

一线专业教师示范解说
标准动作高清连拍呈现

技术指导 武艺

北京市艺术测试专家评委
北京城市学院表演学部舞蹈专业负责人

动作示范 赵婧

北京城市学院表演学部教师

看图学 广场舞

武艺、赵婧、灌木体育编辑组 编著
杨天硕 摄影



43 分钟DVD视频教学
常规速度及慢动作演示

1228 幅高清连拍图片
解析**17**种基本舞步、**3**套常用舞蹈

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



看图学 广场舞

武艺、赵婧、灌木体育编辑组 编著 杨天硕 摄影

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

看图学广场舞 / 武艺, 赵婧, 灌木体育编辑组编著 ;
杨天硕摄影. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-115-41623-0

I. ①看… II. ①武… ②赵… ③灌… ④杨… III.
①舞蹈—图解 IV. ①J7-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第016528号

内 容 提 要

本书是专门为广大广场舞爱好者所设计的入门级图书, 书中通过1228幅一线专业舞蹈教师示范的标准动作的高清连拍步骤图, 以及每个动作的多角度照片、局部细节特写照片、正确错误动作对比照片等丰富的视觉表现形式, 帮助读者更直观地学习17种基本舞步和3套常用舞蹈套路, 以便更快更好地适应随时流行起来的新舞曲, 成为舞池中的佼佼者。

◆ 编 著 武 艺 赵 婧 灌木体育编辑组

摄 影 杨天硕

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2016年5月第1版

字数: 281千字

2016年5月北京第1次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

CONTENTS · 目录

第一章 认识广场舞



1.1 广场舞的概念 7

1.2 广场舞的发展 8

1.3 广场舞的锻炼价值 8

1.4 广场舞需要的基础设备 9

1.4.1 音响设备 9 1.4.2 使用方法 10

1.5 广场舞的场地要求与场地选择 12

1.5.1 场地要求 12 1.5.2 场地选择 12

1.6 广场舞锻炼的注意事项 13

1.6.1 活动时间 13 1.6.5 衣着款式 14

1.6.2 动作幅度 13 1.6.6 辅助用具 15

1.6.3 锻炼时长 13 1.6.7 损伤防治 16

1.6.4 服装要求 13

第二章 热身活动

2.1 基本姿势讲解 19

2.1.1 正立姿势 19 2.1.3 脚的站位姿势 21

2.1.2 叉腰姿势 20



2.2 热身运动演示 24

2.2.1 头部运动 24

2.2.2 肩部绕圈运动 26

2.2.3 提肩运动 27

2.2.4 髋部运动 28

2.2.5 膝部运动 30

2.2.6 胸部运动 32

2.2.7 腰部运动 33

2.2.8 腿部运动 35

2.2.9 伸展运动 36



第三章 舞蹈教学

3.1 基本舞步 40

3.1.1 踏点式舞步 40

▶ 旁点踏 40 ▶ 两步平踏 2 49

▶ 前点踏 42 ▶ 两步平踏 3 51

▶ 后点踏 45 ▶ 四步平踏 54

▶ 两步平踏 1 48

3.1.2 吸伸式舞步 57

▶ 吸撩步 57 ▶ 吸点步 62

▶ 吸伸步 60

3.1.3 颤颠式舞步 65

▶ 原地颤颠步 65

▶ 行进颤颠步 66

3.1.4 趋步式舞步 72

▶ 三步趋步 72

▶ 四步趋步 75

3.2 舞步组合 (腿部分解动作演示) 79

3.2.1 8步组合 79

3.2.2 16步组合 90

3.2.3 32步组合 111



第四章 连贯舞蹈套路演示

4.1 连贯舞蹈套路演示 136

4.1.1 8步组合 136

4.1.2 16步组合 148

4.1.3 32步组合 169



看图学 广场舞

武艺、赵婧、灌木体育编辑组 编著 杨天硕 摄影

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

看图学广场舞 / 武艺, 赵婧, 灌木体育编辑组编著 ;
杨天硕摄影. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-115-41623-0

I. ①看… II. ①武… ②赵… ③灌… ④杨… III.
①舞蹈—图解 IV. ①J7-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第016528号

内 容 提 要

本书是专门为广大广场舞爱好者所设计的入门级图书, 书中通过1228幅一线专业舞蹈教师示范的标准动作的高清连拍步骤图, 以及每个动作的多角度照片、局部细节特写照片、正确错误动作对比照片等丰富的视觉表现形式, 帮助读者更直观地学习17种基本舞步和3套常用舞蹈套路, 以便更快更好地适应随时流行起来的新舞曲, 成为舞池中的佼佼者。

◆ 编 著 武 艺 赵 婧 灌木体育编辑组

摄 影 杨天硕

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2016年5月第1版

字数: 281千字

2016年5月北京第1次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

教练介绍:



赵婧

北京城市学院表演学部教师 讲师

毕业于北京舞蹈学院 硕士研究生

曾发表论文:《舞蹈科学训练对表演人才培养的作用》《舞蹈教育的因时施教——浅谈学生成长不同时期的舞蹈教学重点》《北京市广场舞蹈文化研究》等。

武艺

毕业于北京舞蹈学院编导专业,任北京市艺术测试专家评委,北京城市学院表演学部舞蹈专业负责人,校优秀教师,专业骨干教师,优秀共产党员,师德先进个人。

主要成绩:教材《影视表演形体训练》;论文《舞蹈编导的能力和知识构成》获北京市教育委员会论文评比一等奖;论文《城市广场舞蹈文化研究》发表于国家核心期刊;论文《浅析完善影视表演专业形体训练教材的重要性》录入《北京市高校精品教材建设研究》。

担任大型黄梅戏剧《美人蕉》、《江淮男儿》舞蹈编导,获中国“第五届黄梅艺术节”金黄梅奖。编创舞蹈《春之韵·茉莉香》获“北京市第四届大学生展演”专业组三等奖。舞蹈主创“山西平遥古城大戏堂戏剧——晋商乡音”。多次担任地方电视台春节晚会舞蹈编导;参与编创“国庆五十周年晚会”;“建党八十周年晚会”;“五一劳动节晚会”;“21届世界大学生运动会开幕式”等。



CONTENTS · 目录

第一章 认识广场舞



1.1 广场舞的概念 7

1.2 广场舞的发展 8

1.3 广场舞的锻炼价值 8

1.4 广场舞需要的基础设备 9

1.4.1 音响设备 9 1.4.2 使用方法 10

1.5 广场舞的场地要求与场地选择 12

1.5.1 场地要求 12 1.5.2 场地选择 12

1.6 广场舞锻炼的注意事项 13

1.6.1 活动时间 13 1.6.5 衣着款式 14

1.6.2 动作幅度 13 1.6.6 辅助用具 15

1.6.3 锻炼时长 13 1.6.7 损伤防治 16

1.6.4 服装要求 13

第二章 热身活动

2.1 基本姿势讲解 19

2.1.1 正立姿势 19 2.1.3 脚的站位姿势 21

2.1.2 叉腰姿势 20



2.2 热身运动演示 24

2.2.1 头部运动 24

2.2.2 肩部绕圈运动 26

2.2.3 提肩运动 27

2.2.4 髋部运动 28

2.2.5 膝部运动 30

2.2.6 胸部运动 32

2.2.7 腰部运动 33

2.2.8 腿部运动 35

2.2.9 伸展运动 36



第三章 舞蹈教学

3.1 基本舞步 40

3.1.1 踏点式舞步 40

▶ 旁点踏 40 ▶ 两步平踏 2 49

▶ 前点踏 42 ▶ 两步平踏 3 51

▶ 后点踏 45 ▶ 四步平踏 54

▶ 两步平踏 1 48

3.1.2 吸伸式舞步 57

▶ 吸撩步 57 ▶ 吸点步 62

▶ 吸伸步 60

3.1.3 颤颠式舞步 65

▶ 原地颤颠步 65

▶ 行进颤颠步 66

3.1.4 趋步式舞步 72

▶ 三步趋步 72

▶ 四步趋步 75

3.2 舞步组合 (腿部分解动作演示) 79

3.2.1 8步组合 79

3.2.2 16步组合 90

3.2.3 32步组合 111



第四章 连贯舞蹈套路演示

4.1 连贯舞蹈套路演示 136

4.1.1 8步组合 136

4.1.2 16步组合 148

4.1.3 32步组合 169

第一章 认识 广场舞

广场舞是指在广场上运用各种道具或在没有道具的情况下, 进行简单的舞蹈锻炼的一种全民可参与的锻炼方式。



1.1 广场舞的概念

今天,在公园,在树林,在村头或社区,只要有一片空地,就能看到众多广场舞的积极参与者。随着人们生活水平的不断提高,广场舞这一特殊的艺术形式在中国迅速兴起,并掀起热潮。它正悄然走进人们的生活,成为大众喜爱的一种生活方式。众所周知,舞蹈是人类最早产生的艺术形式,广场舞的历史十分悠久,它源于人们的社会生活,由人民群众创造而成,世代相沿,久盛不衰。

究竟什么是广场舞?

广场舞,或称广场健身舞,是一种行进间的有氧健身操,是居民自发地以健身为目的,在广场、院坝等开敞空间上进行的富有韵律的舞蹈,通常伴有高分贝、节奏感强的音乐伴奏,多为徒手健身,也有一小部分手持轻器械。广场舞在中国南北地区都十分普遍,参与者多为中老年人,因此也被视为中国的一种社会现象。在中国,跳广场舞的中老年妇女被冠以“广场舞大妈”的名号。



1.2 广场舞的发展

改革开放以后,广场舞渐渐走进大城市,特别是进入 20 世纪 90 年代以后,广场舞悄然发生变化。政府在县级以上的城市建设了众多的文化广场,为广场舞提供了广阔的发展空间,于是这种具有群众性的舞蹈形式从乡村走进城市,成为城市文化建设不可缺少的组成部分。

现今的广场舞文化活动活跃在中国大地的各个角落,成为城市生活的亮点和风景线。群众文化生活为广场舞注入新的内容,其在娱乐中起到意想不到的健身作用,使广场舞成为集娱乐、健身于一体的城市舞蹈的代表。

1.3 广场舞的锻炼价值

广场舞强度低、密度大,运动量可大可小,不仅可以锻炼身体、塑造形体美,而且对老年人也是一种理想的医疗保健手段。

广场舞除了可以给参与者带来身体的健康外,还能缓解人们的精神压力,使身心都得到娱乐。

本书以增强人们的身体健康、提升大众的素质修养、陶冶艺术情操为出发点,通过对具有特点的广场舞进行继承、发展、创新,将其从自娱自乐的广场舞升华为一种艺术形式,在增强健身训练功能的同时,使广场舞的形式更具多样性,动作更具科学性,更有城市文化的特色。



1.4 广场舞需要的基础设备

1.4.1 音响设备

对于喜欢跳广场舞的中老年人来说，一款给力的便携音响或蓝牙音响是必不可少的。户外拉杆音箱就是不错的选择。户外拉杆音箱是集音箱、功放、DVD/U 盘或其他音视频播放设备于一身，并配备充电电池的带拉杆和轮子的户外音箱。这种音箱如同一个便携式拉杆旅行箱，箱体底部装有轮子，箱体背部设有拉杆，外出时只需拉动拉杆，借助轮子的滚动，就能轻巧地到达目的地，便捷、省力。它广泛应用于广场上播放舞曲、街舞音乐，并可配合吉他弹唱和乐队排练等。

选择户外音箱，主要依据自身的需求。如果打算用来跳广场舞，一般需要考虑场地的大小、人数的多少，此时拉杆式音箱是首选。



广场舞一般搭配拉杆式的便携音响来实现健身效果，多以拉杆音箱为主。

使用前应注意的问题：

1. 检查电池盒是否接触良好，电池是否有电；
2. 检查话筒的哑音开关，确保无线发射机和话筒始终处于工作状态；
3. 将腰包式发射器天线朝下挂在腰带上，避免因重力作用而下垂打弯，影响发射效果；不要让腰包式发射器与人体皮肤直接接触，因为广场舞的运动过程中容易出汗，会影响电子设备的正常工作；为避免载波频偏，也不要将腰包式发射器与金属物体（如钥匙、皮带扣等）直接接触。

1.4.2 使用方法



音乐存储器

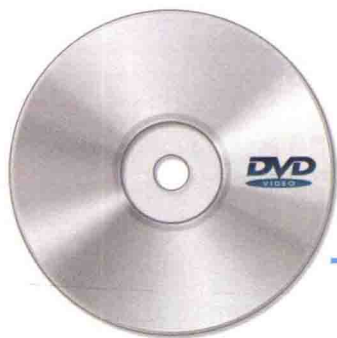


音响 USB/TF 卡插口



户外拉杆音箱的音源播放方式有两种，一种是通过网络下载 MP3 等音源格式导入到 U 盘或 TF 卡中进行播放。





光盘

另一种是直接购买 CD 或 DVD 光盘来播放。相比较，第一种方式节省了光盘的投资，但是针对会操作的群体而言，第二种方式比较简单，但对于追求歌曲多变的用户来说有些烦琐复杂。



对于平时自己练习广场舞的朋友，右图这种便携式音响比较合适。它携带方便，音质还原度高，操控简单，可以随时复习需要记忆的桥段。对于大型的广场舞活动而言，还是推荐专用拉杆式音响。



便携式音响

1.5 广场舞的场地要求与场地选择

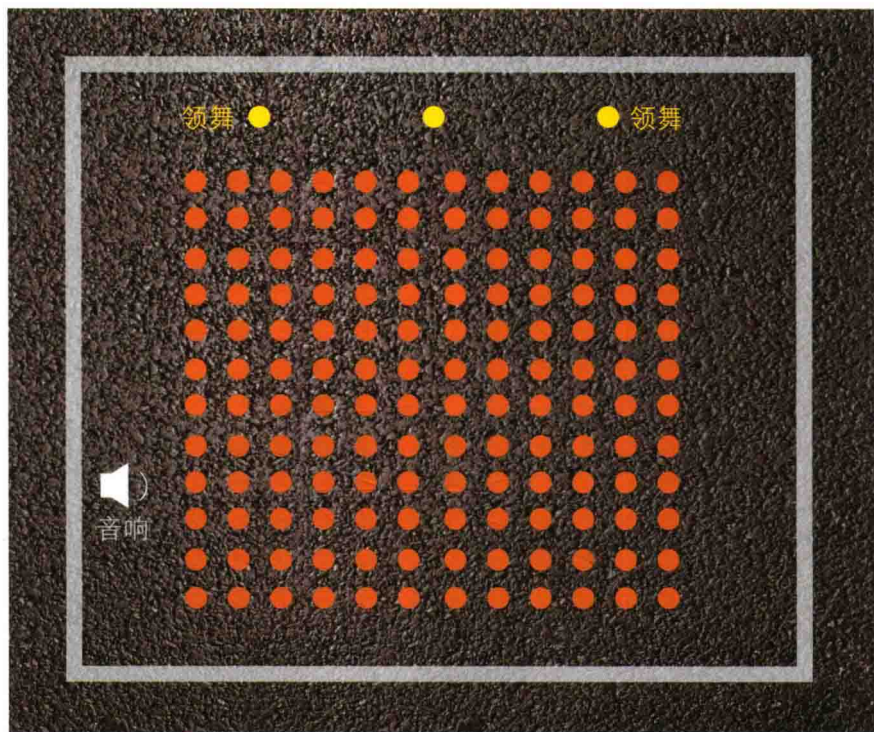
1.5.1 场地要求

广场舞对场地设施要求不高，一般可选择在社区广场、公园等空地上进行。

常用场地尺寸	● 宽 4 米左右，长 6 米左右，一般可容纳 10 人。
	● 宽 8 米左右，长 10 米左右，一般可容纳 20 人。
	● 宽 18 米左右，长 20 米左右，一般可容纳 40 人。

1.5.2 场地选择

锻炼场地应尽量选在空旷开阔的地方，远离居民区与禁止喧哗的场所，避免因为噪声问题与其他人产生摩擦与矛盾。



场地