

竞技健美操成套动作的创编

周 燕

(江西科技师范学院 体育学院,江西 南昌 330013)

摘 要:健美操成套动作内容的创编必须符合规则要求的同时突出个性,音乐、动作(操化、难度、连接与过渡等)风格必须统一,主题突出,多样性和主题完美结合,具有明显的健美操项目特征,并紧密地结合成为一个整体。

关 键 词:健美操;动作;创编;音乐创编

中图分类号:G831.3 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)06-0083-02

The composition of complete sets of actions for gymnastics

ZHOU Yan

(School of Physical Education, Jiangxi Science and Technology Teachers' College, Nanchang 330013, China)

Abstract: The composition of complete sets of actions for gymnastics, must comply with the professional requirements, as well as strong characteristics of the confirmed unity of music, actions (exercise, difficulty, link and transition) and styles, the variety and the sharp theme perfectly combined, with distinguished features and closely emerged into a unity.

Key words: gymnastics; sets composition; music composition

1 创编的步骤

1.1 创编前的准备

规则是创编的法定依据,规则指导创编的方向,创编必须符合规则并突出个性。创编前首先要认真研究规程、规则,了解当今世界竞技健美操发展现状和趋势,研究项目和运动员的特点、个性,针对规程、规则的特定要求及规定,吸收相关运动项目 and 艺术形式的精华,创编出令人难忘的和与众不同的成套动作,充分发挥运动员的优势和项目的特点。

1.2 成套动作设计总体步骤

(1)定初稿:确定12个难度动作——设计过渡与连接动作——创编托举与动力性配合动作(集体项目)——选择音乐并剪辑制作——创编成套操化动作(基本步伐、手臂动作、身体方面、移动路线、头的转向、目光定位、手形变化、节奏变化)——设计开始与结束动作。

(2)记录:用速记或图解方法将成套动作记录下来,并画出路线和队形变化示意图。

(3)成套动作检查:初稿完成后,对照规则,检查成套动作创编是否吻合规则要求,对整套动作结构顺序的合理性进行检查,检查多样性与主题是否完美结合。

(4)练习与检测:运动员进行成套动作的练习,对运动量和强度进行测试,根据运动员对成套动作的完成质量情况,适当修改动作,调整难度。在不违反规则的同时,尽可能地

节省运动员的体力,保证成套动作的完美完成。

(5)音乐调整:检查成套动作与音乐是否浑然一体、和谐统一;再根据成套动作的结构需要加上动效,使音乐的旋律、风格与动作设计风格融为一体,达到音乐与身体动作表现的高度统一。根据运动员能力调整音乐速度,注意比赛音乐速度比训练音乐速度每10s快一拍。

2 动作创编

成套动作是由复杂高强度的步伐、不停地移动路线、快速的发力动作、动作形式之间不停地转换及变化复杂的不对称手臂动作,难度动作及动作形式之间的过渡与连接动作,集体项目中的动力性配合与托举动作,开始和结束动作而构成的。成套动作的创编必须符合规则要求的同时突出个性,成套动作内含的量要大,但不可杂,所完成的动作(操化、难度、连接与过渡等)风格必须统一,主题突出,并紧密地结合成一个整体。多样性和主题完美结合,并具有明显的健美操项目特征,产生良好的视觉效果,开场的第1个八拍及最后1个八拍让人一下子明白你的成套动作的风格,记住你创编的套路(包括音乐、服装、及运动员)。

2.1 操化动作的创编

创编中应注意7个基本步伐的运用,手臂、身体位置、参与运动的部位、运动路线、方向、节奏变化的多样性以及衔接

的流畅性和合理性,队形变化的流动性、层次性、新颖性、突然性和连贯性。

(1)基本步伐:成套动作中每2个八拍必须出现7个基本步伐,不能重复出现,而且必须是复杂高强度的步伐组合。

(2)手臂动作:成套动作中每1个八拍的手臂动作必须出现不对称的动作,必须要有空间、方向及方位的变化,身体部位与关节参与动作越多价值就越高,每两个八拍必须至少出现1次最大限度的空中平面变化的手臂动作。利用各种手型的变化,丰满美化手臂动作。

(3)身体位置:每1个八拍的动作至少要有1次面的转换,每3个八拍在完成健美操步伐和难度动作的同时,必须有队形,地面动作,场地位置,距离和空间的变化。每1个八拍中,头部至少要有1次变化,不能静止不动,目光定位。

(4)场地使用和线路的变化:成套动作必须充分利用5种不同的移动方向,使整个场地利用全而满,规则规定的弧线用1个整圆来表现,场地划分的5个区域,最好每1个区域都出现两次,并且交待清晰。

(5)空间的变化:善于利用高、中、低3个空间层次的变化,3个八拍要有空间的变化,衔接中要讲究变化的突然性和起伏性,产生良好的视觉冲击效果。

(6)节奏变化:成套动作至少有1个八拍的节奏变化,也就是1个八拍为16个动作。节奏变化不是音乐的变化,而是加快动作的节奏。操化动作每1个八拍都必须出现1次“叮”拍动作,但这要根据运动员的能力而定。

2.2 难度动作的选择

根据运动员自身的能力,选择12个不同分值、不同名称的难度动作,并且分散在成套动作中,不要出现难度堆积。A、B、C、D 4类难度动作每类至少各1个,其中成俯撑落地的难度动作不能超过2个,地面难度动作不超过6个(包括劈腿落地的难度动作)。

2.3 配合

(1)动力性配合:集体项目中动力性配合不得少于2次,要体现项目的特征,体现主题思想,体现表演的效果及同伴之间的相互借力。

(2)托举:托举动作作为3次,在创编托举动作时要充分利用美学与力学原理,根据项目特征进行创新性设计,动作设计要注意托举高度不能超过2个人的高度,每个托举动作被托举人必须在托举人肩部的上、下通过力量或柔韧来进行2个形态的变化,注意不要出现违例动作(结束动作除外)。

2.4 过渡与连接

动作创编要注意创新性、突然性、合理性。过渡动作可采用上步助跑、并步起跳,直接和步伐进行过渡,手臂动作时也要不断变化,地面起来用动力性的动作去完成,不要重复使用同一种步伐下地或站立起来。用巧妙的动作设计以最快的速度完成难度动作之间的连接,灵活和流畅地进行空中、地面的相互转换。

3 队形创编

在竞技健美操集体项目的创编中,队形设计要求丰富多

样,变化自然流畅、灵活巧妙,通过队形的改变,队员顺序位置的改变,队员之间距离的改变,来达到意想不到的队形变化效果,注意队形与动作配合适宜,流动队形与固定队形的合理搭配,选择最能展示动作美的队形,强调整体视觉效果。在成套动作队形的创编中,队形变化对于不同的项目要求不一样,混双队形变化最低不得少于3次,三人操队形变化不得少于5次,六人操队形变化不得少于6次。

4 音乐创编

4.1 音乐创编要求

健美操与舞蹈、艺术体操相比,更强调动作的力度,表现的激情,它的音乐更趋于节奏鲜明强劲,旋律热情奔放。

4.2 音乐的选择

在对音乐进行精心选择时,首先要分析音乐的结构,风格特点,根据运动员自身的特点、艺术风格来选择与其风格一致的音乐;要求使人激励兴奋,引发情感,内涵丰富,具有强烈的节奏。选择的音乐必须能牵动人的情感,让人不忘,让人回味,在进行加工修饰后利于表演、比赛,增加健美操的表演效果及感染力。

成套健美操音乐,可能是由一首或几首风格一致的音乐组成。音乐的不同节段之间的选择就要合理顺畅完整,前后乐句各组成一个乐段。所以我们在选音乐的时候,应该反复聆听音乐,以确定我们所需要的节段和主体部分的乐句是否完整,根据音乐的结构、节拍数、旋律的高低起伏等确定成套动作的总体结构创编,把开始、主体、结束以及各段落的衔接与过渡流畅地连接起来。

4.3 音乐的适应性

1)选配音乐要注意体现健美操的特点,音乐节奏强劲有力、热情奔放、引发情感、内涵丰富,进行加工修饰后以利于表演;2)音乐的选择,风格可以很多,不管是拉丁还是街舞等都必须与健美操的风格,运动员个人特点相吻合;3)音乐风格的转换要合理,连接要流畅,转换的目的要交待清楚,不要让运动员看起来像演员;4)成套动作的音乐必须有节拍,从开始和结束都必须有明显节拍的音,不能出现节拍含糊的音乐;5)动作与音乐必须要吻合,不要做纯粹的拉丁和探戈音乐,必须符合健美操的音乐特点(加上节拍鼓点)。

4.4 音乐的效果处理

在竞技健美操成套动作中,为了更好地表现动作效果,常对健美操音乐进行特殊的处理,即加动效。动效有两种:效果声和人声。加动效时音量不宜太大,效果音与动作要和谐、要合拍,并且不宜太多。

参考文献:

- [1] 黄宽柔. 形体与健美操[M]. 北京:高等教育出版社, 1995.
- [2] 王洪. 健美操课程[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2000.
- [3] 国际体联健美操协会. 竞技健美操竞赛规则[S]. 2000.

[编辑:李寿荣]