

## 走姿训练

在课堂教学中，教师要注意如下几个方面。

- (1) 教师要准确、清晰地讲解动作要领并进行标准示范，学生根据教师语言提示认真进行姿态练习。
- (2) 教师要注意课堂气氛的调动，使学生保持饱满的精神状态。
- (3) 训练过程中注意个别指导，及时纠正错误。
- (4) 教师要运用具体情境来讲授不同姿态的要求。
- (5) 训练过程中要灵活运用教学方法，是学习者保持良好的学习兴趣。
- (6) 根据学习者的实际情况适时调整训练内容和强度。
- (7) 注意在训练过程中选择典型音乐进行辅助教学。

### 1. 走姿的基本要求

走姿的训练是在站姿训练基础上进行的，上体要求与站姿相近，重点是要加强动态中下体和手臂的训练。

#### 1) 上体

后背正直，挺胸，双肩平齐、舒展；收腹，提臀，立腰；两眼平视前方，嘴角上扬，面带微笑。

#### 2) 两臂

两臂以肩为轴，大臂带动小臂，前后自然摆动，似柳叶摆动，前后摆臂不超过  $30^{\circ}$ ，手自然半握拳，两手手心相对。

#### 3) 腿部

大腿迅速带动小腿，脚跟迅速过渡到全脚落地。落地轻盈（提气落

地)，两脚交替踏在一条竖线上，重心略向前脚移动。

#### 4) 步幅

步幅指前后脚的距离。在行走时，男士步幅约 25 厘米，女士步幅约 20 厘米。一般来说，前脚脚跟距离后脚尖应为一脚长。步幅同时要根据服饰做适当调整，如女士穿裙装时，步幅可以适当缩小。

#### 5) 步速

步速指人体行进时的速度。在行走时，步速要均匀、稳定，一般每分钟 100~120 步较适宜，不宜太快或太慢，特殊情况除外。

#### 6) 步态

走路的姿态应有韵律感，同时具有较好的柔韧性。上体正直挺拔，步伐有力而富有弹性，双臂摆动轻松自如。

## 2. 常用走姿介绍

根据不同环境，走路姿态也有所不同。下面介绍最常见的几种走姿。

### 1) 前进式走姿

前进式走姿是方向向前的行走姿势，具体做法是：精神饱满，步态轻盈，步幅适中，速度适宜。在行走过程中若与人交谈或问候，上体和头部可有适当的转动。

适用场合：适用于所有环境

### 2) 后退式走姿

后退式走姿是方向向后的行走姿势，具体做法是：在后退时，小腿抬起幅度不宜过高，以不拖擦地面为准，步幅应缩小，两腿之间距离要小，重心要平稳。

适用场合：在特定环境中适用，如与人告别时，为表现礼貌，应后撤几步再转身离开等。

#### 4) 测行式走姿

测行式走姿的具体做法是：与前进式走姿基本相同，不同之处在于上体要向左或向右转体，面向交谈对象或任务对象，适当加以手势辅助。

适用场合：特定环境中适用，如引导他人或在较窄地方行进、礼仪服务等。

### 3.易出现的不良走姿

#### 1) 上体姿势不正

上体的不正确姿态主要有：在行走时上身左右摇晃，重心上下起伏；上体不挺拔，缩脖端肩，含胸驼背等。

#### 2) 手臂摆动幅度过大

手臂在行进过程中起辅助作用，前后摆动幅度要适中，不能过大。大幅度的摆臂动作会使人感觉不稳重。

#### 3) 走路方法不正确

(1)踢着走：走路时身体前倾，只有脚尖踢到地面，然后膝盖弯曲，脚跟往上提，腰部很少出力，使整条腿变胖。

(2)压脚走：走的时候身体重量压在脚尖上，然后再抬起来。双脚着地的时间比踢脚走的人长，使腿部的肌肉越来越发达，出现“萝卜”腿现象。

(3)内八字走法：双脚落地时，脚尖向里扣呈内八字走法，长久下来会造成O型腿。

(4)外八字走法：双脚落地时，脚尖过分向外分呈外八字走法。外八字走法会使膝盖向外，使腿部动作变形，也会导致O型腿的产生。

#### 4) 步态不规范

在行走时，还会出现以下问题：步速太快或太慢、步幅过大或过小、精神状态不饱满、动作僵硬、神情颓丧等。

### 4. 走姿训练方法

行走姿态必须经过科学训练，进行一定量的练习，才可以形成良好的走姿。

#### 1) 分步骤基本练习

初级训练阶段应采用分解式练习，把走姿分成三个过程训练：即提、迈、落。“提”指行进腿与大腿向上提45度，形成膝盖上提，脚尖向下；“迈”指行进腿以膝盖为轴，大腿保持不动，小腿向前伸长，脚尖稍离地；“落”指行进腿落地，后脚推前脚，重心前移。

练习时，先分解练习，再整合动作。节奏可以由三拍过渡至两拍，速度由慢到快。

#### 2) 工具辅助练习

为保持走姿的平稳性，可使用“书籍”作为工具辅助练习。要求在行进中将一本厚度适中的书放在头顶中心，头、躯干挺直，自然保持平衡。这种训练方法可以纠正身体出现的不良习惯，如身体左右摇摆、头部晃动等。每次训练控制在20分钟左右。

#### 3) 音乐体验练习

当行走姿态基本正确后，可以配合音乐进行练习。音乐可采用慢速

和中速节奏。这种训练方法不仅可以起到调节学习情绪的作用，同时可培养动作的韵律感和表现力，陶冶学习者的艺术素养。

## 5. 客舱基本走姿

### 1) 女乘务员走姿

在正确走姿的基础上，一度微笑，轻稳迈步，双手交叉握于腰部，手腕略微上抬，双臂微收。

### 2) 男乘务员走姿

在正确走姿的基础上，一度微笑，轻稳迈步，双臂自然下垂或一只手放在身体的后部。

注意：步伐不能过急，更不能跑（突发情况除外）。夜航飞行时，脚步更要轻、慢、柔，步伐要小，不能打搅乘客休息。

## 6. 客舱巡视走姿

1) 体态：在客舱基本走姿的基础上，一度微笑，轻稳迈步，女乘务员双手交叉相握于腰部，手腕略微上抬，双臂微收；男乘务员双臂自然下垂或一只手放在身体的后部。

2) 目光：关注的范围在左右两侧座位的1~5排为宜；以正视的目光与乘客交流，同时用微笑和点头向旅客表示礼貌的问候。

3) 交汇：与他在客舱通道交汇时，先向对方点头示意，然后以背靠背的方式通过，手的姿势不变。

## 7. 流畅的步态

头正立腰挺起胸，步位步履要适中，目光平视莫环顾，稳健自如行如风。

行姿可以体现一个人的精神面貌，女性行姿以轻松、敏捷。健美为好，男性行姿要求协调、稳健、庄重、刚毅。

#### 1) 标准步态

##### (1) 步姿自然。

上体正直，稍向前倾，两肩放平，挺胸收腹，两手前后自然摆动。

##### (2) 步位要直

女士迈步时，两脚的内侧宜踩在一条直线上，即所谓“一”字步、“柳叶步”；男士迈步时，两脚脚跟宜走在一条直线上，脚尖可适当分开，即所谓“平行步”。

##### (3) 步速适中

步速应自然舒缓，显得成熟自信。一般而言，男士每分钟步速为 108~110 步，女士每分钟步速为 118~120 步。

##### (4) 步幅适度。

跨步均匀，两脚尖的距离为一只脚的 1~1.5 倍。

#### 2) 步态种类及其注意事项

根据在不同的场合和地点，行走会有一些细微的差别。

##### (1) 后退步

与人告别时，应当先后退两三步，再转身离去，退步时脚轻擦地面，步幅要小，先转身后转头。

##### (2) 引导步

引导步是用于走在前边给宾客带路的步态。引导时要尽可能走在宾客左侧前方，整个身体在行进中，不时稍半转向宾客方向，保持两步的

距离。遇到上下楼梯，拐弯、进门时，要用手势示意，并运用语言提示客人。

### （3）前行转身步

在前行中要拐弯时，要在距离所转方向远侧的一脚落地后，立即以改脚掌为轴，转过全身，然后迈出另一脚。即向左拐，要右脚在前时转身；向右拐，要左脚在前时转身。

### （4）搀扶帮助步态

在民航服务过程中，经常会用到搀扶帮助服务，先要选准对象，确认对方确实需要搀扶。搀扶的方法得当，即一只手臂穿过对方的腋下，架着其胳膊，再以另一只手扶在其小臂上。用力之处，主要是穿过对方腋下的那只手臂。步态的速度适中，如果路途较长，要稍事休息。

## 3) 步态禁忌

- （1）身体乱摇乱摆，晃肩、扭臀；方向不定，到处张望。
- （2）“外八字”或“内八字”迈步。
- （3）步子太快或太慢；重心向后，脚步拖拉。
- （4）多人行走时，勾肩搭背，大呼小叫。
- （5）弓腰驼背行走。
- （6）行走只摆小臂。
- （7）脚蹭地皮行走。

