

# 任务6: 正确的站



## 正确的站

### 站姿的基本要求



- 1、头正，腰部直。
- 2、双臂自然下垂，手指向下。
- 3、收腹、提臀、两腿立正，
- 4、两脚后跟并拢，脚尖分开。
- 5、脚趾抓地，重心移至双脚掌上
- 6、从侧面看，头部肩部、上体与下肢应在一条垂直线上。

## 正确的站

### 女士常用站姿



### 标准站姿

在遵守基本要求的基础上，两手手指自然并拢，双臂自然下垂于双腿两侧，双膝并拢，两腿绷直，脚后跟紧靠，脚尖并拢。

# 正确的站

## 女士常用站姿



### 腹前握指式站姿

双手于腹前（肚脐以下约2cm）重叠摆放，右手置于左手之上，右手轻轻握住左手，两大拇指收回掌心里，其余手指自然并拢、弯曲。双脚呈丁字步（以左脚脚跟为中心，向外打开 $10^{\circ}$ - $30^{\circ}$ ，同时右脚脚跟贴向左脚脚心，向身体外侧打开 $15^{\circ}$ - $30^{\circ}$ ，使两脚中间保持在 $60^{\circ}$ 的夹角）。

## 正确的站

### 女士常用站姿



### 女士前搭式站姿

右手置于左手之上，手指自然并拢，拇指收回掌心，双臂双手摆放略低于腹前握指式。双脚呈丁字步。

# 正确的站

## 男士常用站姿



## 标准站姿

在遵守基本要求的基础上，两手手指自然并拢，双臂自然下垂于双腿两侧，双膝并拢，两腿绷直，脚后跟紧靠，脚尖并拢。

# 正确的站

## 男士常用站姿



## 后背式站姿

双手在背后腰际相握，右手握住左手手腕，双膝并拢，两腿绷直，脚跟紧靠，脚尖并拢。或双脚平行不超过肩宽

# 正确的站

## 男士常用站姿



### 前搭式站姿

双手于腹前重叠摆放，右手握住左手手腕，手臂自然放松，不要挺腹或后仰，双膝并拢，两腿绷直，脚跟紧靠，脚尖并拢。或双脚平行不超过肩宽。

## 正确的站

→ 切忌东倒西歪，无精打采，懒散地倚靠在墙上、桌子上。

→ 不要低着头、歪着脖子、含胸、端肩、驼背。

→ 不要将身体的重心明显地移到一侧，只用一条腿支撑着身体。

→ 不要将手叉在裤袋里面，切忌双手交叉抱在胸前，或是双手叉腰。

→ 男子双脚左右开立时，注意两脚之间的距离不可过大，不要挺腹翘臀

## 站姿的禁忌



# 正确的站

## 站姿的训练方法



### 扶把练习

双手扶把杆，双脚并拢，双膝夹紧，双脚立踵上提，停留10秒钟。

这种方法可以让练习者体会正确站立时腿部收紧的感觉，形成良好的腿部用力方式。同时，对纠正“O”形腿有明显的效果。

# 正确的站

## 站姿的训练方法



## 平衡练习

练习者按照正确的站立姿态站立，头上顶一本书，双膝关节夹一张纸，停留5-10分钟。

这种方法可以让练习者充分体会正确身体姿态的身体感觉，锻炼身体的平衡与控制能力，从而形成优雅的站姿。

# 正确的站

## 站姿的训练方法



### 靠墙练习

练习者把身体靠近墙面，使后脑、双肩、臀部、小腿肚、脚后跟充分接触墙面，停留5-10分钟。

这种方法可以帮助练习者纠正头前倾、驼背等不良站姿因素。

# 正确的站

## 站姿的训练方法



### 书本练习

保持正确的站姿，先在双膝之间夹一本书，然后头顶一本，最后在左右手臂各夹一本，以使站姿更加挺拔。

正确的站

Thank you !