

# 啦啦操

## 应知导航：

啦啦操是一项集舞蹈、体操、技巧等运动特点与一体的时尚、动感的体育运动项目，它以独特的项目魅力迅速赢得广大青少年的喜爱。本章为你介绍了啦啦操运动的发展历程和基本内容，提供了最具特色的花球啦啦操动作范例供学生们练习。通过本章的学习，能对当代大学生的身心健康起到积极的影响作用，可以提高学生的团队意识和人际交往能力，培养学生的气质和美感，塑造优美体态<sup>[1]</sup>。

## 第一节 啦啦操概述

啦啦操是一项起源于美国并发展了 100 多年的运动项目，是运动员伴随音乐集体完成基本手位与舞蹈动作、难度动作、过渡配合等内容，展示团队高超的运动技术技巧，体现团队精神与集体荣誉感的一项体育运动。作为一项时尚、动感的竞技体育项目，它不仅具备了很强的观赏性、参与性及娱乐性，并以它独特的项目魅力吸引了广大青少年的喜爱与参与<sup>[2]</sup>。

### 一、啦啦操的起源与发展

#### （一）啦啦操的起源

在原始氏族社会初期，族人用欢呼、手舞足蹈的方式为外出打仗或狩猎的战士们举行出征仪式，以此鼓舞士气，这是啦啦操的初始状态。公元前 776 年的古希腊，在第一届奥林匹克运动会上，人们为他们所喜爱的运动员加油呐喊，这也是啦啦操的早期萌芽状态。

1887 年耶鲁大学的学生约翰尼坎贝尔与其他学生观看橄榄球比赛时一起呐喊为球队助威。1889 年约翰尼坎贝尔转到明尼苏达大学后注意到没有人为橄榄

球队呐喊，于是他跳到场地中带领观众一起呐喊，第一个有组织的啦啦操队由此诞生。

## （二）啦啦操的发展

1889—1920 年啦啦操运动在美国蔓延，但队员几乎都是男性。1920 年，啦啦操运动员为吸引更多观众的注意，把体操与技巧的一些动作加入到了啦啦操的欢呼过程中。此时由于女性体重较轻，配合动作中容易被托起，开始广泛纳入到啦啦操队团体中。十九世纪三十年代，啦啦操开始对道具进行运用，花球就是最早出现的道具之一。

1939—1945 年第二次世界大战美国青年男性必须服兵役，于是啦啦操开始成为以女性为主的运动。随着啦啦操运动的发展，啦啦操由简单的呐喊助威形式，逐步加入表演的内容和技巧性动作。

1955 年德克萨斯州的劳伦斯赫基默开始为啦啦操运动员提供训练技术的交流平台，成立了美国啦啦操协会(National Cheerleaders Assosiation)。1972—1974 年世界啦啦操教练与运动员协会(UCA)成立，他们在举办的训练营中大量教授难度动作技术，在此期间啦啦操的动作技术得到飞速发展。

1975 年 UCA 在啦啦操的大学训练营中使用音乐，标志着啦啦操运动首次使用音乐伴奏完成动作。1978 年，美国哥伦比亚广播公司 CBS 的体育频道首次在全国范围转播“大学生啦啦操锦标赛”。1979 年 Varsity 开始推进啦啦操产业发展，开始制造啦啦操的服装及道具。1980 年，美国首届全国啦啦操锦标赛的举办及首次啦啦操规则的制定，拉开了啦啦操运动正式进入竞技比赛行列的序幕，现代啦啦操运动的雏形开始形成。1986 年，国际舞蹈啦啦操联盟(Universal Cheerleaders Assosiation)成立，从此啦啦操项目的分类较为清晰，根据内容的不同分为技巧啦啦操和舞蹈啦啦操<sup>[3]</sup>。

20 世纪 80 年代，啦啦操在世界范围内迅速发展。1987 年，美国啦啦操教练协会 AACCA (American Association of Cheer Coaches and Advisors) 成立，它的主要作用就是以培训与考核教练员为主要目标。1998 年，国际啦啦操联盟

(International Cheerleading Federation)成立。2001年11月,首届国际啦啦操锦标赛在日本举行,芬兰、德国、日本、挪威、斯洛文尼亚、瑞典、英国和中国台湾等9个国家或地区参加了此次比赛,啦啦操正式提升为国际体育竞赛项目。2002年,美国的USASF(美国全明星啦啦操协会)诞生,创建了竞赛的规则与评分系统,加强了对全明星教练队伍的培训。并从2004年开始每年举办世界全明星啦啦操锦标赛,每年参赛人数达1.8—3万人,观看比赛的观众达3—5万人。2010年在美国举行的世界啦啦操锦标赛中超过60个国家,600多支队伍,2万多名运动员参加。

英国也有个啦啦操协会,2004年加入英国啦啦操协会的运动队有400多支,运动员7000多名。英国国内比赛中观众最多的一次达61000人,且参与人群呈逐年增长态势。在亚洲,开展啦啦操运动最早的国家是日本,发展较好的还有印度尼西亚、泰国、菲律宾、马来西亚、新加坡、韩国等国家和中国香港、台湾地区,中国大陆的啦啦操运动起步晚,但近几年发展也较快。各国每年都有自己的培训和赛事体系,亚洲每年都举办亚洲啦啦操国际公开赛。

目前全世界有100多个国家或地区开展啦啦操运动,参加该项目的人数超过1200多万。国际上的啦啦操组织机构有国际啦啦操联盟(ICF)、国际啦啦操联合会(ICU)、国际全明星啦啦操联盟(IASF)等。

### (三) 啦啦操在我国的发展

啦啦操在我国的起步较晚,1999年8月,中国大学生健美操艺术体操协会(CSARA)发起并起草中国啦啦操运动开展及设想方案。2001年,该协会撰写了我国第一本有关啦啦操的规范文件——《中国学生啦啦操竞赛评分规则(第一版)》,并于同年4月正式颁布实施。同时在广州举办首次啦啦操教练员及裁判员培训,特聘请来自美国UCA协会的啦啦操专家来授课,这次培训班开启了我国啦啦操运动发展的新纪元。2001年9月,在第九届全国运动会开幕之际,中国大学生健美操艺术体操协会在广州成功举办了首届中国大学生啦啦操大赛,推动了啦啦操在高校的开展。

2004年6月CSARA举办了全国啦啦操教练员及裁判员培训班，首次推出中国啦啦操专业教练员及裁判员认证体系及啦啦操规定套路。2005年，国家体育总局体操运动管理中心开始关注啦啦操运动，并与相关国际组织进行交流合作。CSARA、IASCA从2005年至今每年都举办中国全明星啦啦操锦标赛暨世界啦啦操锦标赛中国啦啦操队选拔赛。2006年，CSARA成立了第一个中国啦啦操专业委员会，并于同年组队参加了在美国奥兰多举办的世界啦啦操锦标赛，这是我国首次参加国际啦啦操大赛，标志着中国啦啦操运动正式迈入国际啦啦操运动的大舞台。这些年来，中国大学生健美操艺术体操协会（CSARA）一直致力于啦啦操运动在校园的推广与普及，共举办过六届中国学生啦啦操锦标赛，啦啦操运动正式被列为学校体育竞赛的正式比赛项目。此外，中国蹦床技巧协会也开始举办啦啦操教练员、裁判员培训班，并把啦啦操纳入全国技巧锦标赛和冠军赛的正式比赛项目。2009年，中国蹦床技巧协会开始单独举办全国啦啦操锦标赛和冠军赛。2010年啦啦操作为全国体育大会正式比赛项目纳入到技巧比赛中。

啦啦操运动在我国虽然只有13年的发展历程，但它以其独特的项目魅力赢得了我国广大青少年的喜爱。我国每年都会举办各种不同层次和类别的啦啦操比赛与活动，如：“迪士尼歌舞青春全国啦啦舞挑战赛”、“2008北京奥运啦啦操选拔赛”、“青啤NBA啦啦操选拔赛”等，特别是在2008年北京奥运会和亚运会的体育展示现场中，我国啦啦操队员的精彩表演，吸引了国内外众多主流媒体的高度关注。媒体的强势宣传使得参与、观注此项运动的人群越来越多。2009年全国啦啦操冠军赛（国家体育总局体操运动管理中心主办）参赛人数近700人，当年的中国学生啦啦操锦标赛（中国大中学生体协主办）参赛人数达1500多人。

中国蹦床技巧协会啦啦操分会、中国大学生体协均建立了较为完善的教练员、裁判员培训体系和赛事体系，每年分别都举办教练员、运动员、裁判员培训，及啦啦操全国锦标赛、冠军赛、系列赛。2011年国家体育总局体操运动管理中心推广发行了《全国啦啦操推广普及规定套路及竞赛规程》，目的在于让啦啦操这项充满青春活力的运动走进校园、走进普通百姓日常生活中。

## 二、啦啦操的项目分类与特征

### （一）啦啦操的项目分类

啦啦操根据成套内容的差异可分为技巧啦啦操和舞蹈啦啦操两个大项，技巧啦啦操包括集体技巧啦啦操、五人配合技巧啦啦操和双人配合技巧啦啦操三个小项；舞蹈啦啦操包括花球舞蹈啦啦操、爵士舞蹈啦啦操、街舞舞蹈啦啦操和自由舞蹈啦啦操四个小项。

啦啦操	技巧啦啦操	集体技巧啦啦操
		五人配合技巧啦啦操
		双人配合技巧啦啦操
	舞蹈啦啦操	花球舞蹈啦啦操
		爵士舞蹈啦啦操
		街舞舞蹈啦啦操
		自由舞蹈啦啦操

### （二）啦啦操的项目特征

啦啦操运动有别于其他运动项目最显著的特征，它是通过口号各种动作的配合难度的展现以及不同队形的转换，运动员之间的相互协调配合来共同完成团队目标，营造相互信任的组织氛围，激励运动员高昂的斗志，提高团队整体的凝聚力；在啦啦操运动中，既强调团队完成动作的高度一致性，又重视运动员个体不同能力的展示，使每个队员在参与团队的配合下能够在不同位置扮演不同的重要角色，形成一种风险共担，利益共享的集体意识<sup>[4]</sup>。

1. 技巧啦啦操的特征：在音乐的伴奏下，以跳跃、翻腾、托举、抛接、金字塔组合等技巧性难度动作为主要内容，配合口号、啦啦操基本手位及舞蹈动作，充分展示运动员高超的技能技巧的团队竞赛项目。

（1）集体技巧啦啦操：成套动作必须包含 30 秒口号、个性舞蹈、翻腾、托

举、抛接、金字塔等动作内容，同时结合各种跳步、啦啦操基本手位动作及其他舞蹈元素、道具等，充分利用多种空间转换、方向与队形变化，展示高超的团队技能技巧及啦啦队运动项目特征。

（2）五人、双人配合技巧啦啦操：成套动作中由托举、抛接两类难度动作作为主要内容，充分利用多种上架、下架动作以及过渡连接动作进行空间转换、方向与造型的变化，展示五人组团队高超的技能技巧。

2. 舞蹈啦啦操的特征：在音乐伴奏下，运用多种舞蹈元素的动作组合，结合转体、跳步、平衡与柔韧等难度动作以及舞蹈的过渡连接技巧，通过空间、方向与队形的变化表现出不同舞蹈风格与特点，强调速度、力度与运动负荷，展示运动舞蹈技能以及团队风采的竞赛项目<sup>[5]</sup>。

（1）花球舞蹈啦啦操：成套动作手持花球（团队手持花球动作应占成套的80%以上）结合啦啦操基本手位、个性舞蹈、难度动作、舞蹈技巧等动作元素，展现干净、精准的运动舞蹈特征以及良好的花球运用技术、整齐一致、层次、队形不断变换等集体动作视觉效果。

（2）爵士舞蹈啦啦操：成套动作由爵士风格的舞蹈动作、难度动作以及过渡连接动作等内容组成，通过队形、空间、方向的变换，同时附加一定的运动负荷，表现参赛运动员的激情以及团队良好运动舞蹈能力。

（3）街舞舞蹈啦啦操：成套动作由街舞风格的舞蹈动作为主，强调街头舞蹈形式，注重动作的风格特征以及身体各部位的律动与控制，要求动作的节奏、一致性与音乐和谐一致，同时也可附加一定的强度动作，如包括不同跳步的变换及组合、或其他配合练习。

（4）自由舞蹈啦啦操：以某种区别于爵士、花球、街舞的形式出现，同时具有啦啦操舞蹈特征的其他风格特点、形式的运动舞蹈，如：各种具有民族舞风格特点的运动舞蹈。

### 三、啦啦操对当代大学生健身价值

#### （一）啦啦操对当代大学生身体健康的影响

啦啦操运动是一项集体操、艺术体操、技巧与舞蹈为一体的体育项目，通过

锻炼不仅可以提高身体的协调性、柔韧性，还能有效增强肌肉和关节的力量。对呼吸系统的机能有良好的影响，它能提高呼吸深度，提高呼吸系统的功能储备，增强耐力。另外，还能改善肾脏的血液供应，促进其新陈代谢，增强体质。经常进行啦啦操练习，还可以改善身体形态、提高气质，消除体内多余脂肪，塑造令人羡慕的优美体型，使身体向着匀称和谐健美的发展方向发展。

## （二）啦啦操对当代大学生心理健康的影响

啦啦操运动以其特殊的感染力，鲜明的节奏，奔放的旋律，青春洋溢的律动吸引着当代大学生，使他们可以淋漓尽致地展现青春活力、个性张扬的一面，增强自信心；通过啦啦操团队配合的练习方式，可以增强学生之间互相协作的精神和集体克服困难的勇气和决心，从而促进大学生合作意识，提高大学生情感表达和人际交往能力；此外，啦啦操有助于使人养成积极乐观，包容的心态。啦啦操表演的最主要目的是调动现场观众的热情、烘托活动的气氛，这就需要学生使用激昂的口号、丰富的肢体语言等手段与观众交流互动，带动观众的情绪。这些对提高运动员的情感表达和沟通能力有很大促进作用，有助于他们人际交往能力的提高。

## （三）啦啦操对当代大学生社会适应能力的影响

啦啦操是一个典型的集体项目，学生在练习和交往中逐渐形成互相理解、互相信任、互相鼓励、互相督促的关系。使每个学生为了共同的目标一起努力，在努力协作下共同体验成功与失败，认识到自己与他人的关系，树立服从集体，严以律己，宽以待人的集体主义精神。通过训练、表演和比赛，团队精神、集体荣誉感得到进一步的提升。另外，啦啦操锻炼可以使学生提高反应和应变能力。

1. 在啦啦操这个舞台上，学生能有机会不断接触新的人和物，不断的锻炼自己消除紧张心理、正确的对待压力和负面因素，在新环境中敢于表现自己，不断加强对新环境的适应能力。
2. 啦啦操涵盖面较广，包括很多舞蹈元素，例如街舞、拉丁舞、爵士舞、民族舞等，不断的学习新的舞蹈动作，可以提高学生的接受能力。

3. 对于不同的队形层次变换的适应及学习，不但可以锻炼学生的协调性及灵活性，还有利于提高学生临场应变能力和适应新事物的能力。
4. 啦啦操运动有利于提高学生的竞争意识，引领他们团结奋进永不言败，敢于竞争敢于挑战，充满自信的去展现，这样的竞争意识对学生将来走向社会面对新的生活和工作有很大的帮助。

## 四、校园小型啦啦操竞赛与活动的组织与实施

校园小型啦啦操竞赛与活动的组织不仅能够丰富大学生的课余生活，还能让学生欣赏美、发现美的能力得以提高，团队协作意识得到加强。形成生动活泼的校园体育氛围，促进学生全面和谐地发展。根据比赛的目的和任务，啦啦操比赛可分为舞蹈啦啦操比赛和技巧啦啦操比赛两大类。舞蹈啦啦操比赛是涵盖花球、爵士舞蹈和街舞项目的普及性比赛，因此它的技术性要求与技巧啦啦操比赛相比较低，群众的参与面广。而技巧啦啦操比赛要求参赛者具有一定的身体训练水平和技术训练水平，对竞赛场地和安全措施方面都有较严格的规定。作为校园小型啦啦操竞赛，应以趣味性及安全性较高的舞蹈啦啦操作为竞赛与活动的代表。

### 1. 筹办联席会议

由主办单位或主要负责人召集相关单位或相关人员出席的协商会议。会议的主要内容是商议并落实有关比赛的具体事宜，包括竞赛的内容、组织筹备、经费来源、比赛的日期、地点等。有主办单位或主要负责人具体分工，并落实到具体负责人。

### 2. 制定竞赛规程

竞赛规程是组织比赛的重要指导性文件，是比赛筹备工作的依据，也是参赛单位必须执行的章程，无论比赛规模的大小都必须制定相应的规程。竞赛规程应提前下发给每个参赛单位，以便参赛单位提前做好参赛准备。竞赛规程应简明、准确，使参赛单位和个人不致产生误解。

竞赛规程一般应包括下列内容：

- (1)、比赛名称：包括年度（届次）、性质、规模、名称。
- (2)、比赛目的：简述本次比赛的目的。
- (3)、比赛时间和地点：要详细、清楚地写明比赛的年、月、日和地点。



(4)、参赛单位：注明参赛单位、院系的名称，限定参赛者的范围，要具体、明确。

(5)、竞赛项目：对本次比赛参加项目、内容和时间的规定。如：花球啦啦操、爵士啦啦操、街舞啦啦操等。

(6)、参赛办法：说明采取什么样的竞赛种类，一次性还是分预赛和决赛，有何特殊规定也要说明。

(7)、参赛人数及性别规定：规定每个单位的参赛人数、参赛运动员的性别比例要求。

(8)、评分办法：说明采用什么评分规则和名次录取办法。

(9)、录取名次及奖励办法：根据比赛的规模说明评几个奖项，每个奖项设几名，是否有奖品或奖金。

(10)、报名和报到：说明报名要求、报名方式、截止日期。

(11)、其他：凡不包括上述内容的所有事宜均可列入该项中。

### 3. 建立竞赛组织机构

根据竞赛规模的大小，成立相应的组织机构。通常由主办单位确定组委会名单人员的构成，一般包括主办、赞助单位负责人，校、系领导及裁判组人员，各院系指导教师和相关的后勤保障人员组成。

### 4. 召开赛前领队和教练员会议

赛前领队和教练员会议是竞赛中的一项重要内容，一般由组委会主持，各处负责人和裁判长参加。赛前会议主要包括：

- (1)、介绍比赛准备情况
- (2)、介绍比赛主要负责人和主要工作人员
- (3)、宣布比赛日程及有关规定
- (4)、解答和解决参赛队和个人提出的有关问题
- (5)、抽签排定出场顺序

### 5. 编制秩序册

秩序册是比赛安排的主要文件，自比赛日程安排之后，应在赛前编制完成并在赛前及时分发。秩序册的内容一般包括运动员、教练员及裁判员守则，本次竞赛的规程，组织委员会、大会办事机构、裁判组、各代表队的名单，比赛补充

通知、竞赛日程表、比赛出场顺序等。

## 6. 比赛进行的程序

### （一）开幕式

- （1）、主持人宣布开幕式开始
- （2）、参赛者入场（可采取表演式）
- （3）、相关人士间断致词
- （4）、退场

### （二）进行比赛

（1）、赛前检录：一般比赛开始前 20 分钟、按出场顺序第一次检录，前 10 分钟第二次检录。

- （2）、介绍裁判员：裁判员入场就坐，由播音员向观众介绍裁判员。
- （3）、播音员宣布比赛开始，第一支参赛队出场。
- （4）、参赛者上场做好准备姿态，放音乐。
- （5）、参赛者在音乐伴奏下完成成套动作。
- （6）、向裁判员示意后退场。
- （7）、裁判员评分。
- （8）、裁判员示分，并有播音员宣布得分。
- （9）、记录员记录比赛成绩。
- （10）、成绩经由总记录处统计后得出比赛名次。

### （三）闭幕式及发奖

- （1）、主持人宣布闭幕式开始。
- （2）、裁判长宣布比赛成绩。
- （3）、获奖参赛队入场。
- （4）、发奖。
- （5）、相关人士致闭幕词。
- （6）、参赛者退场。
- （7）、可安排优秀参赛队表演或专门组织的表演（特别是在统计分数时和写奖状证书时）。
- （8）、宣布比赛结束。

## 第二节 啦啦操基本动作及竞赛规定

### 一、32 个基本手位

32 个基本手位是啦啦操的基本动作，也是啦啦操成套动作的重要组成部分，主要被使用于技巧啦啦操和花球啦啦操的成套舞蹈动作。



1、上 M (up M)



2、下 M(hands on hip)



3、W(muscle man)



4、高 V (high V)



5、倒 V (low V)



6、T (T)



7、斜线 (diagonal)



8、短 T (half T)



9、前 X (front X)



10、高 X (high X)



11、低 X (low X)



12、屈臂 X (bend X)



13、X (X)



14、上 A (up A)



15、下 A (down A)



16、加油 (applauding)



17、上 H (touch down)



18、下 H (low touch down)



19、小 H (little H)



20、L (L)



21、倒 L (low L)



22、K (K)



23、侧 K (side K)



24、R (R)



25. 弓箭 (bow and arrow)    26. 小弓箭 (bow)    27. 高冲拳 (high punch)    28. 侧下冲拳 (low side punch)



29. 斜下冲拳 (low cross punch)    30. 斜上冲拳 (up cross punch)    31. 短剑 (half dagger)    32. 侧上冲拳 (high side punch)

## 二、个性舞蹈

个性舞蹈是指区别于成套主体风格的第二风格操舞动作，如（莎莎、嘻哈、探戈、街舞、爵士等）组合，在成套中需要集中出现 4×8 拍。个性舞蹈是成套动作的亮点部分，在编排方面除了考虑舞蹈动作的设计，还可以用不同风格的音乐或节奏的转换来突出个性舞蹈的表演。

## 三、啦啦操竞赛规则

### （一）竞赛场地要求

1 赛台：舞蹈啦啦操比赛可使用赛台，赛台高 80~100cm，后面有背景遮挡，赛台不得小于 16m×16m；技巧啦啦操比赛禁止使用赛台。

2 比赛场地：比赛场地选用专业比赛板，也可用体操板或地毯代替。

（二）竞赛分组及要求

竞赛组别分为幼儿组、小学组、初中组、高中组、大学组、俱乐部组和等级规定组七个组别，其中大学组的具体要求如下：

组别	竞赛项目		性别	参赛人数
大学组 (16 岁 以上)	技 巧 啦 啦 操	混合组技巧啦啦操	男、女	8~24 人
		全女生组技巧啦啦操	女	8~24 人
		混合五人配合技巧啦啦操	男、女	5 人
		全女生五人配合技巧啦啦操	女	5 人
		双人配合技巧啦啦操	男、女	2 人
	舞 蹈 啦 啦 操	花球舞蹈啦啦操	不限	8~24 人
		爵士舞蹈啦啦操		8~24 人
		街舞舞蹈啦啦操		8~24 人
		自由舞蹈啦啦操		8~24 人

（三）成套动作时间要求

- 1 技巧啦啦操：30 秒口号组合时间为 30~35 秒；集体技巧啦啦操成套时间为 2 分 15 秒至 2 分 30 秒； 五人、双人配合技巧成套动作时间为 60~65 秒。
- 2 舞蹈啦啦操：成套时间为 2 分 15 秒至 2 分 30 秒。

（四）竞赛服装与发饰要求

1 竞赛服装

（1）技巧啦啦操：服装以弹性面料为主，可适当修饰，但不得出现悬垂物、水钻和亮片；长短袖不限，男生穿长裤，女生穿短裙，不可穿透明材质衣服及裤袜；服装上禁止描绘战争、暴力、宗教信仰等主题的元素；领奖时必须穿比赛装。

(2) 舞蹈啦啦操：服装以弹性面料为主，款式不限，与成套动作风格相吻合，允许使用部分透明材质的面料，但不得过于暴露；服装上禁止描绘战争、暴力、宗教信仰等主题的元素；领奖时必须穿比赛装。

## 2 饰物及发型要求

(1) 技巧啦啦操：不得佩戴任何首饰，包括耳环、手链、脚链、戒指、项链、手表等等；但可以使用平板夹、医用绷带；运动员(除短发者)头发必须扎起，不可遮挡面部。

(2) 舞蹈啦啦操：可根据成套编排以及表演效果的要求，适当佩戴饰物，但饰物必须是服装的一部分；运动员的发型为了配合成套主题可适当放宽，但不得造型怪异。

## (五) 成套动作评判标准

啦啦操的评分内容分为艺术编排和完成情况两个方面，两者各占 50% 的评价比例。

1 艺术编排：包括成套总体设计、舞蹈动作的内容、音乐的运用、表演与包装四个评价内容。

(1) 成套总体设计：成套创编主题是否新颖鲜明，编排布局是否合理流畅，动作素材内容丰富，对层次及空间的巧妙运用，运动员的表演是否有活力与动感，并能与音乐和谐统一。

(2) 舞蹈动作的内容：成套编排以一种典型的舞蹈风格为主线，通过动作节奏、三维空间、运动路线、身体方向、音乐旋律的变化以及队员之间的各种配合来表现舞蹈动作的多样性与复杂性，以及动作的力度、速度与强度等舞蹈啦啦操的项目特征。

(3) 音乐的运用：音乐的选择必须主题突出，有利于表现队伍的个性特点、技术特征和舞蹈风格；动作的设计必须与音乐的结构、风格、节拍、主题和谐一致；不同音乐的剪接完整、连贯，动效使用合理，达到烘托表演的效果。

(4) 表演与包装：团队表演干净利落，热情洋溢，激动人心，将运动、舞蹈、激情、表演、难度融为一体，服饰的设计、道具的运用等方式打造团队鲜明的个性和独特的风格，通过各种不同的方式表现出来的自信、健康、积极向上以及青

春活力，表演情绪与舞种风格吻合，项目技术风格特征显著，彰现团队的独特性与整体性。

2 完成情况：完成评价内容包括技术技巧、一致性和综合评价三个方面。

（1）技术技巧：能够准确把握舞蹈风格特点，按照正确技术要领完成技巧与配合动作。具体要看动作完成是否熟练、清晰，到位准确、重心稳定，姿态的控制、身体的感觉，运动员体能是否充沛以及动作完成的控制及伸展性。

（2）一致性：是指在成套动作中，运动员完成动作整齐划一的能力。包括：动作幅度、轨迹的一致性，队形变化的一致性，动作完成节奏的一致性，表演能力的一致性，团队整体运动能力的一致性。

（3）综合评价：内容包括成套动作的运动负荷，是否准确表达舞蹈的主题及特征，动作的力度与速度，是否造型美观，空间、层次变化准确，过渡与连接动作连贯流畅。队形流动的速度、到位的准确率，队形保持的效果，团队整体能力，动作完成表现的综合能力，团队配合默契程度，表演传达的激情，自信与活力。

## 知识扩展：

（一）美国多位总统和名人曾经都是啦啦操队队员。

啦啦操运动的发源地是美国，这项运动深受美国人的喜爱，不少人把在求学时期能够投身到啦啦队中被视为一种荣誉。在美国的历史上，包括原总统在内的多个名人在求学期间都曾投身到啦啦操运动，这包括美国前总统艾森豪威尔、罗纳德·里根和小布什，影星柯克·道格拉斯、卡梅隆·迪亚兹、桑德拉·布鲁克等。著名的歌星麦当娜为了当好啦啦队长，每天训练各种动作长达5个小时。就是这种执着的精神导致了麦当娜依靠舞蹈的优势进入了密歇根大学，并且获得了奖学金。

啦啦操运动充满青春气息，不仅多元化的表演让人目不暇接，它最大特点是追求团队协作、实现风险分担、利益共享的团队精神。使参与者感受那种奋发向上、集自信热情于一身的朝气蓬勃的精神力量。美国学校里的啦啦操队员大部分都担任过学生干部，能够成为啦啦操队员会令他们非常骄傲。美国许多企业都乐意雇佣有啦啦操运动经历的员工，因为他们懂得顾客心理、善于沟通，有坚守目标和迎接挑战的勇气。因此不少世界500强企业也纷纷鼓励、组织员工参加啦啦



操表演和比赛。

## （二）啦啦操与健美操的联系与区别。

同样作为深受广大群众喜爱的、普及性极强的体育项目，它们具有各自的魅力，但是也有其相似之处。最主要的就是它们都将集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐功能于一体，参与者在锻炼身体的同时也加强了自己的艺术修养，这一点主要归功于健美操和啦啦操之中音乐与舞蹈元素的结合，使它们不仅仅是传统意义上一般的体育项目，同时更添加了娱乐性、观赏性与艺术性。它们不仅仅是力量的体现，更是美的结合。

啦啦操与健美操最大的区别是做动作时身体的重心和发力的感觉。啦啦操的动作重心需要向下沉，做动作时身体尽量夹紧，手臂的位置基本保持在身体的前方，发力短促，动作到位后快速制动，手臂不需要延展；而健美操的动作重心是向上的，跳操时的重心基本都在前脚掌，动作同样是快速发力，但到位后强调的不是制动，而是延伸。所以啦啦操和健美操对身体控制的要求是完全不同的，同学们在练习时注意区分两个项目的动作感觉。