

第三节、健美操

学习目标：了解健美操的基本理论知识。熟悉健美操的技术训练动作方法和形式。掌握形体运动的基础理论和训练方法，让身体充分享受自由、舒缓的动作，修塑高贵、纤美的身体形态。培养学生的体育文化素养和审美情趣。

情景导入：“良好的开端是成功的一半。”同学们，投身到全民健身的行列之中，抛开一切烦恼，尽情领略运动带给她们的轻松、愉快、忘我的心情，使紧张了一天的精神得到完全的放松，既陶冶了情操，又增进了健康，从而活跃和丰富了大家的业余文化生活，使大家的身心得到全面发展。

一、健美操运动的起源与发展

现代健美操运动实际上是从 20 世纪 60 年代起开始兴起的，最早是美国太空总署所设计的体能练习。医学博士库伯乐（Coper）设计了一些动作，并逐渐加上音乐伴奏和服装，形成具有独特体系的运动，并很快风靡世界。70 年代在美国迅速兴起，掀起热潮。

世界性的健美操热传到我国是在 20 世纪 80 年代初。我国社会健美操运动的发展受“简·方达健美操”的影响较大，并在不断的发展过程中，逐渐形成了一套科学的健身、训练和竞赛体系。

相关链接：我国健美操发展年度简表

1987 年，我国第一家健美操健身中心“北京利生健康城”向社会开放。

1992 年，我国健美操协会、中国大学生体协健美操艺术体操分会成立。

1995 年，推出《健美操运动员技术等级制度》，首次派队参加世锦赛。

1998 年，推出《健美操指导员技术等级制度》和《全国健美操大众锻炼标准》。

2000 年，推出健美操协会会员制。

2003 年，举办首届北京国际健身大会。

二、基本动作

健美操的基本动作是由基本步伐和上体动作两部分所组成的。

（一）基本步伐

健美操的基本步伐可以按照冲击力分为 3 种：无冲击力动作、低冲击力动作和高冲击力动作。根据动作完成形式的不同，可以将基本步伐分为交替类、迈步

类、点地类、抬腿类。

1. 交替类

交替类动作是指两脚始终做依次交替落地的动作。

(1) 踏步（原始动作）(march)

动作方法：大腿抬平，小腿自然下垂，在下落时，踝、膝、髋关节依次有弹性地缓冲。在落地时，由前脚掌过渡到全脚掌，两臂屈肘前后自然摆动，身体保持正直，抬头挺胸。

(2) 走步 (walk)

动作方法：迈步向前走时，脚跟先落到全脚掌，向后走时则相反。在落地时，膝、踝有弹性地缓冲。

(3) 一字步 (easy walk)

动作方法：一脚向前一步，另一脚向前并步，然后再依次还原。向前迈步时，先脚跟着地，过渡到全脚掌，前后均要有并腿过程，每一折动作膝关节始终有弹性的缓和冲（图 7-3-1）。

(4) V 字步 (V step)

动作方法：一脚向前侧方迈一步，另一脚随之向另一方迈一步，成两脚开立，屈膝，然后再依次退回原位。两腿膝、踝关节始终保持弹性状态，分开后成分腿半蹲，重心在两腿之间（图 7-3-2）。

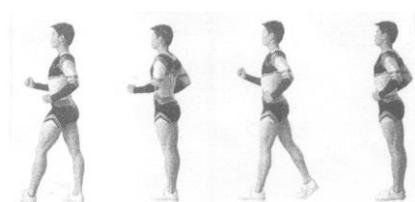


图7-3-1



图7-3-2

(5) 漫步 (mambo)

动作方法：一脚向前迈出，屈膝，重心随之前移，另一脚步稍抬起，然后原地落下；或者向后撤一步，重心后移，另一脚稍抬起，然后原地落下。两脚始终保持交替落地，身体重心随动作前后移动，但始终保持在两脚之间（图 7-3-3）。

(6) 跑步 (jog)

动作方法：两腿经过腾空，依次落地缓冲，两臂屈肘叉腰。落地屈膝缓冲，

脚跟尽量落地。

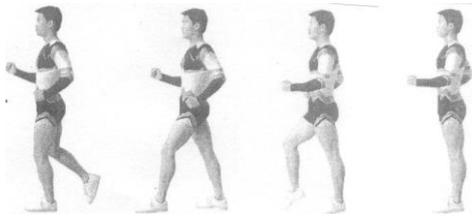


图7-3-3



图7-3-4

2. 迈步类

迈步类动作是指一条腿先迈出一大步，重心移到这条腿上，另一腿用脚跟、脚尖点地或吸腿、屈腿、踢腿等，然后反向迈不重复上面动作的过程。

(1) 并步(侧并步为原始动作) (step touch)

动作方法：一脚迈出，另一脚随之并拢，屈膝点地，再向反方向迈步。两膝始终保持弹动，动作幅度和力度可随风格而定。

(2) 迈步点地 (step tap)

动作方法：一脚向侧迈一步，两腿经屈膝移重心，另一脚再向前、侧或后用脚尖或脚跟点地。两膝同时有弹性地屈伸，重心移动轨迹呈弧形，上体不要扭转。

(3) 迈步吸腿 (step knee)

动作方法：一脚迈出一大步，另一腿屈膝抬起，然后向反方向迈步。动作要经过屈膝半蹲，抬膝时，支撑腿稍屈膝（图 7-3-4）。

(4) 迈步后屈腿 (step curl)

动作方法：一脚迈出一大步，另一腿后屈，然后向反方向迈步。要经过屈膝半蹲，支撑腿稍屈膝，后屈腿的脚跟靠近臀部（图 7-3-5）。



图7-3-5

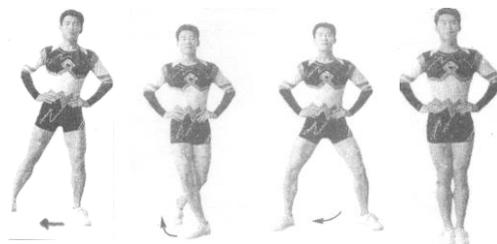


图7-3-6

(5) 侧交叉步 (grapevine)

动作方法：一脚向侧迈一步，另一脚在其后交叉，随之再向侧迈一步，另一

脚并拢，屈膝点地。第一步要脚跟先落地，身体重心快速随着脚步而移动，保持踝关节的弹动（图 7-3-6）。

3. 点地类

点地类动作是指一腿屈膝站立，另一腿伸出，用脚尖或脚跟点地后还原到并腿位置的动作。

(1) 脚尖点地 (touch tap)

动作方法：腿稍屈膝站立，另一腿伸出，脚尖点地，然后还原到并腿姿势。支撑腿始终保持屈膝站立，并且随动作有弹性的屈伸（图 7-3-7）。

(2) 脚跟点地 (heel)

动作方法：一腿稍屈膝站立，另一腿伸出，脚跟点地，然后还原到并腿姿势。支撑腿要始终保持屈膝站立，并且随动作有弹性的屈伸（图 7-3-8）。



图7-3-7

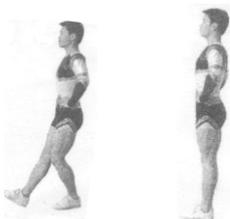


图7-3-8



图7-3-9



图7-3-10

4. 抬腿类

抬腿类动作是指一脚站立，另一腿抬起的动作。

(1) 吸腿 (knee lift)

动作方法：一腿屈膝抬起，落下还原。支撑腿要保持屈膝弹动，大腿上抬过水平，小腿垂直于地面，脚面绷直，落地时，由脚尖过渡到脚跟。两腿交替进行。跳起时，脚离地，上体保持正直（图 7-3-9）。

(2) 摆腿 (leg lift)

动作方法：一腿稍屈膝站立，另一腿稍抬起，向侧方向摆腿，然后还原。摆腿时要有控制，上体保持正直（图 7-3-10）。

(3) 踢腿 (kick)

动作方法：一腿稍屈膝站立，另一腿抬起，然后还原。抬起腿不需要很高，但要有控制，保持上体正直（图 7-3-11）。

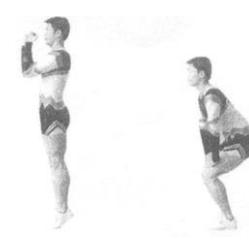
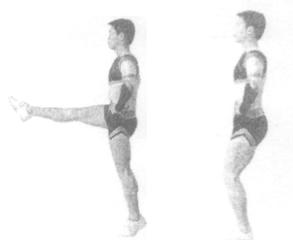


图7-3-11

图7-3-12

图7-3-13

(4) 弹踢腿 (跳) (flick)

动作方法: 一腿站立 (跳起), 另一腿先向后屈, 然后向前下方弹踢, 还原。弹踢时要有控制, 两膝之间要靠拢, 前弹时不要过分用力, 膝关节、髋关节运动伸展要有控制 (图 7-3-12)。

5. 双腿类

双腿类动作是指双腿站立、身体重心在两腿之间的动作。

(1) 并脚跳 (jump)

动作方法: 两腿并拢跳起, 落地缓冲要有控制 (图 7-3-13)。

(2) 分腿跳 (squat jump)

动作方法: 分腿站立屈膝半蹲, 向上跳起, 分腿落地时, 屈膝缓冲。屈膝半蹲时, 大、小腿夹角不要小于 90°, 空中注意身体的控制 (图 7-3-14)。

(3) 开合跳 (jumping jack)

动作方法: 由并腿跳起, 分腿落地, 然后, 再由分腿跳起, 并腿落地。分腿屈膝蹲时, 髋部、脚尖外开, 膝关节沿脚尖方向屈, 膝关节夹角不小于 90° 脚跟落地, 动作要起伏、连贯、有弹性 (图 7-3-15)。



图7-3-14



图7-3-15



图7-3-16



图7-3-17

(4) 半蹲 (squat)

动作方法: 两腿有控制地屈和伸, 可分为并腿半蹲和分腿半蹲。分腿半蹲时, 两腿左右分开稍大于肩 (或与肩同宽), 脚尖稍外开, 屈膝关节角度不得小于 90°,

膝关节对准脚尖的方向，臀部向后 45° 方向下蹲，上体保持正直（图 7-3-16）。

（5）弓步(lunge)

动作方法：两腿前后分开，两脚平行站立，蹲下、起来。后腿后摆由脚尖过渡到前脚掌（脚后跟不需要着地），脚尖方向向前。半蹲时后腿膝关节向下，身体稍前倾，收腹立腰，重心始终在两脚之间（图 7-3-17）。

（二）上体动作

1. 健美操常用的几种手型

（1）合掌、五指伸直，相互并拢。大拇指末节收回，指关节贴于食指旁，手掌是小臂的延伸（图 7-3-18）。

（2）分掌五指伸直充分张开，手掌是小臂的延伸（图 7-3-19）。

（3）实拳：四指卷握，大拇指末关节压在食指弯曲部位（图 7-3-20）。

（4）虚拳：五指虚握，拇指贴着食指指尖（图 7-3-21）。

（5）屈指掌：手掌用力上翘，成立掌式，五指屈指并拢（图 7-3-22）。

（6）芭蕾舞手式：五指微屈，后三指并拢，稍内收，拇指内扣（图 7-3-23）。

（7）西班牙舞手式：五指用力，小指、无名指、中指自掌指关节处依次屈，拇指稍内扣（图 7-3-24）。



图7-3-18



图7-3-19



图7-3-20



图7-3-21



图7-3-22



图7-3-23



图7-3-24

2. 头颈动作

（1）屈：指头颈关节角度的弯曲。

（2）转：指头颈部绕身体垂直轴的转动，包括左转、右转。

（3）绕：指头以颈为轴心的弧形运动，包括左、右绕。

(4) 绕环：指头以颈为轴心的圆形运动，包括左、右绕环。

3. 肩部动作

包括提肩、沉肩、收肩、展肩、绕和绕环。

4. 手臂动作

(1) 举：臂直向某方向抬起。

(2) 屈：肘关节产生一定的弯屈角度，包括胸前平屈、肩侧屈、肩上侧屈、肩下侧屈、肩上前屈、头后屈。

(3) 推：立掌，臂由肩部向前、上、侧推。

(4) 绕和绕：双臂或单臂向内、外、前、后做 180° 至 360° 之间的弧形运动为绕，圆周运动为绕环。