成人的心态异常,影响着心理健康。青少年时期是培养良好姿态的关键时期:骨骼没有完全骨化,骨内有机质多,无机质少,骨骼柔韧,弹性大,硬度小,易变形。肌肉发育不平衡;大脑皮质对身体活动已具有调控能力,有利于发展协调性、灵活性、节奏感及对动作时间、空间的控制能力。这些特征是青少年进行形体训练的生理学基础。只要充分利用这一最佳的训练时期,进行严格的、科学的、规范的形体训练,就有可能有效地矫正不良姿态,为一生能有一个健美的体魄打下好的基础。

姿态美是人体美中较高级的美,它能弥补体型、容貌上的不足,它受人的气质、修养、品格等内在美所制约。形体动作是一种无声的语言,一举一动均能反映出一个人的思想境界、教养水平,这不需要解释,任何有判断能力的人都可以鉴别。有高尚道德情操的人,他一举手一投足都是文明的,有教养的;缺乏教养的人,尽管有时故作姿态,也无法掩饰举止行为的失误——失态。因此在形体训练中通过多种的训练手段:如规范的姿态,优美的音乐等陶冶高尚的情操,在体美结合的训练中升华思想境界,丰富精神生活,改变不良举止,养成文明的道德风貌,使心灵美与形体美,内在美与外表美结合起来。

形体训练是通过身体练习来完成的。以身体各部位姿态训练为基础,经过舞蹈、徒手体操,艺术体操等多种形式的综合练习,提高动作的协调性及对动作美的感受和表现力;通过素质训练,掌握对身体进行针对性训练的方法及基本技术。

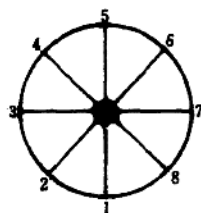
形体训练中要使动作美,首先要有一个规范的形,即正确的姿态,这是形体训练的核心和基础。如站立,它是人体最基本的动作,由它可以派生出走、跑、跳等流动的、大幅度的形体动作,如果站立时含胸探颈或塌腰翘臀,这些不良的姿态就必然会在其他动作中反映出来,破坏了动作的美感,即使掌握了难度较高的形体动作,也失去了训练的价值和意义。其二是运动路线要准确。如徒手操中两臂上举的动作经常用到的有两条运动路线,一条是经体侧上举,另一条是经体前上举,在不同的动作组合中有其不同要求,只要动作路线合理,动作简捷,给人的视觉感受是动作“干净”。第三是动作要到位。也就是说身体各部分在完成动作时在空间的位置要准确,如芭蕾基本手位中的二位,是较难定位的动作,训练中应重点练习,使手的定位同小腹高,不能同肩高也不能到小腹。以上三点是训练动作美的基础,只有经过较长时间规范的训练,逐渐感受到动作的美,才能不断提高动作美的表现力。

人体在空间与周围环境有位置关系,我们将这种方向位置关系称为人体在空间的方位。对

于方位的学习也是形体训练的基础，它有利于我们掌握形体动作的技术要点，简化语言，缩短学习的时间，提高学习、训练的效率和效果。方位即是人体与空间方向位置的角度量（如图），每位相差 45° ，共有八个基本方位。

以人体面对方向为一点，向右水平移动 45° 为二点，顺时针依次类推，在左前方 45° 时为八点结束。形体训练中应牢记动作的方位，即使方向改变也不会影响动作的完成。

形体训练应遵循由易到难、由浅入深的原则，循序渐进、持之以恒地进行，只要经过严格、规范、系统的训练，每个人均可以获得美的形象。



第一单元 站立 坐 行走

一、练习目标

1. 掌握正确的站立、坐、行走的动作要领。
2. 规范身体的基本姿态，培养端正的仪表。
3. 为形体动作的学习打好基础。

二、动作要领

(一) 站立 (图 1-1、2)

两腿并拢直膝，脚跟靠近，脚尖分开约一脚距离，收腹、夹臀、立腰，重心上提，颈背挺直，头正，下颌略收，面部放松，两眼平视，肩下沉，两臂自然垂于体侧。

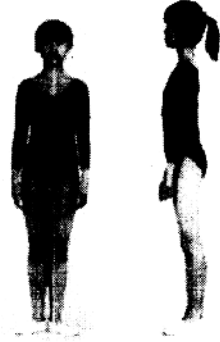


图 1-1

图 1-2

(二) 坐

1. 高位坐 (图 1-3、4、5)

轻轻落坐于椅子 (凳、沙发等) 前 $\frac{2}{3}$ 的位置上，大腿并拢 (男士可略分开)，两脚靠近或交叉放置，立腰端坐，颈背自然挺直，肩部下沉，两手放在大腿上。



图 1-3



图 1-4



图 1-5

2. 低位坐 (图 1-6、7)

两腿并拢屈膝，两脚靠近或交叉，立腰端坐，颈背自然挺直，肩下沉，两臂抱膝。

(三) 行走 (图 1-8)

身体保持站立姿态，迈步自然放松，摆动腿脚跟先着地，随重心前移迅速过渡到全脚，两脚跟落点在一条直线上，脚尖距直线约 5 厘米，两臂体侧自然前后摆动，上体平稳。



图 1-6



图 1-7



图 1-8

三、练习方法

(一) 站立是形体动作的基础，它的练习应贯穿形体训练的始终。由于技术简单、比较

枯燥，一次练习时间不易过长，只是在训练初期解决动作技术时，可安排相对长的时间来寻找动作感觉（每次训练不要超过 20 分钟）。以后的练习可随堂安排。

（二）训练中可为站立、坐姿选配旋律舒缓、优美的音乐，调动学生练习的情绪。

（三）站立可借助墙壁练习，背对墙，使脚跟、臀部、肩胛骨和头枕部触墙，调整身体的基本形态。

（四）中间位练习，借助镜子矫正站立的动作。

（五）两人一组，通过观察外形及语言和手的提示辅助练习。

（六）在站立的基础上练习坐的动作，无论哪种姿势均要解决好腿的动作，保持上体的自然端坐姿态。

（七）行走练习先通过慢动作解决两脚踏点。

（八）为解决行走时颈背挺直，身体不晃，可在头顶部放一本较厚的书籍。

四、应注意的问题。

（一）站立与立正动作是有区别的，训练时应注意掌握动作要点，防止动作僵化。

（二）站立时应调整好身体的 3 条平行线，即膝、髌、肩的位置。

（三）要防止收腹、夹臀、立腰，重心上提时的憋气现象。

（四）高位坐姿应注意落点是在座位的前 2/3，一定不要坐满。

（五）各种坐姿均要注意上体自然挺直，肩部放松下沉。落坐应轻缓。

（六）女性夏季着裙装坐时，应注意裙摆压在臀下，前摆覆盖于膝上，不得撩起。如所着裙长在膝关节处（或较短），坐后可使双膝斜向一侧。

（七）行走时重心应平稳，不要上下跳动或左右晃动。

（八）行走时步幅、步速适中，不易过大、过快，两脚踏点距离约一脚。

注释：

1. 站立是一种基本的身体姿态，只要是身体健全的人均能完成，但要规范只有通过训练。它是一种自然姿态，在此基础上可以进行千姿百态的动作变化。

2. 高位坐是指所坐物体高度与膝关节相同或略高。

3. 低位坐是指所坐物体高度低于膝关节（小凳）或落坐于地面。

第二单元 腿的姿态

一、练习目标

1. 掌握腿部直绷开姿态的动作要领。
2. 提高对腿部动作的控制能力。

二、动作要领

(一) 勾绷脚练习



图 2-1

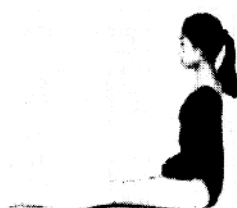


图 2-2



图 2-3

预备姿势：(图 2-1) 直腿坐。坐于地面，两腿伸直并拢，绷脚面，立腰、开胸、颈背挺直、沉肩、两手自然放在大腿上。

第一个八拍：

1~4 拍：(图 2-2) 勾脚。

5~8 拍：(图 2-1) 绷脚。

第二个八拍：动作同第一个八拍。

第三个八拍：动作同第一个八拍，速度为两拍一动。

第四个八拍：

1~2 拍：(图 2-3) 左脚勾脚，右脚绷脚。

3~4 拍：(图 2-4) 左脚绷脚，右脚勾脚。

第 5~8 拍：同 1~4 拍。



图 2-4

(二) 腿外开练习

预备姿势：直腿坐。

第一个八拍：

1~4 拍：(图 2-5) 大腿外旋，腿及脚外侧尽量着地。



图 2-5

5~8 拍：(图 2-6) 大腿内旋成直腿坐。

第二个八拍：动作同第一个八拍。

第三、四个八拍：动作同第一个八拍，动作速度为两拍一动。



图 2-6

(三) 举腿练习

1. 坐撑前举腿



图 2-7



图 2-8

预备姿势：(图 2-7) 坐撑，坐于地面，直腿并拢绷脚面，两手于臀后一尺左右支撑，指尖向后，上体略后倾，立腰，开胸，挺颈。

第一个八拍：

1~4 拍：(图 2-8) 左腿前举。

5~8 拍：左腿落下还原坐撑。

第二个八拍：动作同第一个八拍。

第三、四个八拍：动作同第一个八拍，速度加快，为两拍一动。

右腿动作同左腿 (图 2-9)。



图 2-9

2. 仰卧侧举腿

预备姿势：(图 2-10) 仰卧并腿，臂侧举。



图 2-10



图 2-11

第一个八拍：

1~4 拍：(图 2-11) 左腿侧举 45° 。

5~8 拍：左腿内收还原仰卧并腿。

第二个八拍：动作同第一个八拍。

第三、四个八拍：动作同第一个八拍，动作速度加快，为两拍一动。

右腿动作同左腿。

3. 俯卧后举腿



图 2-12



图 2-13

预备姿势：(图 2-12) 俯卧并腿，屈肘于下颌。

第一个八拍：

1~4 拍：(图 2-13) 左腿上举 45°。

5~8 拍：左腿落下成俯卧并腿。

第二个八拍：动作同第一个八拍。

第三、四个八：拍动作同第一个八拍，动作速度加快，为两拍一动。

右腿动作同左腿。(图 2-14)。

(四) 压脚面练习。

1. 跪坐压脚面练习

预备姿势：跪坐 (图 2-15)

第一个八拍：

1~4 拍：跪立 (图 2-16)。

5~8 拍：跪坐脚跟上 (图 2-17)。

第二个八拍：动作同第一个八拍。

第三、四个八拍：动作同第一个八拍，速度加快、为两拍一动。

2. 站立压脚面练习

预备姿势：(图 2-18) 双手叉腰站立。

第一个八拍：

1~4 拍：(图 2-19、20) 左脚脚尖点地，脚跟向前送压脚面。

5~8 拍：脚跟还原，脚掌下落。

第二个八拍：动作同第一个八拍。

第三、四个八拍：动作同第一个八拍，速度加快，为两拍一动。

右脚动作同左脚。

三、练习方法

(一) 直腿坐是这个单元的基本动作，应先练习直腿坐。

(二) 绷脚面时，脚尖尽量远伸，使脚面与腿成直线。勾脚时，尽量使脚和小腿夹角小于 90°。

(三) 腿外开练习时，应由大腿外旋带动完成，腿保持直绷姿态。

(四) 举腿练习，应保持直绷开的基本姿态，各种身体体位也应保持正确姿态。



图 2-14



图 2-15



图 2-16



图 2-17



图 2-18



图 2-19



图 2-20

1. 坐撑

应保持立腰、开胸、挺颈。

2. 仰卧

面部向上，身体平直，全身收紧，腿为直绷并姿态。两臂侧平举。

3. 俯卧

面部向下，身体平直，全身收紧，腿直绷并姿态。双臂屈肘于下颌。

(五) 跪坐压脚面应将腿并拢，跪坐时要加力。

(六) 站立压脚面初期训练时可以借助辅助物，如把杆、桌子、椅背、窗台等做为辅助支撑，以稳定重心，保持正确站立姿态来完成。双手扶把杆动作要领：面对把杆站立、脚尖与把杆垂直投影一脚距离，两手分开同肩宽，轻轻扶在把杆上，肘关节自然下垂。

四、应注意的问题

(一) 凡是在直腿坐基础上进行练习时，应始终保持立腰、开胸、挺颈的姿态，动作不可松懈。

(二) 绷脚时，脚的位置要正，不要内收或外展。

(三) 坐撑应注意手的支点，手指的指尖向后。

(四) 所有举腿动作方向要正，应保持腿直绷开的基本姿态。侧举、后举不转体。

(五) 腿做直绷并动作时，应使脚的内踝靠近。

(六) 跪坐压脚面，应将脚跟并拢。

(七) 站立压脚面要保持正确的站立姿态，支撑腿同侧髋关节不要顶出。

第三单元 柔软步

一、练习目标

1. 巩固腿直绷开的基本姿态。
2. 提高对腿部动作的控制能力和身体的协调性。
3. 为学习有关动作打下基础。

二、动作要领

摆动腿伸直，绷脚面，大腿外旋，落地时小脚趾侧脚尖先着地（图 3-1、2），自然过渡到全脚着地重心前移。两臂在体侧自然摆动，肩部放松下沉。上体保持站立时的基本姿态。

三、练习方法

（一）为能较好的掌握动作腿伸出后，保持正确的姿态，可借助把杆进行擦地练习，动作要领：

身体侧对把杆站立，靠近把杆的腿为支撑腿，脚的站位约距把杆垂直投影一脚，内侧手从自然下垂位抬起扶在身体略前把杆上，肘自然下垂。动作腿直绷开姿态，脚跟前送，脚尖擦地向前最远处，收回时脚跟下压，脚尖擦地沿原路线返回（图 3-3、4、5）。



图 3-1



图 3-2



图 3-3



图 3-4

（二）两手叉腰做分解动作练习，迈步时，动作腿直绷开，脚以小趾侧先着地柔软地过渡到全脚，同时重心前移。

（三）连续行进的慢动作练习，二拍一步。

(四) 随音乐节奏原速练习，一拍一步，两手臂体侧自然地前后摆动。

四、应注意的问题

(一) 扶把杆时，手轻轻落在把杆上，不要用力拉、握、撑在把杆上。

(二) 擦地练习时，身体始终保持正确的站立姿态，即不要挺腹，肩向后倾，也不要坐髋、肩向前倾。

(三) 擦地动作，应以动作腿的髋关节为轴来完成，动作不要僵。

(四) 柔软步练习时，应注意动作的特点：腿直绷紧，步子柔软，上体自然挺拔；重心平稳。



图 3-5

第四单元 手臂的姿态

一、练习目标

1. 通过练习初步掌握基本徒手体操、芭蕾舞的手形和手臂姿态。
2. 提高对手臂动作的控制能力。
3. 为今后动作的练习打下基础。

二、动作要领

(一) 基本徒手体操



图 4-1



图 4-2



图 4-3



图 4-4



图 4-5



图 4-6



图 4-7

1. 基本徒手体操手形 (图 4-1)

手掌各关节伸直, 五指并拢。

2. 基本徒手体操手臂姿态 (图 4-2)