

黄淑萍 刘 凯 编著

大学体育舞蹈教程

DAXUETIYUWUDAOJIAOCHENG

甘肃教育出版社



大学体育舞蹈教程

DAXUETIYUWUDAOJIAOCHENG

黄淑萍 刘 凯 编著



甘肃教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

大学体育舞蹈教程 / 黄淑萍, 刘凯编著. —兰州: 甘肃教育出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-5423-1803-9

I. 大… II. ①黄…②刘… III. 运动竞赛—交际舞—高等学校—教材 IV. J732.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第090877号

责任编辑: 白 鑫

封面设计: 尚 尉

大学体育舞蹈教程

黄淑萍 刘凯 编著

甘肃教育出版社出版发行

(730030 兰州市南滨河东路 520 号)

www.gseph.com 0931-8773231

甘肃新华印刷厂印刷

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 13 字数 230 千

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000

ISBN 978-7-5423-1803-9 定价: 26.00 元

前 言

体育舞蹈(国际标准交谊舞)是风靡世界的一种竞技舞蹈项目,它也是新兴的体育运动项目之一,是以男女为伴的一种步行式双人舞的运动项目。体育舞蹈融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体,既有丰富的艺术内涵,又用体育竞赛的形式来舞蹈。体育舞蹈是现代社会人们健身、健美、休闲娱乐、陶冶情操的一种高雅的文化活动。

体育舞蹈一般包括两种,一是专指竞技性的国际标准舞;二是泛指用来健身、健美的舞蹈。

竞技性的标准舞包括现代舞、拉丁舞、团体舞在内的3个竞赛项目共10个舞种。

国际标准交谊舞在20世纪30年代传入我国,80年代后,随着我国改革开放的进一步深入,体育舞蹈也进入一个新的发展时期。1987年开始,我国每年都要举办体育舞蹈的全国性比赛。20世纪90年代初期,体育舞蹈已进入我国校园,一些大专院校开设了体育舞蹈的选修课或必修课,体育舞蹈深受大学生的喜爱,体育舞蹈已逐渐成为大学校园文化的一部分。

由于体育舞蹈活动在我国开展较晚,体育舞蹈相关理论知识的书刊较少,特别是大学体育舞蹈教材更少,而很多学生非常需要相关教材,教师也期盼有较全面、规范和内容丰富的体育舞蹈的教学参考书。这是我们编写这本《大学体育舞蹈教程》的主要原因。

本书在参考了国内一些体育舞蹈读本和教材的基础上,总结了我们多年的教学经验和方法,同时也吸纳了一些体育舞蹈的研究成果。

本书全书共八章,有基础知识、技能技巧理论,也有体育舞蹈竞赛知识、方法。本书突出体育舞蹈的规范性、竞技性和知识性,坚持理论联系实际原则,也突出体育舞蹈教学特点和方法,适合大学体育舞蹈教学需要。本书分两大部分,第一部分共五章,介绍体育舞蹈概论、常用名词术语、记写方式,全国学生体育舞蹈竞赛规则、方法,体育舞蹈教学理论、方法,体育舞蹈编排原则等基础理论知识。第二部分是技术部分,共三章,重点介绍华尔兹、探戈、伦巴、恰恰恰四种舞蹈的基本技术和基本步法理论与方法,介绍狐步舞和桑巴的基本技术和基本步法等一般知识与方法,最后介绍有关形体训练的练习方法。

本书有以下特点:

第一,基础理论知识全面,内容比较丰富,资料可靠翔实,各种舞蹈的基本技术和

技能教学有理论、有方法,文字简练,并有动作图解和脚迹图,图文并茂,使学生易学易练。

第二,由于大学开设体育舞蹈课教学时数有限,因此只选择摩登舞的华尔兹、探戈和拉丁舞中的伦巴、恰恰恰这四种体育舞蹈中具有典型代表性的舞蹈,从基础知识到舞蹈技能理论进行教学。

第三,为了满足大学生对体育舞蹈学习的需要,把狐步舞和桑巴列为拓展舞蹈才能的学习内容。简要地介绍了这两种舞的基本知识、技术和步型等内容。

第四,本书突出教学理论,在体育舞蹈教学理论中,编写了教学目标、原则、特点和方法等内容。这是其他体育舞蹈专著、教材所少有的,其中所列的体育舞蹈教学方法比较全面,这也是我们教学经验的总结。

第五,本书关于体育舞蹈竞赛的组织与规则,只选编了教育部体育艺术司审定的全国学生体育舞蹈竞赛评分规则与方法,这样更切合国内学生体育舞蹈比赛的实际。

体育舞蹈在不断的发展和创新,我们在借鉴、继承、探索中编写了这本《大学体育舞蹈教程》,由于我们的经验不足、水平有限,书中还有许多不妥之处,恳请各位读者批评指正。

大学体育舞蹈教程在编写的过程中,得到任继祖教授、朱家静老师的帮助和支持,深表感谢。

编 者

2008年6月



目 录

第一章 体育舞蹈概论	1
第一节 体育舞蹈的起源及发展概况	1
第二节 我国体育舞蹈的发展概况	3
第三节 体育舞蹈的特点和分类	5
第二章 体育舞蹈的基本名词术语及记写方式	10
第一节 基本名词术语	10
第二节 各种识记符号的记写	15
第三章 体育舞蹈竞赛的组织与规则	19
第一节 体育舞蹈竞赛的特点	19
第二节 体育舞蹈的竞赛组织	22
第三节 裁判工作	28
第四节 计分	31
第四章 体育舞蹈的教学法	39
第一节 体育舞蹈的教学目标、特点及意义	39
第二节 体育舞蹈的教学原则	41
第三节 体育舞蹈的教学方法	43
第五章 体育舞蹈的编排	48
第一节 编排的依据	48
第二节 编排的要素	49
第三节 个人成套动作的编排	50
第四节 团体舞的编排	51
第六章 摩登舞	53
第一节 摩登舞概述	53
第二节 华尔兹	58

第三节 探戈	75
第四节 狐步舞	90
第七章 拉丁舞	101
第一节 拉丁舞概述	101
第二节 伦巴	106
第三节 恰恰恰	123
第四节 桑巴	142
第八章 形体训练	150
第一节 手脚的基本位置与基本动作	150
第二节 摆动与绕环及躯干练习	159
第三节 把杆练习	171
附:中国学生体育舞蹈(国标舞)竞赛评分规则	184
前言	184
总则	184
竞赛机构	195
评判组的组成和职责	197
评分标准	198
特殊情况	199
参考文献	201



第一章 体育舞蹈概论

舞蹈艺术是源于生活又高于生活,经过提炼、组织、美化了的人体动作艺术。舞蹈通过人体动作结合音乐、舞台美术等艺术手段,表现人们深层的思想、情感,表达人们的审美情感和审美理想。与其他艺术相比,舞蹈是一门最古老的艺术,因此舞蹈艺术居艺术之首,它随着人类社会的演变和文化进程而发展,体育舞蹈起源也不例外,它也经历了原始舞—公众舞—民间舞—宫廷舞—社交舞—国际标准交谊舞—体育舞蹈的发展阶段。体育舞蹈的前身就近来说是社交舞,也称交谊舞、交际舞。

体育舞蹈又称“国际标准交谊舞”,它是属于舞蹈艺术的一种,在发展中,更多地融入体育内涵,又具有健身、健美作用,促进人体身心健康发展,它也是新兴的体育运动项目之一。体育舞蹈是以男女为伴的一种步行式双人舞的运动项目。体育舞蹈一般包括两种,一是专指竞技性的国际标准舞,二是泛指用来健身、健美的舞蹈。

第一节 体育舞蹈的起源及发展概况

体育舞蹈起源于民间舞(即原始舞或土风舞)。西方文艺复兴时期之前,欧洲一些国家如意大利、西班牙、英、法等国原有的民间舞逐渐处于消亡状态,而新的民间交谊舞方兴未艾。11~12世纪,欧洲各国宫廷吸收民间交谊舞特点,将民间交谊舞加以提炼和规范形成宫廷舞。文艺复兴时代,欧洲各国宫廷盛行宫廷交谊舞。

宫廷舞经历了几个世纪后,随着宫廷解体,使宫廷交谊舞进入平民社会,变成普通大众的交谊舞,此时的交谊舞逐渐流行于欧洲各国,人们称之为社交舞。社交舞早在14~15世纪在意大利出现,16世纪传入法国,法国的沙龙文化形态造就了现代意义上的交谊舞(社交舞)。1768年巴黎开办了第一家交谊舞厅,由此社交舞流行欧美各国,成为一种普遍的社交方式。

1904年英国皇家舞蹈教师学会成立。1924年由英国皇家舞蹈教师学会发起,欧美舞蹈界人士参与,在广泛研究传统的宫廷舞、社交舞及拉美土风舞的基础上,对当时流行的社交舞的一部分进行了规范整理和美化加工,将七种舞的舞姿、舞步、跳法加以系统化和规范化,称之为“国际标准舞”。当时的国际标准舞包括华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步舞、快步舞、伦巴、布鲁斯7种舞蹈,这对推行国际标准舞起了积极作用。

1929年,英国成立了“舞会舞蹈委员会”,该委员会制定了国际标准舞的比赛规则,每年举行全英锦标赛和国际锦标赛等比赛。但是,当时的比赛大都是私人组织的,参加的国家很少,优秀选手不一定都能参加,因而,并不能代表真正的世界水平,但推动了国际标准交谊舞的发展。

第二次世界大战后,英国皇家舞蹈教师协会又整理了拉丁舞蹈,将它纳入国际标准舞的范畴,并列入正式比赛项目。至此国际标准舞成为包括的摩登舞系列和拉丁舞系列两大类、10个舞种的舞蹈体系。

国际标准舞的诞生,改变了社交舞的自娱性质,引起了社会各阶层的极大的兴趣,从此,它的典雅风格和优美舞姿征服了世界舞坛,掀起了半个多世纪的世界国标舞热潮。

1947年在德国柏林举行了第一届交谊舞锦标赛。1950年“国际交谊舞理事会”(也称“国际交谊舞协会”)成立,该协会在英国主办了首届国际标准交谊舞黑池舞蹈节,进行了表演、比赛和交流,还决定每年5月底在英国“黑池”举办一届世界性的大赛。从此国际标准交谊舞在世界上不断得到推广,它自身也得到了发展。1959年,完全按国际舞蹈委员会制定的规则,举行了第一届业余和职业交谊舞世界锦标赛,此后每年举行一次。1960年,拉丁舞正式列入世界锦标赛比赛项目。1964年,国际标准舞又增加新的表演和比赛项目——团体舞(也称队列舞)。至此,国际舞包含了三种崭新的交谊舞——现代舞(摩登舞)、拉丁舞、团体舞,被称为“现代国际标准舞”,开始了新国际标准交谊舞的时代。

现代国际标准交谊舞已经成为人们进行交往、建立友谊、陶冶情操、健身、健美、健心的极好形式。每年在国际上都有不同地区、不同规模、各种级别的比赛。由于它兼有文化娱乐的内涵和体育竞技的双重特点及很强的表演性、观赏性和技艺性,因此,欧美舞蹈界称它为“体育舞蹈”,很多国家相继将它列入体育竞技的范畴。

20世纪80年代,职业舞协“世界国际标准舞竞技总会”(ICBD)已发展了36个会员国,总部设在英国,而业余舞协“世界国际业余舞蹈总会”(ICAD)已发展了20多个会员国,总部设在德国。由于体育舞蹈意识深入人心,1985年,总部在德国的“ICAD”,为了用运动竞赛方式推广国标舞,并希望得到国际奥林匹克委员会的支持,特地将“ICAD”改名为“ICSF(International Dance Sport Federation)”,这就是“国际体育舞蹈联合会”。不久,世界国际标准舞竞技总会(ICBD)也相继改名为“WDDSC”,称为“世界舞蹈和体育舞蹈总会”。两个组织联合起来,为争取体育舞蹈进入奥运会而共同努力。至此,国际标准交谊舞易名为“Dance Sport”,即体育舞蹈。



1995 年国际奥委会接纳“IDSF”加入其组织,1997 年 9 月 4 日,“IDSF”正式成为国际奥委会成员,体育舞蹈在 2000 年成为悉尼奥运会表演项目。体育舞蹈的影响力与日俱增,国标舞从此后开始了体育舞蹈时代。

国标舞和体育舞蹈的发展历史表明:国标舞产生于 20 世纪 20 年代初,形成于 60 年代初,发展普及于 70 年代以后,80 年代后进入体育舞蹈时代。20 世纪 70 年代后,世界思潮回转趋向于稳定和平衡,反映在艺术上又开始崇尚高雅文明和经典艺术,在这样的氛围下,文明典雅而又严格规范的国标舞和体育舞蹈获得了广泛发展。

欧美各国特别是英、美、法、德、意大利、丹麦、挪威等国的体育舞蹈较为普及,技术水平比较高,在国际大赛中连连夺冠。近年来,俄罗斯、澳大利亚、爱沙尼亚、乌克兰、斯洛文尼亚等国在国际体育舞蹈大赛中也取得了优异的成绩。在亚洲的一些国家和地区,如日本、新加坡、台湾、香港的体育舞蹈也得到了迅速发展。

第二节 我国体育舞蹈的发展概况

受西方文化的影响,交谊舞在 20 世纪率先进入上海,30 年代后,交谊舞在北京、天津、广州等大城市流行。

新中国成立后,提倡交谊舞,但主要是在内部盛行舞会,社会上没有营利性舞厅,那时,主要在机关、事业、企业、高校等单位由工会、妇联、共青团组织舞会,大家一起跳交谊舞,开展的交谊舞主要有慢三(华尔兹)、快三、探戈、布鲁斯、快四等舞种。1956 年以后交谊舞陷入困境。改革开放后,随着思想解放,经济发展,交谊舞在国内迅速的广泛开展起来。20 世纪 80 年代体育舞蹈进入我国,国内很多城市都纷纷开展体育舞蹈活动,体育舞蹈在我国进入了一个新的发展时期。外国专家及优秀选手纷纷来华讲学、表演、交流、培训,推动了体育舞蹈从沿海城市向内地各省、市的发展。

1987 年,我国举办了“第一届全国国际标准舞锦标赛”,此后每年举办一次。1989 年,中国舞蹈家协会正式成立了“中国国际标准舞总会”,20 世纪 90 年代后更名为“中国国际标准舞学会”。

1991 年,中国体育舞蹈运动协会成立,“中国体育舞蹈培训中心”在全国各地广泛开展培训工作,并依照国际规则,制定了我国第一个《体育舞蹈竞赛规则方案》,举办了第一届全国体育舞蹈锦标赛、亚洲体育舞蹈大赛等比赛。接着有 30 个省(自治区)、市成立体育舞蹈协会。

20 世纪 90 年代初期,我国相继加入了世界体育舞蹈职业总会和业余总会,从此,

我国正式成为 WDDSC 和 IDSF 的正式成员。1993 年 2 月,在上海举办了“中国上海·北京世界杯体育舞蹈锦标赛”,这次比赛是中国首次举办由 WDDSC 和 IDSF 认可的世界性公开赛。20 世纪 90 年代后,中国体育舞蹈协会和中国国际标准舞学会每年聘请英、日等国及港台地区的专家、教师前来讲学,传授技艺,并考核国家级、省级的教师和裁判员,提高了我国体育舞蹈教师、教练员及裁判员队伍的水平,有力地推动了体育舞蹈的开展。

1995 年下半年,我国在上海组织了“英国皇家舞蹈教师协会”(ISTD)的教师级考核,有 30 多人通过考核,成为 ISTD 首批会员。1996 年 4 月,在北京又组织了“国际舞蹈教师协会”(IDTA)的考核,有 16 人通过评审级考核,34 人通过教师级考核,成为该会会员。通过上述活动,我国一批高水平的体育舞蹈教师,得到了 ISTD、IDTA 等国际体育舞蹈组织的认可,名单公布后,在世界上引起了轰动。

我国体育舞蹈锦标赛从 1991 年以来已成功举办了 15 届,曾经有成千上万对的舞蹈选手参加了历年的比赛,一批批优秀选手脱颖而出。他们成为推动我国体育舞蹈向前发展的中坚力量;一些优秀选手走向世界,参加了世界体育舞蹈的比赛,取得了可喜的成绩。他们向外国选手学习了先进的体育舞蹈技术,与世界各国体育舞蹈界人士进行了沟通和交流,为我国体育舞蹈发展积累了一定经验。

20 世纪 90 年代后,体育舞蹈逐渐进入机关、企事业单位、高等院校和城市社区,逐渐向人民大众普及。很多城市的男女老少开始喜爱体育舞蹈,人们为了健身、健美、娱乐身心、陶冶情操、交流情感而积极参与体育舞蹈活动。据中国群众体育现状调查课题组调查表明,体育舞蹈是社区居民选择的最喜爱的运动项目之一。

随着体育舞蹈的迅速发展,人们也认识到体育舞蹈能促进青少年身体健康发育和形体健美,还能开阔青少年的艺术视野,提高他们的艺术素养、合作精神和团队意识,能更好地适应社会。因此,体育舞蹈逐渐进入校园,成为校园文化活动的一部分。20 世纪 80 年代末,高等学校开始开设体育舞蹈选修课,高等学校的体育专业开设体育舞蹈必修课,为了适应高校开设体育舞蹈课及社会需要专门的体育舞蹈人才的要求,北京体育大学体育表演系也增设体育舞蹈专业,与此同时,一些专业艺术院校也设立了国际标准舞专业,以培养体育舞蹈师资力量。

总之,体育舞蹈活动在我国虽然开展较晚,但是发展迅速,而且开展的比较广泛。随着与欧美等国的交流和竞赛,体育舞蹈的技术水平和竞赛水平有了很大提高。我们相信,体育舞蹈在中国也会像体操、跳水等运动项目一样得到大力发展,进而达到世界先进水平。



第三节 体育舞蹈的特点和分类

一、体育舞蹈的特点

体育舞蹈是由属于文艺范畴的舞蹈演变而来的体育项目,它兼有文艺和体育的特点,是介于文艺和体育之间的边缘项目,是以竞赛为目的,具有自娱性和表演观赏性的竞技舞蹈。它具有以下五个特点:

(一)规范性

规范性首先表现在体育舞蹈是一个完整的舞蹈系统,如同中国古典舞和西方芭蕾舞一样,它是经过数百年历史的锤炼,几代人的加工而成的;其次表现在技术的规范性上,它严格到一分一点上。

(二)观赏性

体育舞蹈融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体,既有观赏的价值又有参与的可能,被认为是一种“真正的艺术”。

(三)健身性

健身性主要表现在锻炼价值上,从 20 世纪 60 年代至今,许多科研人员对体育舞蹈的生理和心理作用做过研究,通过对人体能量代谢、能量消耗和心率变化的测定,显示出:华尔兹和探戈的能量代谢为 7.57,高于网球的 7.30,与羽毛球相近;体育舞蹈的最高心率为:女子 197 次/分,男子 210 次/分。可见,体育舞蹈引起人的生理变化是明显的,它是陶冶情操,锻炼身体的一种极好形式。

(四)音乐引导下的律动性

在有特定节奏的舞曲引导下,翩翩起舞,时而端庄典雅,时而顿挫磊落,时而婀娜柔媚,时而奔放激越……这种用和着音乐节律的舞动来表现各舞种风格特点,是体育舞蹈的基本特征。

(五)娱乐性

体育舞蹈的本质属性是娱乐性。它使舞者娱乐身心,使观者赏心悦目,它是人们娱乐生活的产物,并在娱乐活动中得到丰富和发展。所以娱乐性是体育舞蹈的本质特性。

二、体育舞蹈的项目分类和内容特点

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构,分为现代舞(摩登舞)和拉丁舞两大类。按竞赛项目可分成三类,即现代舞、拉丁舞和团体舞。现代舞包括华尔兹、探戈、狐步舞、快步舞和维也纳华尔兹 5 种;拉丁舞包括桑巴、恰恰恰、伦巴、斗牛舞和牛仔舞 5 种。

(一)现代舞

现代舞起源于欧洲,具有端庄、含蓄、稳重、典雅的风格和绅士风度。舞步流畅,轻柔洒脱,舞姿优美,起伏有序,音乐节奏清晰,舞蹈富于技巧性,是老少皆宜的舞系。

(二)拉丁舞

拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲,具有热情、奔放、浪漫的风格特点。舞蹈动作豪放粗犷,速度多变,手势和脚步内容丰富,充满激情,音乐节奏鲜明强烈,尤为中青年人 so 喜爱。

(三)团体舞

团体舞是现代舞与拉丁舞的混合舞,由 8 对选手组成,借助音乐的引导,将 5 种舞蹈在变化莫测的队形变动中编织出丰富多样的图案,它将音乐、舞姿、队形、图案与选手们的和谐配合融为一体,达到了完美的统一,使体育舞蹈的风格特点得到了更为鲜明的表现。

同一系列的舞种除在风格和内容上有其共同特点外,每个舞种在步法、节奏、技术处理以至风格上都有自己的独特之处。

(四)各舞种的特点

1.华尔兹(Waltz)

华尔兹亦称圆舞,是现代舞中历史最悠久,生命力最强的舞蹈形式。“华尔兹”一词最初来自古德文 Walzel,意思是“滚动”、“旋转”或“滑动”。3/4 拍的圆舞早在 12 世纪的德国巴伐利亚和奥地利维也纳地区的农民中流行,17 世纪进入维也纳宫廷,18 世纪被誉为“欧洲宫廷舞之王”。19 世纪初传入美国波士顿,20 世纪重返欧洲,并以新的“慢华尔兹”的形式席卷欧洲大陆。

音乐使华尔兹更为完美,莫扎特、肖邦、柴可夫斯基、施特劳斯等音乐大师都创作了不朽的华尔兹舞曲,尤其是施特劳斯,他使华尔兹成为“舞蹈之王”。

华尔兹的风格特点是庄重典雅,华丽多彩。其动作流畅起伏,婉转多变;舞姿飘逸优美,文静柔和。舞蹈时,男伴似王子气宇轩昂,女伴似公主温文尔雅,雍容大方。华尔兹音乐为 3/4 节拍,节奏中等,每分钟 28~30 小节。

2.探戈(Tango)

探戈起源于非洲中西部的民间舞蹈探戈诺舞。16 世纪末至 17 世纪初,随着黑人被贩卖到美洲,探戈诺也来到美洲大陆,其融合了拉美民间舞蹈风格,形成了舞姿优雅洒脱的墨西哥探戈和舞姿挺拔、舞步豪放健美的阿根廷探戈。随后探戈传入欧洲,融汇欧洲民间舞蹈,尤其是受西班牙民间舞蹈的影响,在原有豪放洒脱的基础上,渗入了幽

雅含蓄的情趣,形成了西班牙探戈、意大利探戈和英国皇家式探戈。现在跳的探戈大家都称之为欧洲闪式探戈。

探戈是最早被英国皇家舞蹈教师协会肯定,并加以规范的四个标准舞之一。它综合了世界各种探戈的精华,以其刚劲挺拔、潇洒豪放的风格和独有的魅力征服了舞坛。人称 19 世纪是华尔兹的时代,20 世纪是探戈的时代。

探戈的舞步独树一帜,斜行横进,步步为营,俗称“蟹行猫步”。探戈动作刚劲锐利,欲进又退,欲退还前,动静快慢,错落有致,沉稳中见奔放,闪烁中显顿挫。探戈音乐为 2/4 拍,基本节奏为慢、慢、快、快、慢,慢步占 1 拍,快步占 1/2 拍,每分钟约 33 小节。

探戈音乐速度中等,气氛肃穆,以切分为主。听之铿锵有声,振奋精神。

3. 狐步舞(Slow Foxtrot)

狐步舞源于美国黑人舞蹈。1914 年夏,美国演员哈利·福克斯模仿马在慢步行走时的动作,并设计了一种舞蹈形式,迅速在全美风行,人们因此称狐步舞为福克斯。现在国际上跳的狐步舞是英国的约瑟芬·宾莉改编的。

狐步舞的风格特点除具有华尔兹的典雅大方、舒展流畅和轻盈飘逸之外,更具有狐步舞独有的平稳大方、悠闲自在、从容恬适的韵味。

狐步舞的舞步轻柔、流畅,方位多变且不并步。在动作衔接中呈现出降中有升,升中有降的线行流动状。

狐步舞音乐为 4/4 拍,速度中等,节奏明快,情绪幽静而文雅,基本节奏与探戈相反,是慢快快(SQQ)。

4. 快步舞(Quick Step)

快步舞由美国一种民间舞蹈改编而成,早期快步舞吸收了快狐步动作,后又引入芭蕾的动作,使动作更显轻快灵巧。现在大家跳的是英国式的快步舞。

快步舞的风格特点是轻快活泼、富于激情。舞步洒脱自由,饱含动力感和表现力。

快步舞音乐为 4/4 拍,每分钟 50 小节,基本节奏是慢慢快快(SSQQ),慢快快慢(SQQS)。

5. 维也纳华尔兹(Viennese Waltz)

维也纳华尔兹起源于奥地利北部山区农民舞,是历史最悠久的舞蹈。维也纳华尔兹的风格特点是动作舒展大方、连绵起伏、节奏清晰、旋律活泼、动作优美、舞步轻快流畅、旋转性强。

维也纳华尔兹音乐为 3/4 拍,每分钟 60 小节。在比赛中常放在第 5 个舞种进行,要求选手有充沛的体力才能从容地完成。

6.桑巴(Samba)

桑巴是由巴西农村的摇摆桑巴传入城市后演变而来的,后在里约热内卢狂欢节上公开表演时,它以微妙的节奏和强烈的感情倾倒了巴西人,因此逐步形成巴西的民族舞,是巴西音乐和舞蹈的灵魂。20世纪20~30年代桑巴传入欧美。桑巴的风格特点是动作粗犷,起伏强烈,舞步奔放、敏捷,富有强烈的感染力。由于它在移动时沿舞程线绕场进行,因此它是拉丁舞中行进性的舞蹈。桑巴音乐为2/4拍,每分钟48~56小节。

7.恰恰恰(Cha·Cha·Cha)

恰恰恰由非洲传入拉美后,在古巴获得很大发展,它是模仿企鹅姿态创编的舞蹈。在动作编排上一反男子领舞的习惯,男女动作不求统一整齐,且多半是男子随后。恰恰恰的音乐曲调欢快有趣,为4/4拍,每分钟29~32小节。4拍跳5步SSQQS(2、3、4&1),恰恰恰由于名称动听,节奏欢快易记,邦伐斯鼓和沙球的咚咚沙沙声与动作相吻合,舞蹈又有诙谐、俏皮的风格,所以备受欢迎,是拉丁舞中最流行的舞蹈。

8.伦巴(Rumba)

现代伦巴是由古巴舞蹈吸收了16世纪非洲黑人舞蹈和西班牙“波莱罗”舞蹈后逐渐完善的。舞蹈动作曾受雄鸡走路启发。20世纪20~50年代又受美国爵士乐和舞蹈的影响。20世纪30年代初,皮埃尔夫妇在英国表演和推广古巴伦巴受到极大欢迎,其风行欧洲。

伦巴的音乐缠绵、浪漫,舞蹈风格柔媚、抒情,是表现爱情的舞蹈,与其他拉丁舞不同的是在舞步运行中,髋部富于魅力地扭摆,上身自由舒展,在抑扬的韵律节奏下,具有文静、含蓄、柔媚的风格,更加展示了女性婀娜多姿的美态。伦巴因在拉丁舞中历史悠久、舞型成熟,加上它那异国情调的独特风格,被誉为“拉丁舞之魂”。伦巴的音乐为4/4拍,4拍走3步,每分钟27小节。

9.斗牛舞(Paso doble)

斗牛舞起源于西班牙,是模仿西班牙斗牛士动作,有西班牙风格的进行曲伴舞的一种拉丁舞。在舞蹈中,男士象征斗牛士,女士象征斗牛士的斗篷,因此舞蹈应表现出男子强壮英武和豪迈昂扬的气概。斗牛舞音乐为2/4拍,每分钟60小节,一拍跳一步。斗牛舞特色鲜明,风格迷人。

10.牛仔舞(Jive)

牛仔舞原是美国西部,20世纪20~30年代盛行的牛仔舞蹈,舞步带有踢踏动作。节奏快速兴奋,动作粗犷,带有举持舞伴和甩动的技巧,是表现牧人强健体魄和自由奔放情绪的舞蹈,具有独特的魅力。后经规范进入社交界和表演舞范畴。第二次世界大战



期间传入英国,获得迅速推广。牛仔舞音乐为 4/4 拍,每分钟 44 小节,舞曲欢快,有跃动感,舞步丰富多变,其强烈的扭摆和连续快速的旋转,常使人眼花缭乱,亢奋热烈。

第二章 体育舞蹈的基本名词术语及记写方式

第一节 基本名词术语

一、基本名词

这里只将常用的名词术语加以注释。

(一)舞程向

在同一舞池中,为避免舞者相碰撞而规定必须按逆时针方向行进。这一行进方向称舞程向。

(二)舞程线(L.O.D.)

沿舞程向方向行进的路线叫舞程线(见图 2-1)。

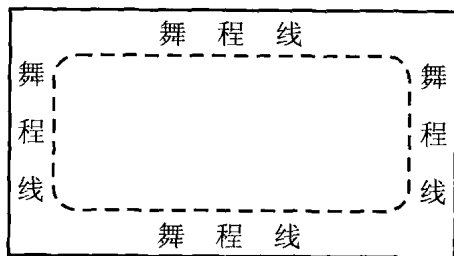


图 2-1

(三)舞姿

泛指舞者跳舞的姿势。

1.合对位舞姿(闭式舞姿)

泛指男女舞伴面对面双手扶握的身体位置。“合”指男女舞伴交手握抱;“对”指男女舞伴面对面。

2.侧行位舞姿(P.P.)

指男伴的右侧与女伴左侧身体紧密贴靠,身体的另一侧略向外展开成“V”形站立或行进的身体位置。

3.外侧位舞姿(O.P.)

指在摩登舞中,男女舞伴的一方向另一方的右外侧(常见)或左外侧(较少见)前进