

# 任务7： 正确的走



# 正确的走

## 走姿的基本要求



## 总体要求

头正、肩平、躯挺、步幅适度、步速平稳、方向明确、重心放准、身体协调、造型优美。女士行走时，双脚内侧在一条直线上，优雅轻盈，男士行走时，双脚在两条平行线上，稳健流畅。

# 正确的走

## 走姿的基本要求



## 具体要求

上体：后背正直，挺胸，双肩平齐。

两臂：两臂以肩为轴，大臂带动小臂，手自然半握拳，手心相对。

腿部：大腿带动小腿。

步幅：男士25，女士20。

步速：均匀稳定，每分钟100-120步。

步态：有韵律感，柔韧性。

# 正确的走

## 几种常见的走姿



## 后退走姿

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。

## 正确的走

### 几种常见的走姿



### 引导走姿

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，要伸出左手示意，并提示请客人上楼、进门等。

# 正确的走

## 几种常见的走姿



## 前行转身走姿

在前行中要拐弯时，要在距所转方向远侧的一脚落地后，立即以该脚掌为轴，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

# 正确的走

## 几种常见的走姿



### 穿高跟鞋的走姿

女士在正式场合经常穿着黑色高跟鞋，行走要保持身体平衡。具体做法：直膝立腰、收腹收臀、挺胸抬头。

# 正确的走

2、双手不可乱放

1、切忌身体摇摆

3、目光注视前方

走姿的注  
意事项

7、走路要用腰力

4、脚步干净利索

6、同行不要排成行

5、有急事莫奔跑

# 正确的走

## 走姿的训练方法

- 1、分步骤练习：提、迈、落
- 2、头顶书本训练
- 3、双臂摆动练习



正确的走

Thank you !