

第十章 形体运动

第一节 芭蕾与形体操

起源与发展：芭蕾（英文 Ballet）一词来源于意大利语，意思为跳舞。它是中世纪文艺复兴时期，出现于意大利和法兰西的一种艺术形式，属表演性舞蹈范畴。芭蕾艺术的真正形式是在路易十四执政的法国，路易十四极为重视芭蕾的存在价值和作用，并于 1661 年创办了皇家舞蹈学院，建立了完整的芭蕾法则，以“双腿外开、脚的五种位置、手的七位”等构成了古典芭蕾的美学核心。1713 年巴黎建立了第一所舞蹈学校，使芭蕾艺术得到了蓬勃发展。

芭蕾舞成熟于俄罗斯。俄罗斯芭蕾不仅吸收了其他舞蹈学派的艺术精华，而且结合了本民族的人体、形体特点和审美观，创立了一套全新的教学体系，至今还影响着世界。我国的芭蕾舞教学体系基本上采用了俄罗斯的教学模式，也注入了自己的民族风格。四百多年来，芭蕾不仅成长为一门经典性舞蹈艺术，而且走出了学院大门，来到了社会的广阔天地，使越来越多的人运用芭蕾训练，健身健美、塑造形体。

现代社会对人才的要求，不仅注重一专多能和综合素质，而且要有健康的身体，灵活敏捷的思维和美的外在形象。实践证明，芭蕾形体训练课的目的，在于使学生通过芭蕾基本功训练，塑造一个具有完美的外表形态，充实的内心世界，睿智的大脑，净美的情操，以充分显示当代大学生朝气蓬勃、文明开朗和开拓进取的精神风貌。

一、芭蕾形体

芭蕾形体是在动态中创造出来的，是指人体线条结合人的感情和品质，通过形象、姿态诉诸于欣赏者眼前的一种美。

芭蕾形体美主要表现在人体对称均衡、轮廓清晰、线条优美刚劲，成为一个和谐的整体。通过芭蕾形体基本功的讲授与训练来提高练习者的柔韧性、协调性、表现力以及对音乐的鉴赏能力，塑造完美的形体，培养高雅的气质，使内在美与形体美结合起来，产生双重效果，在现代社会的激烈竞争中找到一份自信和乐趣。

（一）芭蕾基本手位、脚位

1. 手臂的基本位置（图 10-1）

- 一手位——两臂体前弧形下垂，掌心相对。
- 二手位——两臂弧形前平举，掌心相对。
- 三手位——两臂弧形上举，掌心相对。
- 四手位——一臂弧形上举，一臂弧形前举。
- 五手位——一臂弧形上举，一臂弧形侧举。
- 六手位——一臂弧形前举，一臂弧形侧举。
- 七手位——两臂弧形侧举，手心向前下方。



图 10-1

2. 脚的基本位置

一位脚——两脚跟靠拢，脚尖向两侧，成一横线。

二位脚——脚尖向两侧，两脚跟相距约一脚，成一横线。

三位脚——脚尖向两侧，一脚跟相叠在另一脚弓处。

四位脚——脚尖向两侧，两脚平行前后分开相距一脚。

五位脚——两脚平行相靠，脚尖向两侧。

八字步——两脚跟靠拢，两脚尖向斜前方成人字型。

丁字步——一脚跟靠另一脚弓处，成丁字型，脚尖向斜前方，重心落在两脚上。

(二) 芭蕾基本功练习

1. 扶把的方法

(1) 双手扶把——面对把杆站立，双手轻放在把杆上，肘关节自然弯曲与肩同宽。

(2) 单手扶把——侧对把杆站立，一手扶把，另一手一位。

特别注意：扶把时身体与把杆的距离不要太远或太近。

2. 扶把基本功练习（以左手扶把为例）

(1) 下蹲（包括半蹲和全蹲）

半蹲——膝盖、脚尖外开向两侧慢慢屈膝 90 度，脚跟不准离开地面至最大限度。

全蹲——在半蹲的基础上继续下蹲，在大腿接近小腿时，两脚跟被动提起。

特别注意：下蹲时注意腿部外开，柔韧，立起时，先主动落脚跟，上体正直，动作要连贯，蹲起节奏要均匀，不要松胯，不要撅臀。

预备姿势：左手扶把，右手一位，两脚一位站。

前奏：右手由一位经二位摆至七位。

动作做法：

第一个 8 拍 1—2 拍两腿一位半蹲，同时右臂摆至一位。3—4 拍腿还原同时右臂摆至七位。5—6 拍两腿半蹲，右臂由七位经一位摆至二位。7—8 拍腿还原，同时右臂摆至七位。

第二个 8 拍 1—4 拍两腿全蹲，同时右臂由七位摆至一位。5—7 拍腿还原同时右臂由一位经二位摆至七位。但 8 拍时，脚立踵，右脚向侧擦出成二位站。

第三个 8 拍 1—8 拍同第一个 8 拍动作，但做二位半蹲。

第四个 8 拍 1—4 拍做二位全蹲，脚跟不许抬起，同时右臂由七位摆至一位。5—8 拍腿还原。同时右臂经二位摆至七位。

第五个 8 拍 1—8 拍同第一个 8 拍动作，做五位半蹲。

第六个 8 拍同第二个 8 拍动作，做五位全蹲。

第七个 8 拍 1—8 拍两脚慢慢立踵，右臂始终保持七位。

第八个 8 拍 1—8 拍右腿慢慢侧吸，膝盖外开，脚尖贴于左小腿内侧，同时右臂由七位经一摆至二位。左脚保持立踵，但 8 一拍时还原。换腿做。

(2) 擦地（包括向前、向侧、向后三个方向）

擦地——主力腿支撑，动力腿伸直，腿部外开，以脚尖领先，向前、向侧向后擦出至最远点。

特别注意：擦地时注意保持主力腿的稳定性，动力腿全脚擦出，和主力的脚跟在同一条直线上。收回经过压脚尖、脚腕，收回五位。注意两肩，两胯正确方向，严格注意脚型打开。

预备姿势：右脚在前五位站，左手扶把，右手一位。

前奏：脚不动，右臂由一位经二位摆至七位。

动作做法：

第一个 8 拍 1—拍右脚向前擦出，右臂始终保持七位。2—拍脚还原。3—拍同 1—2 动作。5—拍同 1—拍动作，6—拍右脚收回前五位同时做半蹲。7—拍左腿伸直，右脚向前擦

出。

第二个 8 拍 1—拍右脚还原。2—拍同第一个 8 拍 1—拍动作。3—4 拍同 1—2 拍动作。5—7 拍右脚收回经一位向后擦出至后点地，同时右臂落至一位经二位摆至七位。8—拍右脚收回后五位。

第三、四个 8 拍同第一、二个 8 拍动作，方向相反。

第五个 8 拍 1—拍右脚向侧擦出，右臂始终保持七位。2—拍右脚收回前位。3—4 拍同 1—2 拍动作，但右脚收回后五位。5—8 拍同 1—4 拍动作。

第六个 8 拍 1—拍右脚向侧擦出。2—拍右脚迅速压脚跟一次。3—拍右侧点地不动。4—拍脚还原。5—8 拍同 1—4 拍动作。

第七、八个 8 拍同第五、六个 8 拍动作，换腿做。

(3) 小踢腿（包括向前、向侧、向后三个方向）

小踢腿——主力腿支撑，动力腿伸直外开，经擦地迅速向前、侧、后踢 25 度制动，然后经脚尖着地收回。

特别注意：做小踢腿时，主力腿要稳定，不能随意晃动，动力腿踢出后尽量要延伸，动作要干净，方向明确，注意腿部外开。

预备姿势：右脚在前五位站，左手扶把，右手一位。

前奏：右臂由一位经二位摆至七位。

动作做法：

第一个 8 拍 1—拍右脚经擦地向前踢出、制动，同时右臂始终保持七位。1—拍右脚控制不动。3—拍右脚尖点地。4—拍右脚还原。5—8 拍同 1—4 拍动作。

第二个 8 拍 1—2 拍右脚经擦地向前踢出、制动。同时右臂始终保持七位 3—4 拍右脚还原成前五位。5—拍右脚经擦地向前踢出，6—拍右脚经一位向后踢出。7—拍右脚经一位向前踢出。8—拍脚还原。

第三个 8 拍 1—拍右脚经擦地向右侧踢出、制动。同时右臂始终保持七位 2—拍右脚控制不动。3—拍右脚尖点地。4—拍右脚还原成后五位。5—8 拍同 1—4 拍动作。

第四个 8 拍 1—2 拍右脚经擦地向侧踢出、制动。右臂保持七位不动，3—4 拍脚还原。5—6 拍同 1—2 拍动作。7—拍右脚收回后五位半蹲。8—拍腿还原。

第五、六个 8 拍同第一、二个 8 拍动作，方向相反。

第七、八个 8 拍同第三、四个 8 拍动作，但 7—拍时，右脚收回前五位做半蹲，8—拍还原。换腿做。

(4) 划圆（图 10-2）

划圆——主力腿支撑，动力腿伸直，用脚尖在地上划半弧。

特别注意：划圆时用脚尖完全接触地面，在地上划圆，注意腿部外开，身体保持稳定，不能跟着动力腿的运动而晃动身体，动力腿要沿着地面在不影响主力腿重心下尽量往远划。

预备姿势：右脚在前五位站，左手扶把，右手一位。

前奏：右臂由一位经二位摆至七位。

动作做法：

第一个 8 拍 1—2 拍两腿屈膝半蹲，同时右臂由七位摆至一位。3—4 拍左腿屈膝不动，右腿向前方擦出，脚尖点地，同时右臂摆至二位，上体挺拔，5—7 拍左腿不动，右腿用脚尖由前经侧向后划至后点地，同时右臂摆至七位。8—拍左腿伸直，右腿不动。

第二个 8 拍 1—2 拍右脚经一位向前擦出，右臂始终保持七位。3—4 拍右脚经侧向后划至后点地。5—8 拍同 1—4 拍动作。

第三个 8 拍 1—6 拍右脚经一位向前上举，控腿 90 度以上，然后由前经侧向后做控绕腿，同时右臂落至一位经二位摆至七位。7—拍右腿落至后点地，右臂不动。8—拍脚还原成

后五位。

第四、五、六个 8 拍同第一、二、三个 8 拍动作，方向相反。但第六个 8 拍 8—1 拍时，右脚收回成一位脚。

第七个 8 拍 1—4 拍上体由抬头挺胸慢慢做体前屈至低头含胸，同时右臂由七位抬至三位。5—7 拍上体慢慢抬起至抬头挺胸，右臂保持三位。8—1 拍两脚立踵。

第八个 8 拍 1—6 拍向后慢慢下胸腰，同时右臂由三位慢慢摆至七位，手心向上，眼看右侧方。7—8 拍还原。换腿做。

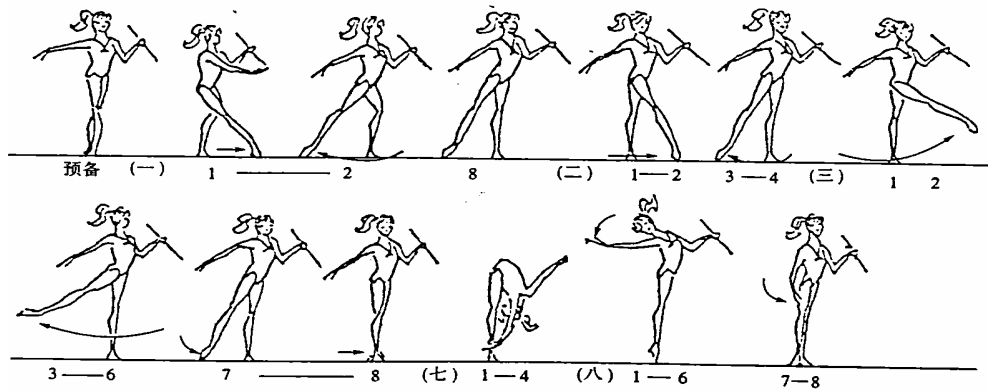


图 10-2

(5) 屈伸 (包括向前、向侧、向后三个方向)

屈伸——主力腿屈膝支撑，动力腿屈膝外开，然后以膝关节为轴，做小腿慢慢均衡屈伸的动作。

特别注意：两腿在运动过程中，动作配合要协调，做到同时伸直，同时弯曲，有延伸和拉长的感觉。动力腿控制在 45 度高度上运动。

预备姿势：右脚前五位站，左手扶把，右手一位。

前奏：右脚经擦地向侧踢出 45 度，同时右臂由一位经二位摆至七位。

动作做法：

第一个 8 拍 1—4 拍左腿屈膝支撑，同时右腿屈膝外开，用右脚外沿贴主力腿踝关节上方，同时右臂由七位摆至一位。5—8 拍左腿伸直，右腿以膝关节为轴向前慢慢伸直，同时右臂由一位经二位摆至七位。

第二个 8 拍 1—4 拍左腿不动，右腿保持 45 度高度由前慢慢绕至右侧，同时，右臂始终保持七位。5—6 拍左腿屈膝支撑，右腿以膝关节为轴屈膝做小腿由后向前划圆。7—8 拍左腿伸直，右腿继续侧伸。

第三、四个 8 拍同第一、二个 8 拍动作，还原。方向相反。但第三个 8 拍 1—4 拍时，用右脚跟内侧靠住主力腿小腿线下方。

(6) 压腿 (包括向前、向侧、向后三个方向)

特别注意：压腿时，两腿要充分伸直，上体始终保持正直，挺胸抬头，收腹立腰，尽量用自身的力量给腿部以压力，逐步提高压腿的高度。

预备姿势：左转 45 度，右脚前五位站，左手扶把，右手一位。

前奏：右腿向上吸腿，然后伸小腿放于把杆上，同时右臂由一位摆至七位。

动作做法：

第一个 8 拍 1—2 拍上体前屈，胸部尽量贴近大腿，抬头挺胸，同时右臂随上体前屈向前摆动。3—4 拍，上体还原。5—8 拍同 1—4 拍动作。

第二个 8 拍 1—6 拍做耗腿练习。7—8 拍上体抬起，换右手扶把，左脚向外打开，同时左臂摆至三位。

第三个 8 拍 1—2 拍上体右侧屈，同时左臂向右侧摆动，至最大限度。3—4 拍，还原。5—8 拍同 1—4 拍动作。

第四个 8 拍 1—8 拍做耗腿练习，还原。

第五个 8 拍 1—2 拍左手扶把，右腿伸直后举放于把杆上，左腿屈膝半蹲，上体尽量后仰下压，同时右臂由一位经七位摆至三位向后摆动。3—4 拍还原。5—8 拍同 1—4 拍动作。

第六个 8 拍 1—8 拍做耗腿练习，左腿尽量屈膝下蹲，上体后仰，还原。换腿做。

(7) 踢腿（包括向前、向侧、向后、十字踢等）

特别注意：踢腿时，上体要保持直立，主力腿稳定，伸直，不晃动。动力腿经过擦地向前、侧、后踢出 90 度以上，落地时要有控制。

预备姿势：右脚在前五位站，左手扶把，右手一位。

前奏：右臂由一位摆至七位，再由七位经一、二位打开成七位。

动作做法：

第一个 8 拍 1—拍左腿支撑，右腿伸直经擦地向前上方踢腿，同时，右臂始终保持七位。2—拍右腿还原。3—6 拍同 1—2 拍动作。7—拍右腿侧吸。8—拍右腿落至后五位。

第二个 8 拍 1—拍左腿支撑，右腿伸直经擦地向侧上方踢腿。2—拍右腿还原。3—6 拍同 1—2 拍动作。7—拍右腿侧吸。8—拍向左转体 90 度，双手扶把，还原。

第三个 8 拍 1—拍右腿向后上方踢腿。2—拍，腿还原。3—8 拍同 1—2 拍动作。换腿做。

第四个 8 拍 同第二个八拍，但 8 拍收回预备姿势。

(8) 控腿（包括向前、向侧、向后三个方向）

特别注意：控腿时，主力腿要稳定，后背挺直，腿部要外开，动力腿控制在 90 度以上。向前控腿时，臀要上提。向侧控腿时，上体不能向把杆倾倒。向后控腿时，要收腹，动作要舒展、拉长。

预备姿势：右脚在前五位站，左手扶把，右手一位。

前奏：右臂由一位经二位摆至七位。

动作做法：

第一个 8 拍 1—4 拍左腿支撑，右腿经擦地向前上方慢慢举控腿，右臂始终保持七位。5—8 拍右腿慢慢下落还原。

第二个 8 拍 1—4 拍右腿侧吸向前摆，然后以膝关节为轴向前上方伸小腿控。5—8 拍腿还原。

第三个 8 拍 1—4 拍右腿经侧擦地向侧上方慢慢举腿控。5—8 拍腿还原。

第四个 8 拍 1—4 拍右腿侧吸，然后以膝关节为轴向侧上方伸小腿控。5—8 拍，腿还原。同时向左转体 90 度双手扶把。

第五个 8 拍 1—4 拍右腿经后擦地向后方慢慢举腿控。5—8 拍腿还原。

第六个 8 拍 1—4 拍右腿侧吸然后以膝关节为轴慢慢向后上方伸小腿控。5—8 拍还原。换腿做。

3. 离把练习

这是手离开把杆进行的芭蕾基本功训练。通过练习，使练习者进一步提高身体的控制能力，对形成正确的身体姿态起到良好的作用。

舞姿组合练习 4×8 拍 （图 10-3）

预备姿势：面对 8 点，右脚在前五位站，手一位。

动作做法：

第一个8拍 1—4拍左腿支撑，右腿向前擦出，经两腿屈膝移重心至右腿支撑。左腿后伸点地，同时两臂由一位经二位摆至五位。5—8拍腿不动左臂经七位摆至一位，右臂向上摆至三位，上体左侧屈眼看右下方。

第二个8拍 1—4拍，腿不动，同时两臂经二位摆至五位。5—6拍右腿屈膝支撑，左腿后伸点地，同时左臂摆至前平举，右臂摆至侧平举，上体前屈，眼看前下方。7—8拍向后移重心至左腿支撑，右腿伸直，脚尖点地，同时两臂摆至二位。

第三个8拍 1—4拍腿不动，做腰绕环，同时两臂随腰部绕环摆至五位。5—8拍，右腿收回成一位脚，同时两臂经体侧摆至一位。

第四个8拍 1—3拍左腿支撑，右腿后举控腿，同时，左臂摆至斜上举，右臂摆至斜下举，眼看左上方。4—拍右腿落下并于左脚后立踵，同时两臂摆至六位。5—6拍做左、右腿依次侧吸向右转体45度，面对1点，成右脚在前五位站，同时左臂摆至七位，然后两臂落至一位。7—拍右腿向右侧跨一步，屈膝支撑，左腿侧伸，同时两臂摆至七位。8—拍还原成左脚在前五位站，面对二点，换方向做。

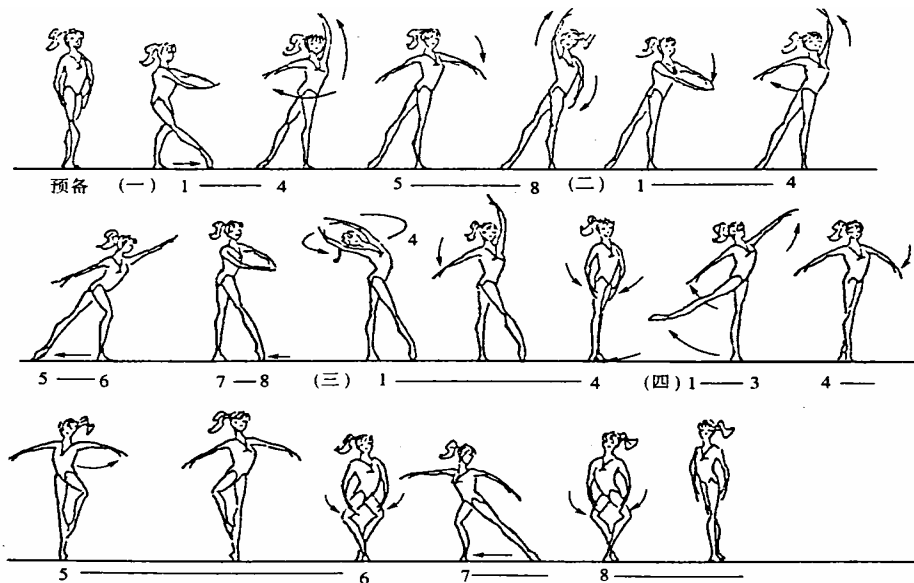


图 10-3

二、形体训练

(一) 芭蕾形体训练原则与方法

芭蕾形体训练的原则是芭蕾形体训练客观规律的反映，是训练实践者普遍经验的总结和概括。

1. 芭蕾形体训练的原则

(1) 适宜的生理周期原则

锻炼过程中应该遵循适宜的生理周期原则。对于身体健康，月经正常的女性，在月经期间参加适当的体育锻炼对身体健康是有益而无害的。经常参加锻炼可以改善盆腔血液循环和促进经血排出，减轻腰部酸痛，同时还能调节神经系统的功能，给锻炼者带来身心的愉快和永远的健康。

(2) 循序渐进，持之以恒的原则

体育锻炼中，练习者应注意选择训练内容由易到难，强度由小到大，次数和组数由少到多，练习时间由短到长循序渐进的提高。运动负荷的增加要符合从加大到适应一再加大一

再适应的渐进过程，运动负荷应注意节奏和一定的休息，在进行比较大的负荷锻炼后，应进行小负荷锻炼。运动负荷节奏感越强，越有利于提高机体的工作能力。所以训练后练习者应注意休息阶段的营养补充与调节，其恢复后的机能水平可超过原有水平。因此，锻炼要坚持持之以恒，才能不断提高。

(3) 针对性原则

由于每个人的年龄、体质和锻炼水平有一定差异，同一练习内容和方法不可能适合所有的人，因此，每个人应有针对性地选择适合自己特点的练习内容与方法，加强薄弱环节的锻炼，扬长避短，按照各自的体型状况与锻炼水平，做到合理控制运动节奏。

(4) 积极自觉性原则

练习者要明确锻炼的目的与动机，把认真完成训练任务变成自觉的行动。克服自身惰性，用积极、主动的态度，饱满的热情投入到每次训练之中，自觉往来源于需要，只有需要才能把被动变为积极主动的锻炼。

2. 芭蕾形体

芭蕾形体主要的锻炼方法有以下几种：

(1) 重复锻炼法：指某一个动作在相对固定的条件下进行反复练习的方法。运用这种方法时要注意：运动负荷要适宜，保证动作质量。运动的次（组）数和强度，以及项目之间的休息时间。

(2) 多项组合练习法：指先后进行两个或两个以上项目的锻炼方法。应注意，根据自己的特长、兴趣，从实际情况出发，有目的的选择练习内容，相互配合。练习的顺序以及间歇时间。

(3) 变换锻炼法：是指在改变锻炼内容、环境以及运动负荷的条件下进行锻炼的方法。它是相对于重复练习法而言的。要注意，变换什么，怎么变换要有明确的目的，根据需要而定，并随时调整锻炼内容、环境与运动负荷。

(4) 有氧锻炼法：指在锻炼的过程中，呼吸能够满足机体对氧气的需要是形体健美的有效方法之一。要求采用中等强度的负荷，运动时间持续 30 分钟左右。

(5) 发达肌肉法：是指增长肌肉体积的方法。反复运动可以使肌肉获得充足的血液供应，使肌肉赋予弹性。在训练过程中不论采用何种方法，都要从实际出发，有目的、有选择的进行训练，达到形体美。

(二) 音乐的欣赏与选择

音乐是表现思想感情的艺术，是按一定规律运动着的声音，是舞蹈的灵魂，音乐节拍的强弱、节奏的轻重、音调旋律的和谐柔美、音质的深厚、悦耳都会对人的情感、情绪变化以及对人体的运动产生直接影响。

1. 音乐的欣赏

欣赏音乐从艺术审美的欣赏来说，有纯音乐式的，综合体验式的，作品式的，表演式的等，但是，它们各有所长，互相补充，相得益彰，总给人带来审美愉悦。人想要提高音乐欣赏的能力，关键在于多听，音乐是声音的艺术，只有多听各种各样的音乐，才能扩大自己的欣赏面，提高自己的审美能力，培养自己的情感世界和调节心情。

2. 音乐的选择

(1) 选择音乐：在选编动作之前，对音乐加以挑选，根据音乐的风格、特点、节奏来设计动作，使音乐、动作与学习者融为一体。

(2) 先编动作后配音乐：根据所编动作，挑选相适应的乐曲，剪辑加工或进行专门的作曲，使音乐的旋律与动作的节奏达到充分的律动一致。

第二节 艺术体操

艺术体操是一项徒手或持轻器械在音乐的伴奏下进行，以自然性和韵律性动作为基础的女子独有的体育运动项目。其内容符合女子生理和心理特点，它通过各种自然、优美、协调的动作展现出女性高雅的气质和优美的形体，以高超的技巧充分展现出艺术体操项目中人与器械的完美结合，创造出无穷的魅力。

艺术体操可分为一般性艺术体操和竞技性艺术体操。

一、徒手练习

徒手练习是艺术体操的基础。它包括各种舞步、步伐、摆动、波浪、转体等基本动作。通过徒手练习不仅学习到艺术体操所必须的身体动作技术，还可以发展柔韧、协调、灵敏等身体素质，培养良好的身体姿态，为学习持轻器械练习打下良好的基础。

(一) 基本术语

1. 场地方向术语：以人体的直立方向来确定，按顺时针方向分1—8点（图10-4）。
2. 动作方向术语（图10-5、10-6、10-7）

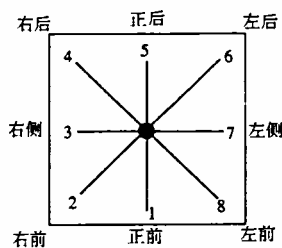


图 10-4

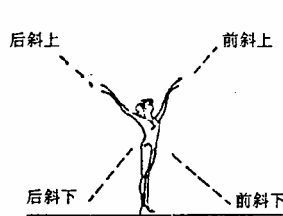


图 10-5

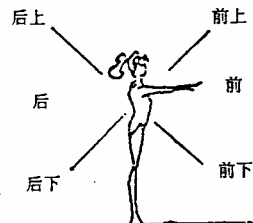


图 10-6

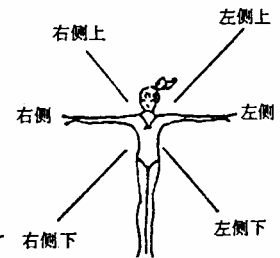


图 10-7

(二) 基本动作

1. 身体各部位的基本动作

包括摆动、绕和绕环、波浪、转体、跨跳、平衡等动作。

(1) 摆动：是以肩关节为轴做等于或小于180度的钟摆式运动。

(2) 绕和绕环：是以肩、肘、腕为轴，向各个方向做小于等于360度的圆周运动。它可以单、双臂绕和绕环，也可以依次绕和绕环。

(3) 波浪：是指身体各关节按顺序依次、连贯的屈伸动作（图10-8、10-9）。

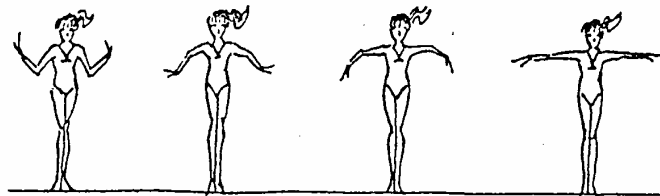


图 10-8

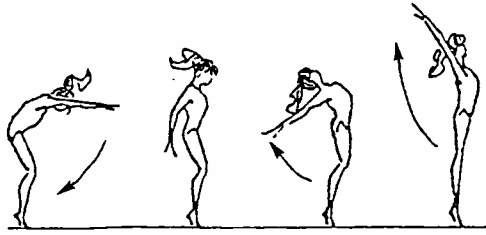


图 10-9

(4) 转体：是以前脚掌为轴左、右转体 180 度，270 度或 360 度的动作它可以单脚转体，也可以双脚转体。

(5) 跨跳：是指一脚蹬地起跳，另一腿向前上方跨出，空中两腿前后分开。左臂前平举，右臂侧平举，然后缓冲落地。它包括向前大跨跳，横跨跳，节环跳等。

(6) 平衡：是指一腿支撑，另一腿后举 90 度以上，上体稍前屈的动作。

2. 基本步伐

步伐有柔软步、足尖步、变换步、华尔兹步。

(1) 柔软步

预备姿势：自然站立

动作做法：左脚向前一步，脚尖、膝盖绷直，由前脚掌先着地，滚动到全脚掌。重心随之前移，两腿依次交替进行，两臂前后自然摆动。

特别注意：做动作时要柔和连贯、自然，身体正直，注意脚下依次滚动的过程。

(2) 足尖步

预备姿势：自然站立，两脚立踵

动作做法：两脚立踵，腿伸直，左脚向前一步，用脚前掌落地，依次滚动到前脚掌，身体重心随之前移，两腿依次交替进行。

特别注意：上体保持正直，收腹立腰，两脚跟尽量抬高，步幅不宜过大。

(3) 变换步

预备姿势：自然站立，两臂侧平举

动作做法：1—拍上半拍左脚向前柔软步，重心移至左腿，下半拍右脚并于左脚，同时两臂摆至一位。2—拍左脚向前柔软步，重心移至左腿支撑，右腿后伸，脚尖点地，同时右臂摆至前平举，左臂摆至侧平举。变换步可以向前、向侧、向后做，还可以做变换步举腿。

(4) 华尔兹

预备姿势：两脚立踵，两臂侧平举

动作做法：1—拍左脚向前一步柔软步，右臂由下经体前向上做大绕环至侧平举，左臂体侧波浪一次。2—3 拍右、左脚向前两次足尖步，两臂侧举不动。

华尔兹包括：向前、向侧、向后华尔兹，跳步和转体华尔兹。

特别注意：做华尔兹时，三步步幅相等，身体重心稍有起伏。

二、轻器械练习

艺术体操的轻器械包括绳、圈、球、棒、带、纱巾等。根据器械的特点和难易程度以及场地的限制，在这里主要介绍简单易学，利于普及教学的圈、球和表演用的纱巾的基本动作和组合练习。

(一) 圈

圈：是艺术体操器械中面积最大，动作变化最多的一种器械。圈呈环状，用木材和塑料制成，圈的内径为 80—90 厘米，重量至少 300 克。圈是一项很有锻炼价值的项目。它有助

于培养练习者的灵巧、快速、协调等身体素质，还可以培养练习者的勇敢、顽强、果断的意志品质。

1. 持圈的方法

持圈的方法有正握、反握、内侧握、外侧握及综合握等（图 10-10）。

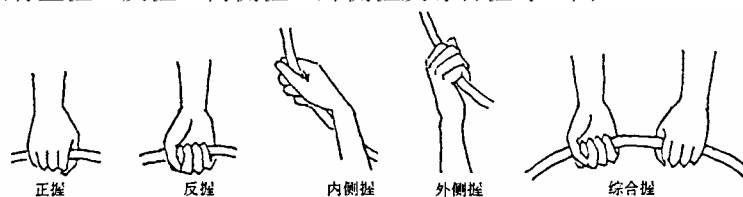


图 10-10

2. 圈的基本动作（以右手为例）

基本动作包括摆动、绕和绕环、“8”字、转体、滚动、圈中通过、圈上跳过和抛接等。

(1) 摆动 单手持圈前后摆动（图 10-11）

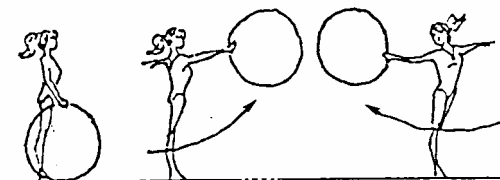


图 10-11

预备姿势：自然站立，右手正握圈于体侧，圈触地。

动作做法：右手持圈后摆，左臂摆至前平举，然后右手持圈经下向前摆至前上举，左臂后摆，抬头挺胸。它包括单身体侧前后摆，体前左、右摆，体前水平左、右摆等。

(2) 绕环与绕“8”字 单手持圈体侧绕“8”字（图 10-12）

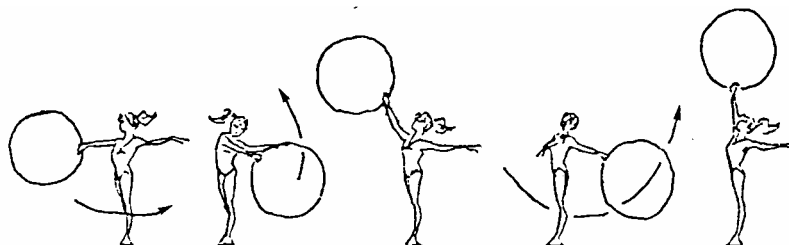


图 10-12

预备姿势：自然站立，右手正握圈前举，圈与矢状面平行。

动作做法：右手持圈臂内旋，虎口向下，在身体左侧经下向后绕至前举，接着向身体的右侧经下向后绕至前举，同时左臂前举。绕环还可以做头上、腰部水平大绕环。

特别注意：握圈要松，动作连贯，随圈的惯性做运动，圈面要平稳，幅度尽量做大。

(3) 旋转

①单手持圈向前转动（图 10-13）

预备姿势：自然站立，右手持圈与矢状面平行。

动作做法：右手持圈使圈的下端稍向前摆，接着快速回摆，转动圈，手腕背屈，虎口向上，圈以手为轴向前垂直转动。

单手持圈向前转动动作包括：手上水平面转动，向



图 10-13

不同方向做各种转动动作及身体各部位转动。

特别注意：转动时手心、手背始终贴紧圈的内缘。手腕顺势向前，用力，圈面平稳圆滑。

②单手地上垂直旋转 (图 10-14)

预备姿势：自然站立，右手正握圈上部，圈垂直置于地上。

动作做法：右手先向内拧圈，然后用力向外拧圈，使圈在地上绕垂直轴自然旋转。旋转还可以在空中和体前垂直旋转。

特别注意：圈旋转时用力要均匀，在一个支点上旋转。

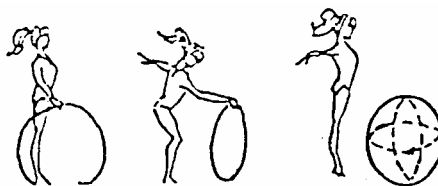


图 10-14

(5) 滚动 单手地上直线向后滚动

预备姿势：自然站立，体侧正握圈置于地上，圈与矢状轴平行。

动作做法：右手松握圈上部，食指用力向后拨圈，圈向后滚动，接着向后转体 180 度碎步跑抓圈上部。滚动还可以在肩背滚动，地上滚动以及身体的某部位上滚动。

特别注意：滚动时要保持圈面垂直平稳，动作连贯。

(6) 跳过圈 单手跳进、跳出圈 (图 10-15)

预备姿势：自然站立，右手正握圈，圈与地面平行。

动作做法：右手持圈向下摆动接近垂直部位时，右腿屈膝跳进圈，左腿后举，同时右手持圈向内摆动。然后左脚落地支撑，右腿伸直前摆，同时右手持圈顺势向前摆动出圈。它还包括单、双腿依次或同时跳过圈，双手持圈前摇跳过圈。



图 10-15

特别提示：手要松握圈，手腕灵活，圈摆动接近垂直部位时跳进、跳出圈。

(7) 抛接圈 单手持圈向上垂直抛接

预备姿势：自然站立，右手正握圈置于体前，圈面与矢状轴平行。

动作做法：右手持圈后摆，两腿屈膝用力蹬地，立踵，接着右手顺势向前上方摆动抛圈，然后右臂前上举迎接圈，并随之持圈后摆。抛接圈还包括单手或双手的抛接，向不同方向，不同面进行的各种形式的抛接圈的动作。

特别注意：做摆动抛接时以肩为轴直臂向上抛圈，注意出手时机，接圈时要顺势握圈。

(二) 球

球是艺术体操中最早使用的轻器械。球的各种动作具有广泛的群众性和普及性，其练习具有较高的锻炼价值。球有弹性，是用塑胶和橡胶制成的，它的直径为 18—20 厘米，重量至少 400 克以上。球的各种动作都是和身体动作配合进行的，所以就有助于发展身体的灵活性，柔韧和反应能力，表现出动作圆润，流畅，柔和优美等特点。

1. 持球方法

持球方法有单手或双手正托球(图 10-16)、单手反托球(图 10-17)、双手握球(图 10-18)。



图 10-16



图 10-17



图 10-18

2. 球的基本动作（以右手为例）

包括：摆动、拍球、滚球，绕“8”字转动和抛接动作。

(1) 摆动 单手持球体侧前后摆动

预备姿势：自然站立，右手正托球下举。

动作做法：左脚向前一步移重心，右腿后伸点地，同时右手持球前摆，随即向右后移重心，右手经下后摆。

特别注意：持球自然，保持平稳，摆动时以肩为轴。

(2) 拍球 单手拍球

预备姿势：自然站立，右手正托球前举，左臂侧平举。

动作做法：右手体前向下拍球，同时两腿屈膝弹动一次，球弹起时，右手随球起，沿球外侧面绕至球的底部接球下落，左臂侧平举。拍球可用单手、双手或两手交替拍球，也可以用肘、胸、脚等身体部位拍球。

特别注意：拍球时手臂自然弯曲，手形与球形吻合。

(3) 滚动 双手胸背滚球（图 10-19）

预备姿势：自然站立，两手腹前持球。

动作做法：两手扶球沿胸、肩的右侧向上拨球，同时挺胸看球，稍向左偏头，球经右肩滚至后背，两腿半蹲，双手于背后腰部接球。滚动球还包括：单、双臂滚球，地上滚球和扶持滚球等。

特别注意：拨球时挺胸，提肘，指尖最后离球，当球滚至右肩后背时，及时含胸弓背。

(4) 绕“8”字 双手体前绕“8”字（图 10-20）

预备姿势：自然站立，双手持球上举。

动作做法：左脚向左一步，右腿并于左腿旁屈膝，同时上体向右侧屈，双手持球经左下方绕，低头含胸，球在腹间按逆时针方向绕一水平小圆，再绕至左上方经后向右水平大绕环。绕“8”字除双手外还可单手做绕“8”字。

特别注意：绕环时要随身体的波浪，做头上水平绕时幅度要大。



图 10-19



图 10-20

(5) 抛接球 原地双手抛接球

预备姿势：自然站立，双手体前持球。

动作做法：两腿屈膝半蹲，同时两臂向下预摆，两腿蹬地立踵。同时两臂顺势向前上方摆动抛球，接球后两臂顺势下落，两腿屈膝半蹲。抛接球除双手抛接球外，还可以单手抛接球。

特别注意：球出手时要经指间抛出，接球时手臂要主动迎球，动作要连贯。

(三) 纱巾

纱巾是艺术体操中较轻的器械，是一般性艺术体操项目，适用于教学和表演，它是由尼龙纱制成。纱巾长 150—200 厘米，宽为 85—120 厘米。根据练习者的需要，可以自选色彩。

由于纱巾具有轻飘的特点，所以动作应该是柔和、流畅而连贯的，把纱巾看成是身体的延伸部分，从而达到身体的动作和纱巾的飘动和谐一致的效果。

1. 握纱巾的方法

握纱巾的方法有单手握纱巾的一角或边缘、双手握纱巾的边缘（图 10-21）。

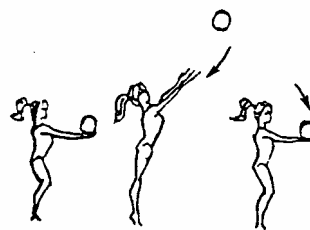


图 10-21

2. 纱巾的基本动作（以右手为例）

它包括：摆动、绕环、“8”字、抛接

(1) 摆动

单手握纱巾前后摆动

预备姿势：自然站立，右手握纱巾。

动作做法：左脚向前一步重心移至左腿支撑，右腿后伸点地，同时右手握纱巾向前摆至前上举，左臂侧举，向后移重心成右腿支撑，左腿前点地，同时右手握纱巾经下向后摆至后举，左臂经下向前摆至前上举。摆动还包括：单手前后左右方向摆动，双手左右上下摆动。特别注意：动作要伸展，纱巾始终在飘动。

(2) 绕环

双手握纱巾向左、右大绕环。

预备姿势：自然站立，双手握纱巾宽边。

动作做法：两手握纱巾向左经上向右绕环，还原。绕环还包括：单、双手向左、右水平的大绕环。

特别注意：动作要连贯，伸展，绕环面准确，使纱巾飘动并能展开。

绕“8”字 双手握纱巾向左或向右水平绕“8”字 （图 10-22）

预备姿势：自然站立，双手握纱巾宽边。

动作做法：两手握纱巾向左水平大绕环至腹前，在腹前再沿逆时针方向做水平中绕环。向右水平绕“8”字与左方向相反。

特别注意：做水平大绕环时，两臂以肩为轴，腰部随之转动。做腹前水平绕环时屈臂，以肘为轴，两臂交替进行。

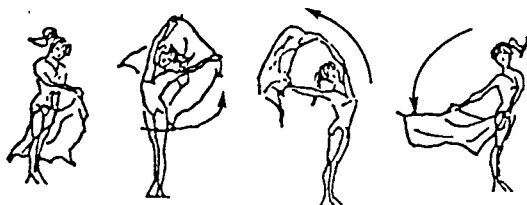


图 10-22

(3) 抛纱巾

双手握纱巾原地抛接。

预备姿势：自然站立，双手握纱巾窄边。

动作做法：两腿屈膝半蹲，然后向上蹬地立踵，同时，两臂向前上方摆动抛纱巾，使纱巾在空中向后上方飘动，然后两手接纱巾的另一窄边。抛接还包括：单、双手抛接纱巾，两人对抛接纱巾。

特别提示：抛接纱巾时，用力不能过猛，接纱巾时主动迎接纱巾另一边缘，然后顺势将纱巾展开。

第三节 健美操

健美操在国外被称为“有氧舞蹈”，是融体操、舞蹈、音乐为一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的体育运动项目。具有增进健康美、塑造形体美、缓解精神压力、娱乐身心及医疗保健功能。

自从1981年出版了由美国著名影星简·方达编写的《简·方达健美术》一书和录像带以来，健美操以强大的生命力风靡世界。20世纪70年代末，健美操热传到了我国，即时在北京、上海、广州等地纷纷举办了各种健美操训练班，各种新闻媒体介绍了国外各种类型的健美操，对推动我国全民健身运动起到了不可估量的作用。

现今国内许多健身中心组织各种各样的健美操教练培训班，使教练水平获得较快的提高以及由于健美操的特点，使健美操越来越受人们所喜爱。如今它已成为我国全民健身运动的一个重要组成部分。

健美操可分为健身健美操和竞技健美操两大类。国际上还出现了多种练习形式和流派。在本节着重介绍健身健美操中的基本步伐、拉丁有氧操以及搏击有氧操组合。

一、健美操锻炼方法

(一) 健身操基本步法 (见表10-1)

表10-1

健美操基本步法

基本步法	无冲击动作	半蹲、弓步。
	低冲击动作	踏步、走步、一字步、V字步、漫步、迈步移重心、后屈腿、点地、并步、交叉步、吸腿、摆腿、踢腿。
	高冲击动作	跑、双腿跳、开合跳、并步跳、单腿跳、弹踢腿跳、点跳。

(二) 健身操基本技术

1. 弹动技术：健身操的弹动主要是依靠踝关节、膝关节、髋关节的屈伸缓冲而产生，它的主要作用是减少运动对关节的冲击力，减少运动对人体造成的损伤。在关节的屈伸过程中，腿部的肌肉要协调用力控制才能有效的防止损伤。

2. 平衡与重心移动技术：

(1) 加大支撑面积：利用四肢加大支撑面积。

(2) 降低重心：运动中重心越低稳定性越强。

(3) 重心偏离的稳定：人体运动中重心不可能是永远平衡的，随着运动方向的力而变化，人体在生理机能上有着平衡补偿能力。

3. 身体控制技术：

(1) 身体姿态的控制：健身操的姿态是根据人体运动美而建立的。

(2) 操化动作的控制：指操化动作的肌肉发力与控制。

4. 落地技术：落地缓冲的主要目的是使身体尽可能的保持稳定，同时减少地面对关节、肌肉的冲击力，以避免造成运动损伤。

5. 健身操上肢动作技术：侧举、前举、屈臂、伸臂、屈臂摆动、上提、下拉、胸推、冲拳、肩上推、绕和绕环、摆动、交叉。

(三) 健美操成套动作实例

动作做法:

预备: 立正。

第一节 (4×8 拍)

第一段

1—4 拍左脚开始向前踏步走 4 次, 同时两臂自然摆动。

5—拍两手握拳上举, 同时两脚并拢, 向上立踵。

6—拍两脚还原, 同时两臂肩侧屈。

7—拍同 5—拍。

8—拍还原, 两手握拳下垂。

第二段

1—8 拍同第一段 1—8 拍, 方向相反。

第三、四段同第一、二段。

第二节 (4×8 拍)

第一段

1—拍左脚向侧一步, 同时左臂屈肘托掌于肩侧。

2—拍右脚并左脚, 屈膝点地, 同时右手贴住右大腿外侧不动。

3—拍右脚向右一步, 同时右臂屈肘托掌于肩侧, 左手不动。

4—拍左脚屈膝点地并右脚, 同时两手屈肘托掌于肩侧。

5—7 拍左脚开始踏步, 向左转体 360°, 同时两手屈肘托掌于肩侧不动。

8—拍右脚并左脚, 同时两手胸前击掌。

第二段

1—8 拍同 1—8 拍, 方向相反。

第三、四段同第一、二段。

第三节 (4×8 拍)

第一段

1—拍左脚向左前 45°方向迈出, 同时两手并掌平举至左 45°方向。

2—拍右脚向右前 45°方向迈出, 同时两手并掌从左平摆至右 45°方向。

3—拍左脚向后一步, 同时左臂还原贴住大腿外侧, 右臂平举不动。

4—拍右脚并左脚, 同时右臂还原贴住大腿外侧。

5—拍身体做向左转 90°的左弓步跳, 同时两臂前平举, 五指分开, 掌心相对。

6—拍跳起还原成立正。

7—8 拍同 5—6 拍, 方向相反。

第二段

1—8 拍同第一段 1—8 拍, 方向相反。

第三、四段同第一、二段。

第四节 (4×8 拍)

第一段

1—拍左脚吸腿跳起, 同时两臂侧上举。

2—拍左脚落在右脚前侧点地, 同时两臂胸前平屈。

3—拍分腿跳, 同时两臂侧平举。

4—拍还原。

5—8 拍左转 45°, 滚动步 4 次, 同时两臂前平举, 两手依次勾手腕。一拍一动。

第二段

1—8 拍同第一段 1—8 拍，方向相反。

第三、四段同第一、二段。

第五节（4×8 拍）

第一段

1—拍左脚向左一步，同时两臂侧平举，握拳。

2—拍右腿在左脚后交叉，同时两臂体前交叉。

3—拍左脚向左一步，同时两臂侧平举。

4—拍右脚并在脚还原。

5—拍身体左转 90°，右脚侧跳腿跳，同时左臂上举，右臂侧平举，面向 1 点。

6—拍右脚吸腿跳，同时两臂胸前平屈。

7—拍右转 90°，跳成右脚在前的弓步，同时手臂打开成左臂后上举，右臂前下举。

8—拍还原。

第二段

1—8 拍同第一段 1—8 拍，方向相反。

第三、四段同第一二段。

第六节（4×8 拍）

第一段

1—4 拍左脚开始向前跑 4 步，同时两臂自然摆动。

5—拍身体向左转 90°，左腿前踢，同时左臂侧平举，右臂上举，五指分开，掌心向前。

6—拍左腿还原，同时两臂肩侧屈，握拳。

7—8 拍同 5—6 拍，右腿前踢。

第二段

1—8 拍同第一段 1—8 拍，方向相反。

第三段

1—4 拍同第一段 1—4 拍。

5—拍左腿侧踢，同时两臂前平举。

6—拍腿还原，手臂不动。

7—拍同 5—拍，方向相反。

8—拍还原。

第四段

1—8 拍同第三段 1—8 拍，方向相反。

二. 拉丁有氧操

起源与发展：古巴是拉丁舞和拉丁音乐的发源地。最初，拉丁的音乐和舞蹈是人们庆祝胜利或丰收的一种表达方式。把拉丁舞引入健身房及作为学校的教学课程后，拉丁舞的名字也随之改为了“拉丁有氧操”。这个名字一下子倒出了将拉丁舞作为一种健身方法的创意。使之成为符合科学强度标准的有氧运动。而充满激情的音乐、优美的舞蹈动作，能极大的满足学生对美的追求和释放热情的渴望。

拉丁有氧操将拉丁舞（伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、萨尔萨等）的基本步伐与健美操中的操化动作相结合。操热情奔放，强调腰部、髋部的扭动，挺拔后背、紧缩腹部，对于消除腰腹的多余脂肪，矫正身体姿态具有非常好的效果。其速率控制在每分钟 132 拍到 144 拍。本组合由十个八拍动作组成，动作中步伐的名称部分由英文直译而来。

操者要求

*节奏准确动律流畅，神情饱满，动作优美，柔中有刚。

*以右腿练习为先

组合动作：（图 10-23）

第一个八拍

1—4 拍（玛菱噶）两脚提踵，右脚开始膝内旋，向前行进 4 步，两臂腰间屈，前臂体前左右摆动。5—6 拍（幔波步）右脚前踏步，左脚原地踏步，同时右臂侧上举，左臂侧举，身体稍左转，抬头眼看右手。7—8 拍（萨塞）身体右转 90° 向后方侧并步跳，右臂经前下摆至侧举（掌心向下）。

第二个八拍同第一个八拍，方向相反（起势面向后，左脚开始）

第三个八拍

1—2 拍右脚侧踏步成分腿立，右臂经胸前平屈摆至侧举（五指分开，掌心向前）。3—4 拍同 1—2 拍，方向相反。5 拍右腿屈膝旋内，立踵原地踏步，髋左转，两臂上举两手互握。6 拍同 5 拍，换腿做。髋部右转。7—8 拍右脚向左脚后退踏步，左腿屈膝原地踏步，两臂经右绕至左侧举（掌心相对）。

第四个八拍

1—2 拍右脚侧上步跳起，左腿后举两臂斜上举。3—4 拍左脚前交叉踏步，左臂胸前平屈，右臂上举稍屈（握拳）。5—6 拍左脚侧并步跳，同时两臂侧举。7—8 拍右脚前交叉踏步，同时左转身 270° 两臂腹前交叉后侧摆至下垂。

第五个八拍

1—2 拍两脚立踵曲膝，右脚向前并步（恰恰）右髋前顶，两臂斜上举。3—4 拍同 1—2 拍换左脚。5—8 拍同 1—4 拍。

第六个八拍

1—3 拍右脚开始向后退 3 步，同时两臂屈臂依次绕环（掌沿额部向后拉）。

4 拍左脚侧点，右腿屈膝（侧点弓步），同时右臂肩后侧屈（掌心向前），左臂前举（掌心向后）。5—7 拍左脚向左上步平转 450°，右脚并左脚屈膝并立，两臂胸前平屈（握拳）。8 拍胸前击掌。

第七个八拍

1—4 拍右脚向侧行进分并步 2 次，同时两臂胸前平屈（五指分开，掌心向前）展胸含胸 4 次。5—8 拍同 1—4 拍方向相反。

第八个八拍

1—4 拍左脚向侧交叉步行进。两臂侧举，肩前后抖动 4 次（掌心向上）。5—8 拍向左行进前后交叉步小跳（髋左右旋转）4 次，同时屈臂左右摆动（掌心向下）。

第九个八拍

1—2 拍右脚向左前交叉踏步，同时右臂摆至胸前屈，左臂后下摆。3—4 拍右脚向左侧踏步，左脚原地踏一步，两臂侧举。5—6 拍右脚向左后撤步，同时身体有专 80°，左臂前举。7—8 拍以左脚为轴，向左转体 360°，两臂胸前平屈（掌心向下）。

第十个八拍

1 拍立踵屈膝右脚侧分髋右转，两臂肩上屈前臂自然左摆（半握拳）。2 拍立踵屈膝左脚并右脚髋回转，两臂肩上屈前臂自然右摆。3—4 拍同 1—2 拍。5—7 拍同 1—4 拍方向相反。8 拍右脚交叉前点，右臂侧举，左臂上举。

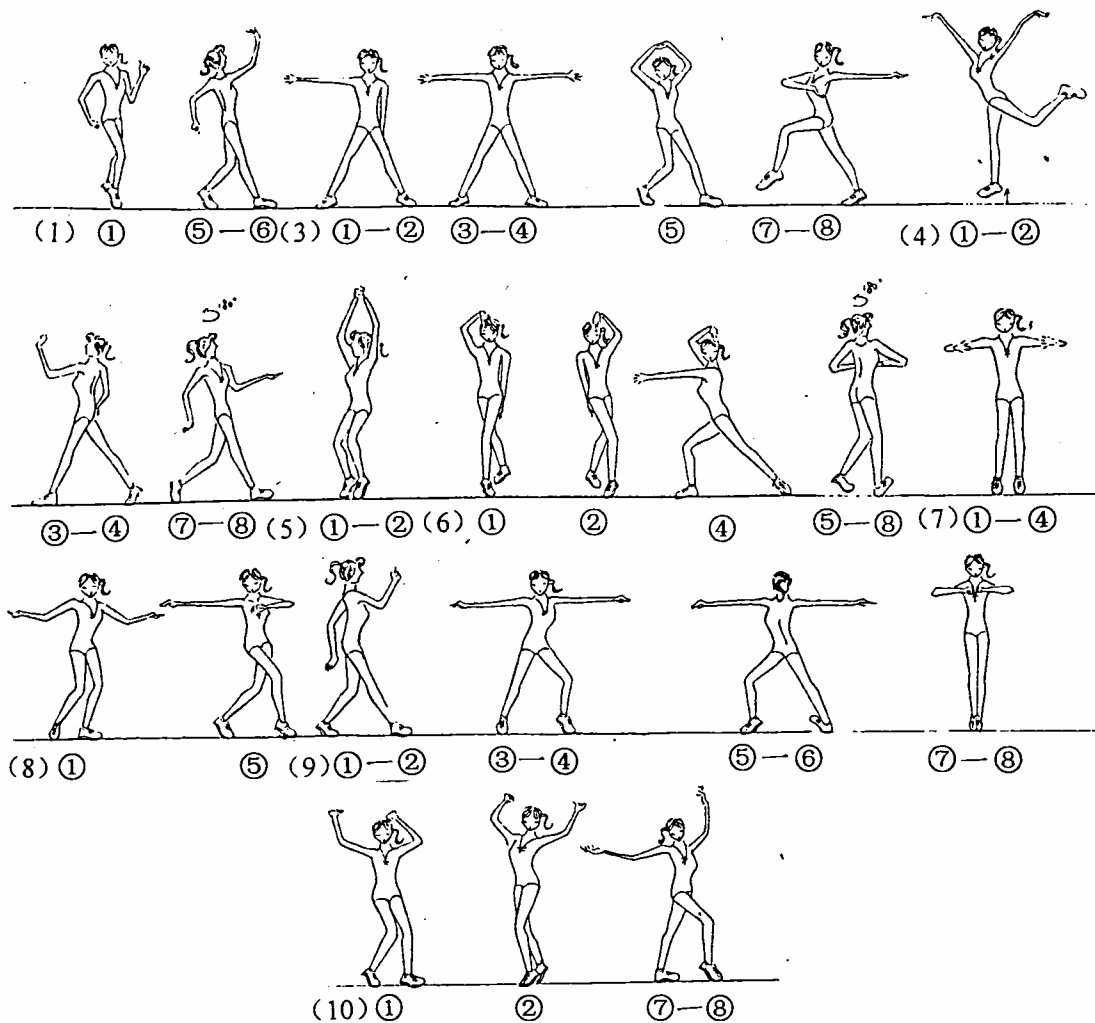


图 10-23

三、搏击有氧操

起源与发展: 搏击有氧操具有拳术和搏击术的风格和特点,从拳击运动中的拳法、姿势、步伐和踢法所发展起来的健身健美操。动作快速有力,运动强度较大。要求参加者出拳时积蓄力量、爆发激情,高声呐喊、宣泄情绪。这正是它独特魅力的体现。

注意事项:

呼吸: 呼吸应随所做的技术动作而调整。当拦挡时吸气,踢腿和击拳时呼气。

控制: 搏击有氧操中的击拳、拦挡和踢腿的动力学,多数技术是通过速度和力量来实现的,拮抗肌群在冲击的瞬时收缩,达到集中和控制。

特别提示:

准备活动要充分,使身体得到足够的伸展。腹部、下颚收紧、保持呼吸不屏气。侧踢时不宜向前扭髋、绷脚尖,脚内翻。练习时膝关节保持微屈。击拳原动力于腰部,肘部不宜伸直,在完成击拳和踢腿动作前瞄准目标。

搏击有氧操中主要基本动作

1. 正面防卫站姿:

两脚开立与一个半肩同宽,以保持平稳,脚趾向前。两脚跟成一直线,两膝微屈,脊柱

位于正中、收腹。在整个动作过程中，头部位于正中、两眼平视前方。双拳紧握、拳心相向，拇指扣住其他手指，两拳指高至下颌，两前臂垂直并保持相互平行。两肩向下放松。

2. 格斗站姿：（以右脚在前为例）

身体左侧转，两脚前后开立与肩同宽，两脚向左转 45 度，两膝微屈，身体重心在两脚之间，重力点在两脚的前脚掌上；两臂上屈，右肩朝前，右拳前伸 30 厘米，右拳在下颚附近，并微低于右拳；两肩内拱，使两臂和拳保护头部和胸部。

3. 拳法（包括直拳、勾拳、摆拳）

（1）直拳：出拳运动轨迹是直线。以腰部发力带动肩部的突然短促向前延伸，袭击下颚或腹部。出拳时，拳内旋，身体重心稍前移，利用出拳的速度和力量，发力冲击。达接触点时紧缩三角肌和三头肌，以确保肘不会过度伸展。动作中保持上臂不动，然后迅速沿相同路线收拳回防守位置。左手出拳为“左直拳”；右手出拳为“右直拳”。

（2）勾拳：出拳时向前扭转臀部，同侧肩膀降低屈臂垂直向上，反转拳头，拳心向着出击者，最后拳与出拳者下颚同高。

（3）摆拳：出拳的运动轨迹成横短半弧路线。攻击目标为脸颊或两肋。是从侧面向内横向摆击，手臂弯屈大于 90°。

（4）刺拳：出拳路线与要点均同直拳，但直拳是以重击为目的地，而刺拳在出击的速度、力量、距离上均可随机应变。

4. 踢法 踢击需有幅度、力量、速度、准确度、平衡诸因素。

（1）前踢腿：一腿直立支撑，上体稍后倾，另一腿屈膝上提快速弹踢，高不过胸，低不过腰。伸展腿部，但膝关节不要过度伸直。攻击目标为胫部、膝盖骨正下方或侧面、大腿骨。

（2）侧踢腿：一腿直立支撑，上体侧倾，另一腿屈膝上提，勾脚尖，脚跟猛力侧蹬。

5. 组合练习（图 10-24）

第一个八拍

1 拍两腿前后开立（左腿前），左臂水平出直拳后收回。2 拍右臂出直拳后收回。3 拍左臂摆拳后收回。4 拍右臂摆拳后收回。5 拍左臂上勾拳后收回。6 拍右臂上勾拳后收回。7—8 拍双脚跳起左转换右腿在前两腿开立。

第二个八拍

1—2 拍左脚上步右腿提膝。3—4 拍右脚后落，左脚并右脚。5—6 拍同 1—2 拍换右腿。7—8 拍左脚回落，右脚落于左脚后同时身体右转 180° 面朝后，两脚前后开立

第三个八拍

1—2 拍两腿依次踏并步前行（右腿先），右臂直拳后收回。3—4 拍同 1—2 拍。5 拍同 1 拍。6 拍左臂直拳。7—8 拍身体左转 180°，两臂经上摆至胸前屈。

第四个八拍

1—2 拍分并跳，同时两臂经侧摆至上举再回下垂位。3—4 拍重复 1—2 拍。5—8 拍左脚上步右腿前踢后回落，左脚并右脚。两臂胸前屈臂交叉。

第五个八拍

1—8 拍同第四个八拍但 5—8 拍动作相反。

第六个八拍

1—2 拍两脚左右开立（与肩同宽），左直拳。3—4 拍右直拳。5—6 拍左摆拳。

7—8 拍右摆拳。

第七个八拍

1—2 拍两脚左右开立（与肩同宽），左勾拳。

3—4 拍同 1—2 拍，右勾拳。5—6 拍同 1—2 拍，左摆拳。7—8 拍同 1—2 拍，右摆拳。

第八个八拍

1—4 拍左脚并右脚，右腿侧踢回落，左脚回原。

5—8 拍同 1—4 拍方向相反。

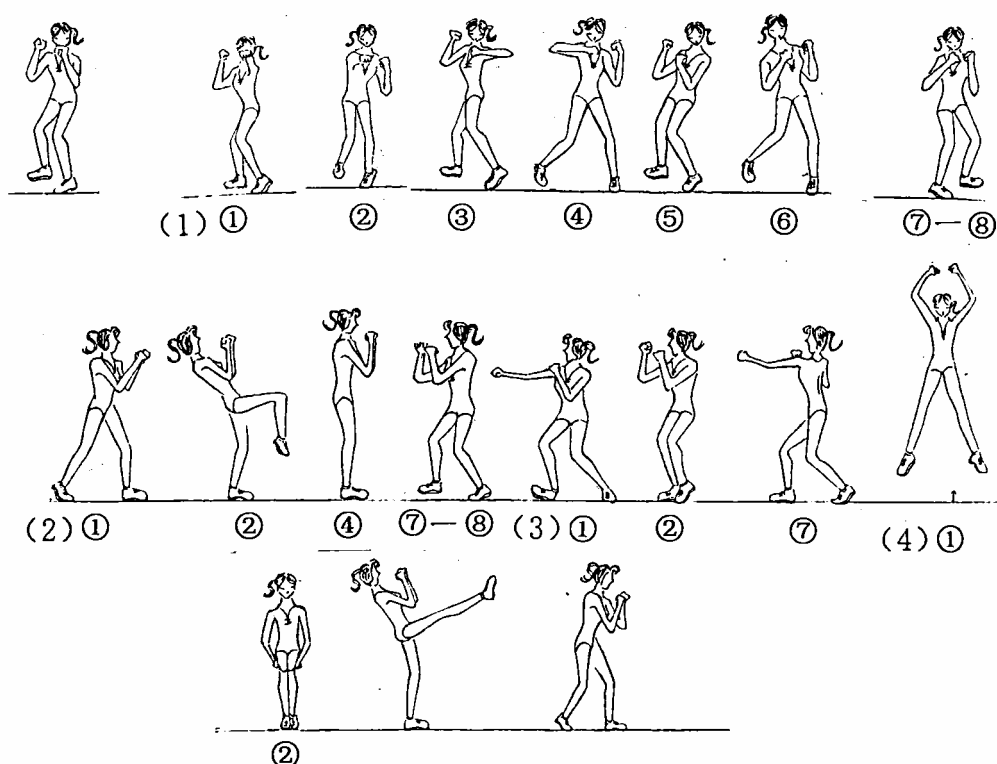


图 10-24

第四节 瑜伽

一、概述

起源与发展：瑜伽起源于印度、尼泊尔的一种古老健身术，早在有文字记载以前就存在，古老久远。瑜伽是梵文词，意为“相应”（生命与原始动因的相应）、“和谐”（身体和心理的最优化）。其主要体系有：哈哒瑜伽，偏重体位法；胜王瑜伽，注重修心；八支分瑜伽；整体修炼；力量瑜伽，则是现代人根据塑身的需要而派生出来的等等。作为一种调理身心的健身术，瑜伽在欧洲、美国、澳大利亚以及东南亚等地早已流行，是一种世界性的健身方法，人人均可练习。

瑜伽姿势和大多数体育练习不同，他不涉及快速用力的运动和以其引起粗重的呼吸。相反，瑜伽姿势是做得很缓慢，步骤分明。要求呼吸和意念（心里默念）配合。因此，做每个瑜伽练习时，都是放松而警醒的。他把注意力集中在练习时其体内所产生的感觉上。瑜伽有很多伸展性动作，但柔韧性好的人，瑜伽并不一定练得好，韧带僵硬也不是不能练瑜伽。恰恰相反，韧带僵硬者才更需要练习。瑜伽伸展以锻炼脊柱为主，调节人体的内分泌系统。正规的瑜伽练习，能使交感神经系统和副交感神经系统平衡起来，心率保持适中，各种消化液分泌适中，对内分泌系统产生有利的影响保持身体健康。

人们在日常生活中，由于一些错误的动作习惯，已经造成身体姿态和各部位功能上的不

协调或不均衡发展，有害于健康。身体是一个有机整体，上半身和下半身相互依赖；正面身体也必须与背面身体相互协调；左右身体同样应该相互配合并对称发展。因此，在做瑜伽练习时，不能只局限于身体某一部位的动作，应强调身体“整体”功能性的作用，采用多种运动方式交叉练习的形式，才能使身心全面发展。

瑜伽练习不仅仅在于身体健康，也在于心灵上的安宁平和，并从这些健身运动和姿势中获得最大的益处。人们必须以一种安详宁静的心情来做这些练习。

特别提示：

练习时每个人伸展到自己的限度或感到舒适为正确。

练习时集中注意力在这些姿势对自己体内产生的感觉上。

动作由易到难，循序渐进。

练习中用鼻做呼吸。

练习前三四小时进食，并清空膀胱做这些练习更为合适。

选择海浪声、鸟鸣声等舒缓的音乐作为背景音乐。

二、组合动作：（图 10-25）

第一个八拍：

起势 一两腿并拢弯曲，上体前倾，掌心着地于两脚尖外侧。

第二个八拍：

平板势 一从起势，两腿蹬地后伸至后背平直，肩与臂成 90 度直角。

第三个八拍：

鳄鱼势 一从平板势，两臂夹紧身体弯曲，身体下行至离地 5 度位控制停顿。

第四个八拍：

上犬势 一从鳄鱼势，两脚推动身体向前，两臂轻推上体，后背收紧后抬，上体向后伸展，髋部离开地面。

第五个八拍：

下犬势 一从平板势，臀上提，两臂将身体向上推起。（由掌跟用力将肩向后推动，肩充分伸展。臀部向后上方推动，匀速用力。两腿伸直，脚跟尽量着地。）

第六、七个八拍：

勇士一势 一右腿前弓步，髋下压与右膝同高，左脚跟离地，两臂上举。

第八、九个八拍：

广角势 一从勇士一势，身体左转，右腿侧弓步，髋下压与弯腿右膝同高，腿外开，右脚尖与膝方向一致，左脚尖内扣，右手撑于右脚内侧地面，左臂与右臂呈直线向上伸。

第十个八拍：

重复第五个八拍动作。

第十一至十四个八拍：

重复第六至第九个八拍动作方向相反。

第十五、十六个八拍：

三角势 一 两腿开立，右脚尖外开 90 度，左脚尖内扣，朝前。两臂侧举，上体挺拔向右侧倒，至右手撑于右脚内侧地面，左臂与右臂呈直线向上伸。

第十七个八拍：

勇士二势 一 两腿外开侧弓步，两臂侧举，上体直立挺拔。

第十八个八拍：

太阳势 一 两腿开立与肩同宽，稍屈膝外展，两臂侧举微屈掌向上，上体后展，重心向

上。

第十九个八拍：

勇士一势 — 同第五个动作，但中心稍高，后脚跟着地。

第二十、二十一个八拍：

“T”字平衡 — 单腿支撑，另一腿直腿后抬至水平，两臂上举掌心相靠，上体前倾至水平。

第二十二个八拍：

重复第十五至二十一个八拍方向相反。

第二十三、二十四个八拍：

反三角势 — 右腿于前，两腿前后开立（相距 2-3 脚），上体挺拔前倾靠近前腿，身体尽量

向右转，两臂侧举一手撑于前脚外侧地面。

第二十五、二十六个八拍：

重复第二十三、二十四个八拍方向相反。

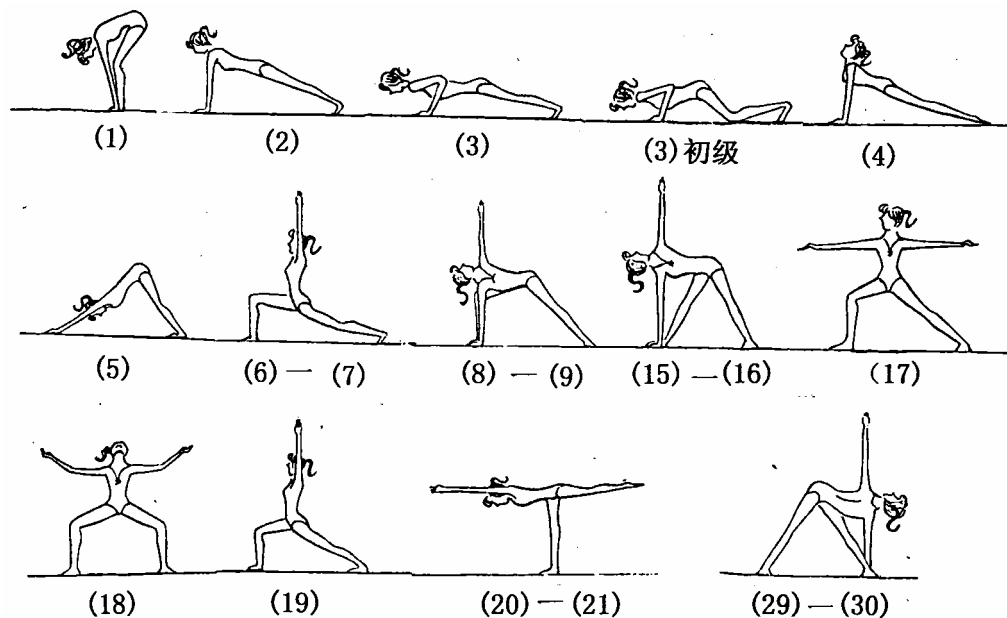


图 10-25