

中老年迪斯科

● 许鸿英 罗巩北 顾自力编



湖南科学技术出版社

内容简介

本书由湖南省舞蹈家协会的舞蹈专家许鸿英同志执笔。她与湖南省歌舞团舞蹈老师罗巩北在长沙老人大学进行了较长时间的中老年迪斯科舞的教学，备受中老年人的欢迎。本书是在他们认真地总结出的教学经验的基础上编写而成的。

本书所编动作，没有青年人所跳的迪斯科中的那些高频率、大幅度动作，但又具有热烈奔放、舞动全动、节奏明快的迪斯科特色；同时也避免了纯粹的生活动作的模拟以及枯燥乏味的“体操化”，而是使“操”与“舞”相结合，舞蹈成份还更多一些，因而娱乐性、趣味性也更强一些。动作快而不狂，柔而不腻，潇洒大方，手、腿、身、头的姿态谐调有致、朴实自然。体弱体健的中老年人均能适应。

本书共分四大部分：第一部分“初学者入门”，介绍迪斯科常识与要领；第二部分“基本动律训练”，介绍如何练习及练些什么内容；第三部分“迪斯科舞步”，介绍十多种跳迪斯科的常用舞步；第四部分“舞蹈组合”，介绍如何把基本动作和舞步组合在一起，组成完美的迪斯科舞。

本书内容由浅入深，由简及繁，读者通过简要的文字，再按图索骥，即可很快地学会迪斯科。

前 言

呼唤青春 呼唤愉悦 呼唤健康

过去，不少中老年人对迪斯科怀有反感，认为它扭扭摆摆，不成体统，文明人不宜接近。出乎意料，近年来在中老年人中兴起了迪斯科热。过去看不顺眼的，一旦亲身接触它：有节奏的动作，加之重音伴奏，一下子竟爱上了它。一跳乐，二跳热，热乎乎的简直有些乐此不疲了。

中老年迪斯科受到普遍欢迎，略想起来，大致有这么几个原因：

首先，跳迪斯科比以往中老年人的健身方式更生动、活泼、有趣。过去，中老年人的锻炼方式主要是：“两拳一剑”，再加气功。节奏慢，运气缓，以静为主，练起来比较枯燥。跳迪斯科则迥然不同。迪斯科将音乐、舞蹈、体育、美育融为一体，而且动作简单易学，伴随着轻松的音乐就可以跳起来，那随意而生的节奏性动作，那欢快的舞姿，热烈的情绪，陶冶了老年人的性情，唤起了老年人的童心，唤起了他们对生活的美好向往。参加的人们卷入节奏的洪流，完全融化在物我两者的艺术审美境界，陶醉在音乐的旋律之中。

其次，中老年迪斯科适应了中老年人生理和心理的特点。俗话说：“人老腿先老”，跳迪斯科能舒筋活脉，促进血液循环，是防止腿老的好办法。更重要的是迪斯科舞蹈是一种全身运动，能活动身体各部位的肌肉、关节、内脏，能延缓衰老，对中年人来说，更有未雨绸缪防衰老的作用。

老年人容易产生孤独感、寂寞感，乃至失落感。众多老人在一起跳迪斯科，音乐一放，大家一扭，跳一跳，闹一闹，一切孤独和忧郁皆抛之脑后。在集体活动中，老人们老友交新朋，用共同语言谈天说地，体验生活的充实与欢愉，达到了一种新的心理平衡。常见跳迪斯科兴趣不衰的老同志，尽管白发染鬓，却依然精神矍铄，青春长驻，大概就是这个道理。

再者，跳迪斯科有如下几点健身防病的作用：

一、强健神经

跳迪斯科时，老人们的意念集中在有节奏的动作上，使某些肌肉群活跃起来，促进肌肉群的运动中枢不断强盛，从而健壮了神经中枢及末梢神经，防止神经僵硬。同时，迪斯科要求动作灵便，身体左右得势，因而加强了动作的协调性，提高了老年人反应的灵敏度。

二、强健心血管、呼吸系统功能

迪斯科节奏明显，要求舞蹈者的呼吸也具有节奏性。有趣的是，这种呼吸型节奏属于不消耗氧气的有氧运动（又叫休息性运动）。我们常看到经过一两小时剧烈的迪斯科活动后，参加者一般都怡然自得，全身爽快，很少发现缺氧现象。这种有氧运动对于改善和提高心肌功能，防止脂肪在血管壁的沉着，保持血管弹性，预防常见的老年性肥胖、糖尿病、冠心病都有积极的作用。

三、强健肌肉、关节

最新医学研究认为，坚持“退步”走能增强腰背肌的力量，改善腰部血液循环，可治疗腰痛，对腰肌劳损疗效更显著。常跳迪斯科还能提高韧带和关节的活动范围，能有效

地增大肌肉力量，有助于防治老年性运动器官的劳损和常见病。

许多事实证明，老年人跳迪斯科确有健身治病的作用，但也不能把它视为能治百病的“灵丹妙药”，患有严重高血压、冠心病的老年人，一般不适宜跳迪斯科，以防发生意外。患轻度冠心病、肥胖病、骨质增生、胃肠病、类风湿关节炎等慢性病的老人，运动量要适度。

这套中老年迪斯科，集众家之精华，具有动量适度，舞姿优美，易于掌握等特点。它以源于非洲的迪斯科为基础，但舍弃了那些高频率、大幅度动作，而保留了热烈奔放、髂动全动、节奏明快等特点，并有机地揉进了中国民族舞蹈中的某些舞姿，如踏动甩臂、扭身耸肩等，手、腿、身、头的姿态谐调有致、朴实自然，动作快而不狂，柔而不腻，潇洒大方，别有一番美感。所编动作由简及繁，快慢相兼，体健体弱的中老年人均能适应，对40岁以上的中年男女更为适宜。

愿更多的中老年人，用那欢快的迪斯科舞姿打开紧锁的心扉，召回那歌声，笑声，召回那青春的回忆、童年的梦，更有那健康的体魄。

林子 1988.5.

目 录

■前言：呼唤青春 呼唤愉悦 呼唤健康	
■初习者入门	(1)
●人体各部位的称呼	(1)
●胯部动作	(2)
●手和臂膀的动作	(5)
●肩部动作	(6)
●脚步动作	(7)
■基本动律训练	(12)
●头部练习	(12)
●肩部练习	(14)
●膀臂练习	(16)
●胸部练习	(20)
●胯部练习	(21)
●腿部练习	(22)
●整理运动	(27)
■迪斯科舞步	(29)
●点步分合	(29)
●旁撤侧步	(30)
●劈砍步摆胯	(31)
●攀登步	(32)
●交叉步摊掌	(33)
●左右弓步回身	(35)
●耸肩行进步	(36)
●翻掌步	(37)
●响指点地	(38)
●点地击掌	(39)
●顺拐拱肩步	(40)
●原地摆胯响指	(41)
●提踝步	(42)
●左右拱臀步	(42)
■迪斯科舞蹈组合	(43)
●组合之一	(43)
●组合之二	(46)
●组合之三	(48)
●组合之四	(52)

●组合之五	(53)
●组合之六	(60)
自我评定运动量的方法	(61)

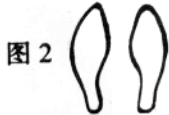
(1)
(2)
(3)
(4)
(5)
(6)
(7)
(8)
(9)
(10)
(11)
(12)
(13)
(14)
(15)
(16)
(17)
(18)
(19)
(20)
(21)
(22)
(23)
(24)
(25)
(26)
(27)
(28)
(29)
(30)
(31)
(32)
(33)
(34)
(35)
(36)
(37)
(38)
(39)
(40)
(41)
(42)
(43)
(44)
(45)
(46)
(47)
(48)
(49)
(50)
(51)
(52)
(53)
(54)
(55)
(56)
(57)
(58)
(59)
(60)
(61)
(62)
(63)
(64)
(65)
(66)
(67)
(68)
(69)
(70)
(71)
(72)
(73)
(74)
(75)
(76)
(77)
(78)
(79)
(80)
(81)
(82)
(83)
(84)
(85)
(86)
(87)
(88)
(89)
(90)
(91)
(92)
(93)
(94)
(95)
(96)
(97)
(98)
(99)
(100)

初学者入门

●人体各部位的称呼●



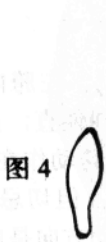
脚的位置:



一位 (见图 2): 两脚正步靠拢, 脚尖朝前方。



二位 (见图 3): 在一位的基础上, 两脚平行分开。

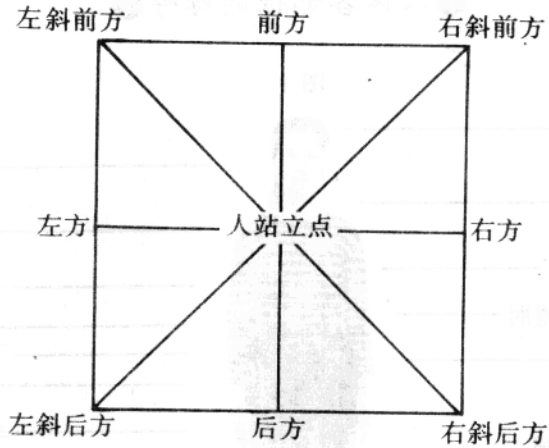


前四位 (见图 4): 在二位的基础上, 右脚向前迈出一脚多一点之距离。



后四位 (见图 5): 在二位的基础上, 右脚向后撤一脚多一点之距离。

运动方位图



要跳好迪斯科，不仅需要熟悉迪斯科音乐节奏，而且需要掌握迪斯科舞蹈的基本动作。迪斯科舞蹈虽然随意性很大，需要舞者临场即兴发挥，但这种即兴发挥是在掌握了迪斯科的若干基本动作后才能进行。不能想象一个动作也做不出来的人就能够在舞场上即兴发挥。因此在第一部分里，我们首先介绍了一些迪斯科主要的动作，如手怎样动作、胯和脚怎样动作，使初习者从这里开始练习。

● 胯部动作 ●

先说说胯部动作。在迪斯科舞蹈中，胯部的动作十分突出，可以说没有胯部扭动就不成其为迪斯科舞蹈。因为迪斯科舞蹈来源于非洲，是黑人的舞蹈，而黑人舞蹈以扭胯为主。胯部扭动得好不好看，至关重要。扭胯主要有以下几种：

1. 向左、向右顶胯练习

这个动作是把胯骨向左斜前方或向右斜前方顶出到最大限度。左胯向左斜前方顶出，右胯向右斜前方顶出，轮流练习。向左顶胯时右膝微弯，左腿伸直；重心在左，向右顶胯时左膝微弯，右腿伸直，重心在右，身体重心随着左右顶胯动作在两脚间移动。如图 2, 3, 两脚站二位，不要移动。顶胯有点象“稍息”的动作，但切忌臀部向后坐，也不能让肚子向前挺。主动部位是胯骨，其它部位是被动的。运动方向是向左向右平行摆动，身体要松弛，切忌僵硬。姿态要潇洒，切忌紧张。



图 2



图 3

在练习动胯时双手可以自然地向两侧摆动，也可以双手插腰，还可以两手交替向前划动。

节奏一般是 1 拍 1 次，也可以放慢一倍，2 拍 1 次。可以向左右连续顶胯，也可以每一边连顶 2 次。

2、向前挺胯和向后蹶胯练习

把双胯迅速向前送出到最大限度，双膝微弯叫向前挺胯，但不能挺肚子。（见图 4）。把双胯向后蹶到最大限度双膝微弯叫向后蹶胯（见图 5）。向后蹶胯实际上也是蹶臀。注意胯部感觉，身体不要前后晃动。

胯部向前挺和向后蹶可以轮流练习，节拍可以 4 拍 1 次，即 2 拍向前挺，2 拍向后蹶。也可以加快一倍速度。



图 4



图 5

3、涮胯练习

在练习了前面所学的四个方向的出胯动作之后，就可以把前、后、左、右四个方向连贯起来进行环动练习，这就叫涮胯。首先，脚站二位正面的涮胯从前方开始，按逆时针方向，经过左、后、右三个方向。反面的涮胯，是从前面开始，按顺时针方向，经过右、后、左三个方向。每次涮胯都必须经过这四个方向，使胯部均匀地在水平面上环动一周。这个动作练习了胯部的灵活，并且练习了上、下身连接部位的协调性。

练习时的节拍一般是每个方向占用2拍时间，8拍完成一周的环动。也可以加快一倍速度。

涮胯时，四个方向环动是连贯的，柔和的，不要中断。另外，上身不能晃动过大，除了胯部主动以外，其余部位都属被动，需要控制。

4、转换方向的胯部环动

这个动作难度比前面要大一些。它需要在练好前面动作的基础上来完成。是这样做：脚站前四位，双手插腰向前挺胯时前腿弓，后腿直（见图6）。再向后蹶胯时变成了后腿弓，前腿直（见图7）。这样向前向后反复做2次，第3次向前挺胯之后，接着把胯向左拐，再向后蹶（见图8），再经过出右胯转向另一方位，（见图9）胯部环动的同时，双脚掌随之碾转，身体也随之转过来，碾转幅度的大小可以因人而异，根据自己的能力来做。

做这个动作，上下身要配合，身体与胯不是同时运行，而是胯先走，身体随之，胯已经到位置了，身体还在追随，好似“余音绕梁”。整个动作的感觉是柔和的。



图 6

图 7

图 8

图 9

●手和臂膀的动作●

手和臂膀的动作也十分丰富。这里只简单介绍几种常用的，跳舞时，可以任意选择。

手形与手式：有五指张开（见图 10）、有微微握拳（见图 11）、有剑指（见图 12）；还有击掌和打响指等等。

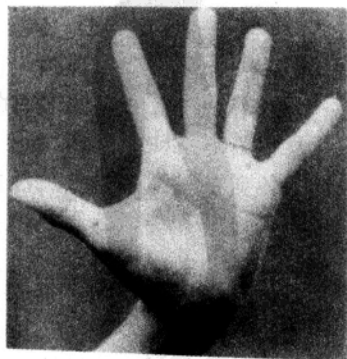


图 10



图 11

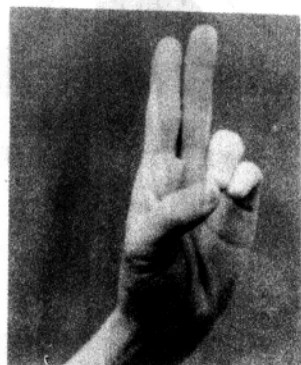


图 12

手臂运动的方向：有向前或向后的环动，向左向右的摆动，有向上、下、左、右、前五个方向的伸出等等。这些动作，有双手同时做的，也有单手做的，还有两手向不同方向做的。

手和手臂的动作通常与肩部动作配合起来做。比如说伸手动作的练习就可以加上肩部动作：向上、向左右、向下的伸手（见图 13、14、15、16），就可以同时做 1 拍 1 次向左右的顶胯。双手向左右伸、向前伸也可以同时做 1 拍 1 次向左、右的顶胯。做上下伸手的动作时还可以每个方向连续顶胯两次（见图 17、18）。



图 13



图 14



图 15



图16



图17



图18

● 肩部动作 ●

肩部动作以活动肩关节为主，可以做双肩向前和向后的环动，两手垂直，肩胛骨经过向后夹再向上耸肩再向前落下的过程就叫向前环动，如图19。向相反的方向，就叫向后环动。也可以练习“8”字肩，即两肩轮流向前环动或轮流向后环动，此起彼伏。如图20、21，这些练习可以使您在跳舞时肩部的运用更加自如，同时对治疗肩周炎有积极的效果。



图19



图20



图21

●脚部动作●

1、走步

两脚轮流走动，节奏平均，双手平端在两肋旁，肘部弯屈，配合脚步交替向前划动。如图 22、23 可以向前走、向旁走，也可以向后退。节拍一般是 1 拍 1 步。

练习走步时，膝关节放松，要有弹性。身体要向左、右侧自然扭动。神态要大方、自然。走步通常是变换动作时的过渡动作，起连接作用。



图 22



图 23

2、蹉步

这种步伐是每 2 拍走 3 步，一脚迈出，另一脚紧跟上去催前脚再迈一步，一般是两脚轮流做。蹉步时双手可以有各种姿态。

3、前点地步

两脚轮流捣换重心，左脚踏地则右脚尖向前点地，(见图 24)，右脚踏地则左脚尖向前点地，身体跟随脚步扭动，扭动方向是侧体。如果左脚向前点地，那么就是右肩朝前，脚尖与肩反扭着。节拍一般是 2 拍一次。1 拍迈步，1 拍点地。



图 24

4、后点地步

与前点地步相类似，也是两脚重心轮流捣换，点地的位置向后。迈左脚则右脚掌向左斜后方点地身体向左外侧打开，(见图 25) 迈右脚则左脚掌向右斜后方点地，身体向右外侧打开。节拍一般也是 2 拍 1 次，即 1 拍迈步，1 拍点步。



图 25

5. 并步

这个步伐是横向进行。右脚向右迈一小步，左脚跟上去并列落地。常见的是2拍1次，即1拍迈步，1拍并步。可以连续向一个方向做，也可以在原地轮流捣换做（如图26、27）。



图 26



图 27

6. 拖步

做法是一脚向斜前方迈出时重心出去，同时膝盖微弯，在膝盖伸直的过程中，后面那只脚拖着地向前面那只脚并拢，并且双脚立半脚尖同时碾转向着另一斜前方向。通常是两个方向轮换做，2拍1次，即1拍迈步，（见图28）1拍拖步同时变换方向（见图29、30）。接做反面。



图 28



图 29



图 30

7. 碾步

左脚向左迈步成为弓步，同时身体向左（见图 31），在膝盖伸直的过程中左脚掌碾转向正面，待完全直立以后，再向右迈右脚，右脚的動作与左脚一样，（见图 32）这样反复向左右方向做。一般是 2 拍 1 次，1 拍迈，1 拍碾。也可以加快一倍速度，迈步和碾动在 1 拍之中完成。

图 31



图 32



8. 蹬地步

做法是右脚向后退步，脚掌落地，重心靠后，（见图 33）接着蹬地起来再向前迈步，同时重心回到前面。（见图 34）双手微微握拳，胳膊肘弯屈，并象车轮一样交替向前滚动。蹬地时要有力量，同时借蹬地的力量向上挺胸腰。节奏的分配是这样的，1 拍向后退右脚，2 拍左脚原地踏一步，3 拍右脚在后蹬地并向前迈步，4 拍稍停顿。这个动作在原地做，也可以做向前、向左、向后、向右四个方向的。

图 33



图 34



9. 提胯步

以一腿为主力腿，另一腿胯根向上提起，同时脚离地（见图 35），再向外侧划圈放下，脚落地，重心移过来，（见图 36）。跟着主力腿并向动力腿。节拍一般是 2 拍 1 次，1 拍提胯划圈，1 拍并步。这个步伐是向左、向右横向进行，也可以做四个方向，即每换一条主力腿时就转动 90° 。

这个动作与伦巴舞动作相似，做时的感觉一定要以胯为主动，使胯骨在门平面方位上划圈，这种划圈是蠕动，不要有中断感。

上面简要介绍了一些主要部位的动作。根据中老年人的身体情况，在跳迪斯科时，最好穿比较宽松一点的服装，动作起来不受妨碍，使人感到自由，松弛，产生一种舒适感。另外，也不要穿皮鞋，最好是穿运动鞋、布鞋等软底鞋，更为轻便，灵活。还要注意每次连续舞蹈的时间不要过长，一般跳 5—6 分钟就稍微休息一下，千万不要无休止、无节制地跳，情绪高昂时也要加以控制，运动量适当，才能达到健身的最佳效果。



图 35



图 36