

# 大学体育

健美操



## 健美操

### 第一节 健美操基本技术与练习方法(Basic technique of sportaerobics)

#### 一、基本技术(basic technique of sportaerobics)

##### (一)健身健美操基本技术

✎ 健身健美操的基本动作根据身体的各部位而确定的,它包括头颈动作、肩部动作、上肢动作、胸部动作、腰部动作、髋部动作和下肢动作。

##### ✎1. 身体各部位基本动作

✎ (1) 头颈动作:由屈、转、绕、绕环等动作组成(见图 I -10-1)。



图 I -10-1

ナ(2) 肩部动作: 由提肩、沉肩、绕肩、肩绕环等动作组成(见图 I-10-2)。



图 I-10-2

(3) 上肢动作: 由举、屈、伸、摆、绕、绕环、振、旋等动作组成。常用手型: 掌(分、并指及屈指掌)、拳(握拳和半握拳)(见图 I-10-3)。





图 I-10-3

ㄅ(4) 胸部动作: 由含胸、挺胸、移胸、屈胸组成(见图 I-10-4)。



图 I-10-4

ㄅ(5) 腰部动作: 由屈、转、绕和绕环动作组成(见图 I-10-5)。



图 I-10-5

ㄱ(6) 髋部动作：由顶髋、提髋、摆髋、绕髋和髋绕环、三角髋动作组成（见图 I -10-6）。



图 I -10-6

ㄱ(7) 下肢动作：由弹踢、踢、蹲、屈伸、内旋和外旋等动作组成（见图 I -10-7）。



图 I -10-7

**学练提示：**要想动作做得漂亮、潇洒，必须由单个基本动作入手（动作都要正确、到位），逐渐过渡到组合动作，最后发展成整套动作。动作的节奏由慢到快。

## 1. 基本站立

ㄱ 基本站立由立、弓步、跪立动作组成（见图 I -10-8）。



图 I -10-8

ㄱ (1) 立：包括直立、开立、提踵立等动作。

ㄱ (2) 弓步：包括前弓步、侧弓步和后弓步。

ㄱ (3) 跪立：包括双腿跪立、单腿跪立。

2. 基本步法：基本步法由屈伸步、滚动步、并步、交叉步、磋步、踏点步、点弓步动作组成。

3. 跑跳步：跑跳步由跑步、跑跳步、并腿跳、开并腿跳、弹踢跳、高踢腿跳、后踢腿跳、吸腿跳、侧摆腿跳、弓步跳等动作组成（见图 I -10-9）。





图 I -10-9

## （二）竞技健美操基本技术

ㄱ 竞技健美操基本动作是在健身健美操基本动作的基础上，将跑跳动作与手臂、身段、腿部等动作的变化配合起来。它包括身体各部位的配合练习、跑跳组合等。

**资讯窗：**决定健身健美操锻炼效果的因素：动作的选择要有针对性，练习时动作要准确、到位、有力，有一定的练习时间和运动强度并持之以恒。

## 二、练习方法 (method of exercises)

### （一）健身健美操练习方法

ㄱ 健身健美操是根据不同年龄、不同身体状况、不同需求进行创编的，它的练习内容较为广泛，有徒手健美操、器械健美、有氧操、踏板操等等。人们可根据自己的需要和情况，选择不同类型的健美操进行练习。本节仅介绍大学生健身健美操。此操共12节，58个8拍，需时3分钟45秒。

## ㊦ 1. 第一节 热身运动

### ㊦ 第一个八拍

㊦ 1—4拍, 两臂经侧至上举(五指分开, 掌心向前), 低头。5—8拍, 两腿屈膝半蹲逐渐加深, 同时两臂屈肘经前和掌(五指并拢, 指尖向上)落至体侧, 抬头(如图 I-10-10)。



图 I-10-10

### ㊦ 第二个八拍

㊦ 1—2拍, 身体重心移至左腿站立(右脚尖点地), 同时左臂经胸前平屈上举(五指分开, 掌心向前)。3—4拍, 身体重心移至右腿站立(左脚尖点地), 同时右臂经胸前平屈上举(五指分开, 掌心向前)。5—8拍, 两腿屈膝半蹲逐渐加深, 同时两臂屈肘经前合掌(五指并拢, 指尖向上), 抬头(如图 I-10-11)。



图 I-10-11



### 第三个八拍

1拍，右脚向左前一步成交叉步，同时两腿微屈膝，右臂胸前平屈（五指分开，掌心向前），低头。2拍，左腿侧伸（脚尖点地）成右弓步，同时右臂上举（五指分开，掌心向前），抬头。3—4拍，腿同1—2拍，方向相反，同时右臂经胸前平屈向下伸直（五指分开，掌心向内），目视前方。5—6拍，腿同1—2拍，同时两臂经胸前平屈前伸至侧举（五指分开，掌心向前）。7—8拍，左脚向右前一步，同时交叉转体 $360^{\circ}$ ，两臂置于体侧（如图 I-10-12）。



图 I-10-12

### 第四个八拍

1—6拍，左脚起步原地踏步走，两臂前后自然摆动（握拳，拳心向后）。7拍，左脚向左侧踏步。8拍，右脚向右侧踏步成开立，同时两臂置于体侧。

要求：动作起伏大，充分伸展，柔中有刚。原地踏步时要收腹、立腰、挺胸（如图 I-10-13）。



图 I-10-13

## ㄱ2. 第二节 头部运动

### ㄱ 第一个八拍

ㄱ1—2拍, 两腿半蹲, 同时头后屈, 左臂前举(立腕, 五指分开)。3—4拍, 头前屈。5拍, 头向左转, 同时左臂侧举(立腕, 五指分开)。6拍, 两腿直立, 同时头向右转。7拍, 头还原。8拍, 左臂下摆还原至体侧。

### ㄱ 第二个八拍

ㄱ同第一个八拍, 方向相反(如图 I-10-14)。



图 I-10-14

### ㄱ 第三个八拍

ㄱ1—2拍, 两腿半蹲, 同时头向左屈。3—4拍, 两腿直立, 同时头向右屈。5—8拍, 头由后向左绕环1周。

### ㄱ 第四个八拍

ㄱ同第三个八拍, 方向相反(如图 I-10-15)。



图 I -10-15

### 3. 第三节 肩部运动

#### ㄱ 第一个八拍

ㄱ 1—2拍, 左腿向前屈膝(脚跟提起), 同时左肩上提1次。3—4拍, 左腿还原伸直, 同时左肩下沉1次。5—6拍同1—2拍, 方向相反。7—8拍同3—4拍, 方向相反(如图 I -10-16)。



图 I -10-16 图 I -10-17

#### ㄱ 第二个八拍

ㄱ 1—2拍, 左腿屈成左弓步, 同时双肩向后绕环1周。3—4拍, 右腿屈膝并于左腿, 同时双肩向后绕环1周。5—6拍, 右脚向侧一步成半蹲, 同时双肩向前绕环1周。7—8拍, 两腿直立, 同时双肩向前绕环1周。

#### ㄱ 第三个八拍

ㄱ 同第一个八拍, 方向相反。

#### ㄱ 第四个八拍

ㄱ 同第二个八拍, 方向相反(如图 I -10-17)。

#### ✎ 第五个八拍

✎ 1拍，左脚向侧半步成开立，同时两臂伸直向后绕至上举（五指分开，掌心向前）。2拍，右腿并于左腿后，同时两膝微屈，两臂继续后绕至肩侧屈（五指分开，掌心向前）。3拍，两臂向侧屈伸1次（五指分开，掌心向前）。5拍，左臂旋外（五指并拢，掌心向上），同时右臂旋内（五指并拢，掌心向下）。6拍同5拍，方向相反。7拍同5拍。8拍，两腿伸直，同时两臂下摆至体侧。

#### ✎ 第六个八拍

✎ 同第五个八拍，方向相反（如图 I -10-18）。



图 I -10-18

✎ 要求：头部尽可能做牵拉性的屈、伸、绕环动作，绕环时，要连贯、柔和。

#### ✎ 4. 第四节 胸部运动

##### ✎ 第一个八拍

✎ 1—2拍，左腿半蹲，右腿屈膝并于左腿，同时向左转体 $45^{\circ}$ ，两臂体前交叉（五指并拢，手背相对），含胸、低头。3—4拍，左腿后蹬成右后弓步（左腿伸直，脚跟着地），同时两臂屈肘后振于腰间（握拳、拳心向上），挺胸，抬头。5—6拍，身体重心移至左腿成左前弓步，同时两臂伸直经前向侧打开扩胸（五指并拢，掌心向前）。7—8拍，左腿伸直（右脚尖点地），同时两臂经下、前至上举后振（五指并拢，掌心向前）。

✎ 第二个八拍同第一个八拍，方向相反。

✎ 第三、第四个八拍同第一、第二个八拍（如图 I -10-19）。



图 I -10-19

✎ 要求：抬头、挺胸和低头，含胸要充分，两臂后振应短促有力、舒展。

#### ✎5. 第五节 踢腿运动

##### 第一个八拍

✎1拍，向左转体 $90^{\circ}$ ，同时左腿伸直提踵立，右腿向前弹腿，左臂胸前平屈（握拳，拳心向下），右臂后下举（握拳，拳心向下）。2拍，右腿屈膝落于体前，左腿屈膝（脚尖后点地），两臂落于体侧。3拍，右腿伸直提踵立，同时左腿向前弹踢，右臂胸前平屈（握拳，拳心向下），左臂后下举（握拳，拳心向下）。4拍，向右转体 $90^{\circ}$ ，同时左腿屈膝落于体侧屈膝点地，两臂肩侧屈（握拳，拳心向前）。5拍，左腿提踵立，同时右腿直膝前踢，两臂上举（五指分开，掌心向前）。6拍，左腿半蹲，同时右腿落下（前脚掌点地于左脚旁），两臂向内交叉于腹前（五指分开，掌心向后），上体稍前倾。7拍，左腿提踵立，同时右腿直膝侧踢，两臂侧举（五指分开，掌心向后），上体尽量前倾。8拍，右腿落下成开立，同时两臂经侧落下。

✎ 第二个八拍同第一个八拍，方向相反。

✎ 第三、第四个八拍同第一、第二个八拍（如图 I -10-20）。





图 I -10-20

✎ 要求：弹踢时，要有短暂停顿过程，前踢时，上体保持正直，侧踢时，摆动腿脚面向上。

✎ 6. 第六节体侧运动

✎ 第一个八拍

✎ 1—2拍，右腿屈膝成弓步，同时左臂屈肘外张，手扶膝，右臂后上举，上体左前屈。3—4拍同1—2拍，方向相反，4拍的后半拍，左腿伸直成开立，同时右臂肩侧屈（握拳，掌心向前），左臂自然落于体侧。5拍，上体左前屈，同时右脚并于左脚，成两腿微屈，右脚点地，右臂伸直上举（五指分开，掌心向前）。6—7拍，右脚右侧一步成两腿开立，同时右臂左下经体前摆至侧举（五指并拢，掌心向下）。8拍，上体直立，同时右臂落于体侧。

✎ 第二个八拍同第一个八拍，方向相反。

✎ 第三、第四个八拍同第一、第二个八拍（如图 I -10-21）。



图 I -10-21

✎ 要求：弓步步幅要大，体侧屈幅度大而有力，还原要有弹性，手臂尽量远伸。



## ㊦7. 第七节 体转运动

### ㊦ 第一个八拍

㊦1拍,右腿屈膝成右弓步,同时上体向左拧转 $90^{\circ}$ ,右臂屈肘扶肩,左臂贴于体侧(五指并拢)2拍,右腿伸直成开立,右臂自然放于体侧。3—4拍同1—2拍,方向相反。5拍,两腿半蹲,同时上体向左拧转 $90^{\circ}$ ,两臂侧下举(五指分开,掌心向前)。6拍,两腿直立,同时上体回转,两臂自然放下。7拍,两腿半蹲,同时上体向左拧转 $90^{\circ}$ ,两臂侧举(五指分开,掌心向前)。8拍同6拍。

㊦ 第二个八拍同第一个八拍,方向相反。

㊦ 第三、第四个八拍同第一、第二个八拍(如图 I -10-22)。



图 I -10-22

㊦ 要求:上体向左、右拧转幅度要大,脚不能转动,向侧下、向侧伸臂要有力度,转回要充分到位。

## ㊦8. 第八节 腹背运动

### ㊦ 第一个八拍

㊦1拍,左脚向侧一步,同时两臂腹前交叉(五指并拢,掌心向后)。2拍,右腿并于左腿同时跳起,两臂经胸前至侧举(掌心向上)。3拍,两腿跳成开立,两臂旋内(掌心向下)。4拍,腿同3拍,两臂上举(掌心向前)。5拍,上体前屈,同时两臂屈肘由胸前向下伸出。6拍,上体稍抬起。7—8拍同5—6拍(如图 I -10-23)。



图 I -10-23

#### ㄱ 第二个八拍

ㄱ 1拍，上体前屈。2拍，上体稍抬起同时向左拧转 $45^{\circ}$ ，两臂摆至侧举（掌心向下）。3拍，上体前屈。4拍，上体抬起，同时两臂自然落于体侧。5拍，右臂经前向后绕环1周。6拍，右腿向前屈膝成右前弓步，同时右臂继续绕至前举（掌心向下）。7拍，腿同6拍，右臂于肩上前屈（拳心向内），头向右转 $45^{\circ}$ 。8拍，右腿伸直，同时上体转回，右臂自然落于体侧。

ㄱ 第三、第四个八拍同第一、第二个八拍，方向相反。

ㄱ 第五至第八个八拍同第一至第四个八拍（如图 I -10-24）。



图 I -10-24

ㄱ 要求：体前屈时，两膝伸直，屈体要有弹性。

#### ㄱ 第九节 髋部运动

#### ㄱ 第一个八拍

ㄱ 1—2拍，右腿屈膝（脚尖点地），同时左腿伸直向左顶髋2次，左臂侧举（五指分开，掌心向前），目视左手。3—4拍同1—2拍，方向相反。5—8拍，向左、右顶髋（一拍一动），同时两臂经下向内绕环1周，头转正（如图 I -10-25）。



图 I -10-25

#### ♪ 第二个八拍

♪ 1拍，左脚向前踏步右腿自然屈膝，同时右臂摆至胸前平屈，左臂摆至侧举（两手握拳，拳心向下）。2拍，右腿屈膝落在左腿后，同时两臂自然落于体侧。3拍，左腿向后踏步，右脚自然前屈膝，同时左臂摆至胸前平屈，右臂摆至侧举（握拳，拳心向下）。4拍，右腿屈膝落于左腿前，同时两臂自然落于体侧。5拍，左脚向前一步旋内（脚尖右转），同时提左髋（身体重心移至右脚），双手插腰。6拍，左腿屈膝同时向右后顶髋。7拍同5拍。8拍，左脚收至右腿旁成开立，同时两臂自然落于体侧。

♪ 第三个八拍同第一个八拍，方向相反。

♪ 第四个八拍同第二个八拍，方向相反（如图 I -10-26）。



图 I -10-26

♪ 要求：顶髋时上体不要侧转，髋部扭动有弹性，顶髋的腿要用力伸直。

#### ♪ 10. 第十节全身运动

##### ♪ 第一个八拍

1—2拍，上体左转45°，同时左腿弹膝一次，右腿由屈膝向左前伸直（脚尖点地），左臂前伸屈腕（鹰爪掌，掌心向前），右臂屈肘后拉（鹰爪掌，掌心向下）。3—4拍，左腿弹膝一次，同时右腿由屈膝向右后伸直（脚尖点地），左臂屈肘后拉于腰间（鹰爪掌，掌心向下）。右臂伸直前推鹰爪掌，掌心向前。5—6拍，以左脚为轴向左转体135°后右脚并于左脚成半蹲，同时右臂经下绕至肩侧屈（五指并拢，掌心向内），左臂自然落于体侧。7拍，以右脚为轴向左转体90°后左脚并于右脚成半蹲，同时左臂肩侧屈（五指并拢，掌心向内）。8拍，腿和臂同7拍，抬头（如图 I-10-27）。



图 I-10-27

#### 第二个八拍

1—2拍，全蹲，同时两臂屈肘外张，两手扶膝（五指并拢）低头。3—4拍，两腿蹬跳成开立，同时两臂伸直经胸前至侧举（五指分开，掌心向前），挺胸，抬头。5—8拍，左脚起步向后退3步，第八拍，右脚退到左侧，同时两臂向前推出（掌心向前，手指向上）（如图 I-10-28）。



图 I-10-28

#### 第三个八拍

1拍，左腿侧出一步屈膝成点弓步（脚尖点地，身体重心在右腿上），同时上体稍左转，左臂屈肘收于腰间（掌心向上），右臂前伸（五指分开，掌心向外）。2拍，左腿伸直，同时右脚并于左脚（提踵），右臂由前向后画弧屈肘收于腰间（掌心向上），上提转回。3—4拍同1—2拍。5—8拍同1—4拍。



ㄱ 第四至第六个八拍同第一至第三个八拍,方向相反(如图 I-10-29)。



图 I-10-29

ㄱ 要求:动作柔中有刚,脚下灵活,身体协调,幅度大,姿态美。

#### ㄱ11.第十一节跳跃运动

##### ㄱ 第一个八拍

ㄱ1-2拍,左脚开始向前交叉跑跳步,身体稍前倾,两臂自然摆动。3-4拍,左脚向后交叉跑跳步,上体抬起,两臂自然摆动。5拍,双脚跳起落至开立,同时两臂经胸前平屈(两手重叠上下打开(五指并拢,掌心向下)。6拍,双腿跳起落至并立,同时两手胸前重叠(握拳,掌心向下)。7-8拍同5-6拍。

ㄱ 第二个八拍同第一个八拍,但最后1拍,两臂前举(握拳,掌心向下)(如图 I-10-30)。



图 I-10-30

##### ㄱ 第三个八拍

ㄱ1拍,双脚跳起落至左腿屈膝、右腿侧伸(勾脚尖),同时左臂屈肘后振(掌心向下),右臂侧举后振(掌心向下)。2拍,双腿跳回成直立,同时两臂前伸(掌心向下)。3拍同1拍,方向相反。4拍同2拍。5拍,右脚蹬跳,同时左腿屈膝上提,两臂经前至侧举(掌心向下)。6拍,左腿下落双脚蹬跳,同时两臂上举(掌心向前)。7拍,腿同5拍,同时上体左转,两臂后举(五指分开,掌心向前)。8拍,腿同6拍,同时上体转回,两臂前伸(握拳,掌心向下)。

#### ㊦ 第四个八拍

㊦ 1—7拍同第三个八拍的1—7拍，方向相反。8拍，右腿下落蹬跳，同时两臂屈肘收于腰间（握拳，拳心向上）（如图 I-10-31）。



图 I-10-31

#### 第五个八拍

㊦ 1拍，双脚蹬跳成左侧弓箭步，同时右臂前伸冲拳（拳心向下）。2拍，双脚蹬回成直立，同时右臂屈肘收于腰间（拳心向上）。3拍同1拍，方向相反。4拍，腿同2拍，两臂落于体侧。5拍，双腿蹬跳成左前弓箭步，同时向左转体 $90^{\circ}$ ，两臂肩侧屈（握拳，拳心相对）。6拍，双腿蹬回成直立，同时向右转体 $90^{\circ}$ ，两臂落于体侧（拳心向上）。7拍同5拍，方向相反。8拍，双脚蹬回成直立，同时向左转体 $90^{\circ}$ ，两臂屈肘收于腰间。

#### ㊦ 第六个八拍

㊦ 同第五个八拍，最后1拍，两臂收至肩侧屈（拳心向前）（如图 I-10-32）。



图 I-10-32



## 卞 第七个八拍

卞 1拍, 左腿向前屈膝弹腿跳, 同时两臂经肩侧屈(拳心向前)向上伸出(五指分开, 掌心向前)。2拍, 跳成左腿着地, 右腿向后屈膝, 同时两手握拳收至肩侧屈(拳心向前)。3拍同2拍, 换腿做。4拍, 跳成右腿着地、左腿向后屈膝, 同时两臂向内交叉至腹前(握拳, 拳心向内)。5拍, 左腿向左侧屈膝弹腿跳, 同时两臂向外摆至侧下举(五指分开, 掌心向后)。6拍, 跳成左腿着地右腿向后屈膝, 同时两臂收至腹前交叉(握拳, 拳心向后)。7拍同5拍, 换腿做。8拍, 腿同4拍, 两手握拳收至肩侧屈(拳心向前)。

卞 第八个八拍同第七个八拍, 但最后1拍, 两臂落于体侧。

卞 要求: 挺胸, 立腰, 动作轻快, 富有弹性, 落地时, 前脚掌着地缓冲, 注意呼吸配合(如图 I-10-33)。



图 I-10-33

## 卞 12. 第十二节整理运动

### 卞 第一个八拍

卞 1—2拍, 左脚起步向左走一步, 右脚跟并步, 同时左臂经侧至上举(拳心向下)3拍, 左腿再向左一步伸直(重心左移, 右脚尖点地), 同时, 向左斜前转体 $45^{\circ}$ , 左臂向上伸出。4拍, 左腿半蹲, 同时右腿屈膝并于左腿, 上体放松前屈, 左臂屈肘经前自然落下。5—8拍同1—4拍, 方向相反(如图 I-10-34)。

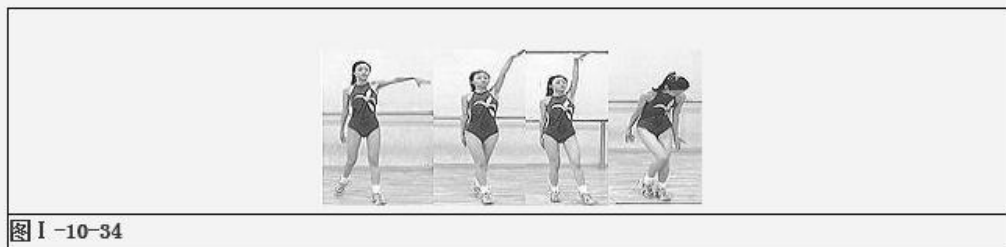


图 I-10-34

## ㄱ 第二个八拍

ㄱ 1—2拍,左脚侧出一步成开立,同时上体转回,两臂由腹前向外经侧(掌心向下)至上举,第二拍,两手翻掌(掌心相对)。3—4拍两腿屈膝半蹲逐渐加深,同时两臂屈肘向下按掌(指尖相对,掌心向下),5—8拍同1—4拍,最后左脚并于右脚,同时两臂落于体侧(如图 I-10-35)。



图 I-10-35

ㄱ 要求:充分放松,调节呼吸,动作连贯自如,舒展大方。

试一试:打开你的Recorder,放上一段节奏明快的音乐,合着节拍,尽情地“舞蹈”起来,做你想做的任何动作,创编出一套属于你的健美操。

## (二) 竞技健美操练习方法

ㄱ 竞技健美操的练习内容包括基本形态、专项技术和素质训练。

### ㄱ 1. 基本形态训练

ㄱ 基本形态是指先天形体和后天塑造的身体姿态,如生活中的坐、立、行等各种动作姿态,通过基本形体训练,建立美的意识使之潇洒大方、端庄健美。

ㄱ (1) 身体各部位的本体感觉练习;(2) 把杆练习;(3) 基本动作练习;(4) 舞蹈练习。

### ㄱ 2. 专项技术、技能训练

ㄱ (1) 专项技术练习:① 竞技健美操基本动作和组合动作练习;② 造型动作和特定动作练习。

ㄱ (2) 专项技能训练:① 力度、幅度训练;② 表现力和节奏训练。

### ✎3. 身体素质训练

✎（1）力量练习：① 上、下肢力量练习；②躯干力量练习。

✎（2）柔韧训练：①肩、胸部柔韧练习；②躯干柔韧练习；③腿部柔韧练习。

✎（3）耐力训练：有氧操练习、3—5分钟连续跳绳练习等。

✎（4）协调性训练：包括音乐节奏与动作节奏协调一致的练习、各种动作与空间感觉的练习。

✎（5）心理训练：念动训练、模拟训练。

谢谢！