

任务6 正确的站

站立是人们生活交往中的一种最基本的举止。站姿是人静态的造型动作，优美、典雅的站姿是发展人的不同动态美的基础和起点。优美的站姿能显示个人的自信，衬托出美好的气质和风度，并给他人留下美好的印象。

一、站姿的基本要求

1、头部要端正，目光平视正前方，下颌微微内收；颈部保持正直，双肩要平展，上体挺拔，腰部直立，呼吸自然。

2、双臂自然下垂，贴于身体两侧，拇指内收，虎口向前，手指向下。

3、收腹、提臀、两腿立正，双膝靠拢，并向上提膝。

4、两脚后跟并拢，脚尖分开，呈 45-60 夹角。

5、脚趾抓地，重心移至双脚掌上。（落在两脚之间）

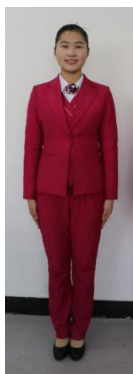
6、从侧面看，头部肩部、上体与下肢应在一条垂直线上。

形成三个对抗力：脚掌与头顶向两极延伸；臀部与腹部向中间夹紧；髋骨向上提，双肩向下沉。

二、女士常用站姿

1、标准站姿

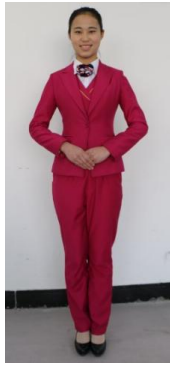
在遵守基本要求的基础上，两手手指自然并拢，双臂自然下垂于双腿两侧，双膝并拢，两腿绷直，脚后跟紧靠，脚尖并拢。



女士标准站姿

2、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° - 30° ，同时右脚脚跟贴向左脚脚心，向身体外侧打开 15° - 30° ，使两脚中间保持在 60° 的夹角）。



女士腹前握指式站姿

3、前搭式站姿

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

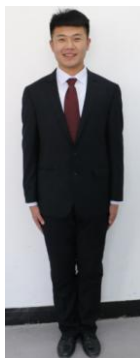


女士前搭式站姿

三、男士常用站姿

1、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。



男士标准站姿

2、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。



男士后背式站姿

3、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。



男士前搭式站姿

四、站姿的禁忌

- 1、站立时，切忌东倒西歪，无精打采，懒散地倚靠在墙上、桌子上。
- 2、不要低着头、歪着脖子、含胸、端肩、驼背。
- 3、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。
- 4、在正式场合，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。
- 5、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

五、站姿的训练方法

1、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。重复练

习 10 次为一组，共练 5 组。为增加夹紧的程度，两膝间可夹一物体，保持所夹物体不掉落，物体的厚度可逐渐减薄。

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。

2、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。

3、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。

4、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。