

# 上海财经大学健美操队新队员培训方案

## 大纲

### 一、操队的相关介绍

方式：可以通过文件或文本的形式进行线上培训

内容：操队、项目、组织和纪律简介

### 二、理论知识

方式：线下讲座或者线上培训

内容：啦啦操基础理论、健美操基础理论、基本动作技术和评分标准

### 三、基础训练

方式：现场训练

内容：动作技术实践、基本手位、步伐

## 一、操队的相关介绍

### 1、操队简介

上海财经大学健美操队是财大常规运动队之一，开展健美操、啦啦操、艺术体操项目的训练，参加表演和比赛，通常简称操队。

操队始建于 1993 年，隶属于上海财经大学体育教学部，是学校最早的运动队之一。

### 2、项目简介

操队最早只有健美操项目，2010 年啦啦操项目进入中国之后，我们开始接触啦啦操项目。现在，因为健美操项目的难度越来越高，所以目前新队员入队以

啦啦操项目训练为主，有能力的同学逐渐接触健美操项目。

### 3、组织简介

健美操队隶属于体教部，两名教练负责全部事务，由教师担任。学生管理层中，常设一名队长，对全部学生事务负责。下设参赛委员会、技术委员会、资产委员会、纪律委员会、宣传委员会，各委员会由教练、队长监督，由各委员会负责人负责相应事务。

### 4、纪律简介

健美操队队员应该听从教练和队长的安排，遵守《上海财经大学健美操队队员守则》、《上海财经大学健美操队外出活动纪律》、《上海财经大学健美操队纪律和福利细则》等由教练、队长和各委员会制定的规章制度。

## 二、理论知识

### 1、啦啦操基础理论

啦啦操起源于美国，至今已经有 100 多年的历史，最初为美式足球呐喊助威的活动发展，到现在成为世界范围内的一项体育运动。主要分为技巧啦啦操和舞蹈啦啦操，操队主要参与舞蹈啦啦操的活动。舞蹈啦啦操分为花球、爵士、街舞等风格，不同风格的动作技术区别很大。

传统花球啦啦操特点是降低重心，大肌肉群快速发力，手臂动作展示为主，