

任务7 正确的走

一、走姿的基本要求

1、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。



男士走姿



女士走姿

2、具体要求

上体：后背正直，挺胸，双肩平齐，舒展，收腹提臀立腰，双眼平视前方，嘴角上扬，面带微笑。

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，手自然半握拳，手心相对。

腿部：大腿带动小腿，脚跟迅速过渡到全脚落地，落地轻盈，两脚交替，重心略向前脚移送。

步幅：男士 25，女士 20，根据服饰调整，女士裙装时，应缩小。

步速：均匀稳定，每分钟 100-120 步。

步态：有韵律感，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。

二、几种常见的走姿

1、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。

2、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。



引导走姿

3、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。

4、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。为避免膝关节前屈导致臀部向后撅的不雅姿态，行走时一定要把踝关节、膝关节、髋关节挺直，只有这样才能保持挺拔向上的形体。行走时步幅不宜过大，每一步要走实、走稳，这样步态才会有弹性并富有美感。

三、走姿的注意事项

1、切忌身体摇摆

行走时切忌晃肩摇头，上体左右摆动，给人以庸俗、无知和轻薄的印象，脚

尖不要向内或向外，晃着“鸭子”步，或者弯腰弓背，低头无神，步履蹒跚，给人以压抑、疲倦、老态龙钟的感觉。

2、双手不可乱放

工作时，无论男女走路的时候，不可把手插在衣服口袋里，尤其不可插在裤袋里，也不要叉腰或倒背着手，因为这样不美观，走路时，两臂前后均匀随步伐摆动。

3、目光注视前方

走路时眼睛注视前方，不要左顾右盼，不要回头张望，不要老是盯住行人乱打量，更不要一边走路，一边指指点点地对别人评头论足，这不仅有伤大雅，而且不礼貌。

4、脚步干净利索

走路脚步要干净利索，有鲜明地节奏感，不可拖泥带水，抬不起脚来，也不可重如打锤，砸得地动楼响。

5、有急事莫奔跑

如果碰到有急事，可以加快脚步，但切忌奔跑，特别是在楼里。

6、同行不要排成行

几个人在一起走路时，不要勾肩搭背，不要拍拍打打。多人在一起走的话，不要排成行。

7、走路要用腰力

走路时腰部松懈，会有吃重的感觉，不美观，拖着脚走路，更显得难看。走路的美感产生于下肢的频繁运动与上体稳定之间所形成的对比和谐，以及身体的平衡对称。要做到出步和落地时脚尖都正对前方，抬头挺胸，迈步向前。穿裙子时要走成一条直线，使裙子下摆与脚的动作显出优美的韵律感。

四、走姿的训练方法

1、分步骤练习：提、迈、落

提：行进腿大腿向上提 45°，形成膝盖上提，脚尖向下。

迈：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：行进腿落地，后脚推前脚，重心前移。

2、头顶书本训练

在练习走姿的基础上，要求学生头顶一本书，此练习可以纠正走路时身体摇摆或摇头晃脑的毛病，保持最好的状态。

3、双臂摆动练习

身体直立，以两肩为支点，双臂前后自然摆动，摆幅在 10° 到 30° 间。此练习可以纠正双肩过于僵硬、双臂左右摆动不均或手臂不能自然摆动等毛病，使双肩摆动优美自然。