

交际舞与芭蕾舞艺术赏析

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

[主 编: 郭煜]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

交际舞与芭蕾舞艺术赏析

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

[主 编：郭煜]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

目 录

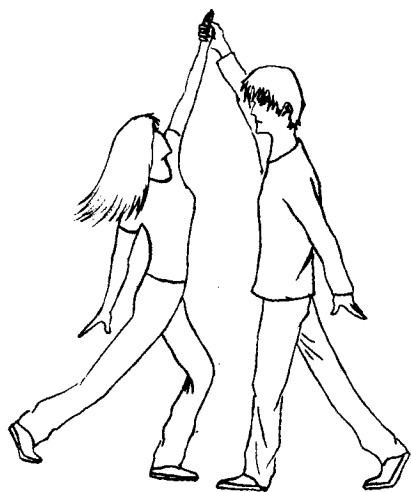
上篇 交际舞

第一章 交际舞概述	2
第一节 交际舞的起源与发展	2
第二节 交际舞的分类及特点	3
第三节 交际舞在中国的发展	10
第二章 交际舞的服装、场地、舞曲的要求	12
第一节 交际舞的服装	12
第二节 交际舞场地、舞曲和礼仪	14
第三章 交际舞技术及规则	18
第一节 交际舞基础知识	18
第二节 交际舞的各种步法	23
第三节 交际舞的基本方法	28
第四节 交际舞的主要方法	30
第五节 交际舞的跳法	36
第四章 交际舞比赛的组织	74
第一节 我国交际舞比赛的设项方案	74
第二节 国际体育舞蹈竞赛规则	77

下篇 芭蕾舞

第一章 芭蕾舞简介	87
第一节 芭蕾舞的起源和发展	87
第二节 中国芭蕾的发展	93
第二章 芭蕾舞的服装、术语	100
第一节 芭蕾舞穿着和发式	100
第二节 芭蕾术语	101
第三章 芭蕾舞技术及规则	106
第一节 芭蕾舞的授课形式	106
第二节 芭蕾基本功	109
第三节 芭蕾舞的技术、结构、形式和风格	115
第四章 著名芭蕾舞剧欣赏	119
第一节 中国著名芭蕾舞剧	119
第二节 中国芭蕾迈向国际	127
第五章 芭蕾舞名家	129

上 篇 交 际 舞



第一章 交际舞概述

第一节 交际舞的起源与发展

国际标准交际舞，又称“体育舞蹈”，原名为“社交舞”，英文为“Ballroom Dancing”，是人们沟通情感的一种形体语言，是生活中的一种情趣，也是一种有益身心健康的体育活动。学习交际舞，可以培养美感，陶冶情操。

标准交际舞是一种双人的交际舞。由欧美舞蹈界人士，在广泛研究传统宫廷舞，交际舞及拉美国家的各式土风舞的基础上，对其进行了规范和美化加工，成为流传广泛的社交舞蹈。英国是最热衷于这种舞蹈的国家，在第一次世界大战以前，英国凭其强大的国势，将交际舞散播到世界各地。19世纪20年代后，英国皇家舞蹈教师协会对原“舞种”、“舞步”、“舞姿”等进行规范整理，制定比赛方法，才形成国际标准交际舞比赛。

1924年，此种舞蹈首先在英国伦敦进行了西欧推广比赛，继而又推广到世界各地。由于各种舞蹈在世界范围的不断推广，舞蹈本身也得到了发展，摩登舞中又增加了维也纳华尔兹。拉丁美洲舞已经极度受到大众热爱，如来自阿根廷高楚人（南美草原地区的牛仔，特别指西班牙人与印第安人混血者）的探戈舞、伦巴、恰恰恰、森巴和令人赞叹不已的西班牙斗牛舞。实际上，一种新式舞蹈的舞步并不是特别的重要；原始的民族舞蹈经过演变也可能被当时豪华的舞厅所接受。1960年，在对非洲和拉美一些国家的民间舞进行规范和加工后，又增加了拉丁舞的比赛，拉丁舞有五种：伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛。

摩登舞和拉丁舞风格迥异。摩登舞除探戈外，都源于欧洲大陆，它的音乐时而激情昂扬，时而缠绵性感，动作

细腻严谨，穿着十分讲究，体现了欧洲男士的绅士风度和女士的妩媚。拉丁舞除斗牛舞外，都源于美洲各国，它的音乐热情洋溢、奔放、节奏感强，以淋漓尽致的脚法，律动的引导，自由流畅地展现女性优美的线条，活泼动人，气氛醉人，热情奔放，充分表达了青春欢乐的气息。无论是潮流的变换、战争、热门音乐、社会动乱、电影和电视音乐的普及等，皆对舞蹈产生影响。由于各种媒介的传播，使舞蹈和整个社会的发展取得了一致的步调。

舞蹈与生活中的其他事情一样，不是一成不变的。如旧时期的舞蹈有米纽尔特舞（缓慢的三拍子舞）、嘉禾舞（十七世纪中叶流行于法国的宫廷舞）、波尔卡舞等舞蹈以及华尔兹舞、探戈舞和狐步舞。之所以被人们接受，皆是以全新的节奏出奇制胜，但至今尚没有一种节奏具有经久不衰的吸引力。

第二节 交际舞的分类及特点

交际舞比其他娱乐活动更具有魅力，不仅因为它是一项群众性的文化娱乐活动，更因为它是社会交往的一种有益方式。同时，交际舞还可以培养人的风度、礼节、语言和智能等，从而增强人们的文化修养。

被列入国际标准交际舞中的 10 种舞蹈可分成摩登舞和拉丁舞两大类。摩登舞分为华尔兹、维也纳华尔兹、探戈舞、狐步舞和快步舞；拉丁舞分为伦巴舞、恰恰舞、桑巴舞、牛仔舞和斗牛舞，在民间还有一些如一步舞、勃鲁斯和布鲁斯等。

摩登舞由宫廷舞蹈演变而来，是以华尔兹、狐步为代表的交际舞，显示出一种高贵、典雅的绅士风度；而拉丁舞是从拉丁美洲土风舞中演变而来的，表现出活泼、自由、热情奔放和充满浪漫的情调，代表着两种迥然相异的风格。

男女之间的舞步配合默契，如影随形。侧重舞步规范化，并运用整个人体运动表达音乐的旋律和节奏感。

一、摩登舞 (Modern Dancing)

(一) 华尔兹 (Waltz)

动作如行云流水般顺畅、像云彩般光辉。潇洒自如、典雅大方。波浪起伏接连不断的潇洒旋转，享有“舞中皇后”的美称。

(二) 探戈 (Tango)

探戈有着悠久的历史，具有鲜明的特点和独特的魅力，在社交舞中占有不可或缺的重要地位。探戈最初是加乌乔人创造的，20 世纪传入欧洲上层社会，后流行于世界各国。其风格和特征令人难以捉摸，人们把这称之为探戈基调。运步的方向像蟹行，脚法如猫步，行步刚健顿挫，流动中伴以短暂的停顿，动作干净利落绝不拖泥带水，舞步变化莫测、使人眼花缭乱，被誉为“舞中之王”。

探戈舞 (Tango)，2/4 拍节奏，每分钟 30~34 小节。每小节二拍，第一拍为重拍，特殊情况下也有在一拍里运行两步的并式或锁式变化。舞步有快步和慢步，快步 (quick) 占半拍，用 Q 表示；慢步 (slow) 占一拍，用 S 表示。基本节奏是慢、慢、快、快、慢 (S、S、Q、Q、S)。舞曲节奏带有停顿并强调切分音，以慢为主，一步一步非常清楚，绝不拖泥带水，也没有什么倾斜的动作，刚劲有力，顿挫锐利，潇洒豪放，身体无起伏、无升降、无旋转，表情严肃，有左顾右盼的头部闪动动作。早些时候，对探戈舞流传着这样的一种说法，阿根廷的男士与女士跳舞时皆腰佩短剑，以防情敌。故跳探戈舞时，男士脸部较为严肃，且头部左顾右看。它的节奏活泼轻快，强调造型步伐，动静交织。

因为探戈的舞风、握持方法与其他舞种的不同，因此舞者必须调整身体、重心等位置，由摆荡倾斜的肢体移动

方式转换成垂直移动的运动方式，迎合探戈舞的风格，外表自大傲慢、棱角绫线的身段是男舞者呈现的第一印象，其次是表现重心较低的屈膝，因无大规模的升降、倾斜与摆荡，舞蹈中大量使用旋转、轴转、回旋及定点舞步，是探戈舞表现的重点。而近年来有阿根廷式探戈所特有的脚部动作、快四步的夹脚舞步及拉丁舞系的动作等，大量非传统英式探戈舞步，渗入探戈竞技舞步中，使探戈舞步更加灿烂非凡，使得探戈在比赛场更有挑战性与可看性。探戈舞是神秘的，充满着南美的热情与浪漫，是探戈的本质，对探戈舞爱好者，哪一类型的探戈中的拉丁情怀都是必要的，要了解探戈，就要了解阿根廷探戈的精神。

探戈的主要风格特点，可以归纳概括为十六个字：蟹行猫步，棱角转换，停顿凝聚，出留果断。

1. 蟹行猫步

借用两种动物的特殊形态，使探戈舞者捕捉到准确的内心天堂与外形动态的精炼表达。就要像螃蟹一样地斜行横进，和正在捕食的猫一样平稳、沉着而机智。

2. 棱角转换

动作的连接与转换，必须刚健有力，顿挫分明，富有戏剧性效果。这不仅要表现在动作的外部形态上，更要体现在通过双眼的视点所显示出来的内在气质上，这种意识具有战斗性和戏剧性的效果。

3. 停顿凝聚

探戈进行中，经常出现短暂的停顿造型。这种造型，也是形成探戈变化的“出其不意”效果的原因之一，有凝聚感，给人一种“蓄力待发”的印象。需要注意的是，应当溶入流动之中，使“蓄力待发”成为刚柔相济的贯穿性感觉。

4. 出留果断

掌握这一风格的关键在于重心的处理技巧。无论是造

型中的控制或保留重心，还是运动中的快速推进重心，都要干净、利落、果断、毫不拖泥带水，从而使整个形态动作显露出一种充满自信的力量感。

（三）狐步舞 (Foxtrot)

也称“福克斯”。狐步舞起源于美国，约在一九一四年流行于欧美，由于这种舞步的轻快流利和圆滑多变，恰好如同一只灵敏穿行于草莽之中的狐狸，轻柔悠闲。宽大平滑的步幅、流畅优雅的舞步、严谨的动作、轻松的动态，给人一种懒洋洋、不慌不忙的感觉，故称为狐步舞。现流行于全球。

舞曲抒情流畅，节奏为 4/4 拍，每分钟 28~30 小节，每小节为四拍，第一拍为重拍，第三拍为次重拍。基本步伐是四拍走三步，每四拍为一循环。分快、慢步，第一步为慢步 (S)，占二拍，第二、三步为快步 (Q)，各占一拍。基本节奏为慢、快、快 (S、Q、Q)。以足踝、足底、掌趾的动作完成升降起伏，注重反身、肩引导和倾斜技术。舞步流畅平稳，舞态优雅，从容飘逸，富有流动感。

狐步的基本舞步也是由慢步和快步构成的，慢步两拍一步，快步一拍一步。以轻柔、圆滑、流畅、方位多变和不停顿的流动性起伏为主要特征，即使在快步状态下，也没有典型的并步形式。舞步起伏的规律是慢步大而重心随之降低，快步踮起脚掌运步而形成重心升高。在衔接中不能出现突变式的棱角性起伏、停顿或跳跃，而要呈现出降中有升，升中有降的线型流动状态。

（四）快步舞 (Quickstep)

起源于美国，20 世纪首先流行于欧美，后流行于全球。节奏明快、逍遥，舞态轻盈、洒脱，舞步轻快、自由。在快速的舞步中吸收了芭蕾舞的小跳动作，这些跳步和滑步，使快步舞显得更为灵巧轻快，舞伴间的配合更加默契，显现出很高的技巧性和极富魅力的趣味性。

快步舞 (Quickstep) 用 Q 表示。舞曲明亮欢快, 舞步轻快灵活, 跳跃感强, 是体育舞蹈中一种轻快欢乐的舞蹈。节奏为 4/4 拍, 每分钟 50~52 小节。每小节四拍, 第一拍为重拍, 第三拍为次重拍, 舞步分快步和慢步。快步用 Q 表示, 时值为一拍; 慢步用 S 表示, 时值为二拍。基本节奏是慢、慢、快、快、慢舞步, 它的特点是轻松活泼, 在快速的舞步进行中伴以快的身体运动, 有大量的并步式结构的变化, 允许颤动性的跳跃, 是从狐步的基础上分化发展起来的, 也有人称为快狐步。

(五) 维也纳华尔兹 (Viennese Waltz)

也称“快三步”。它起源于德国舞蹈阿列曼德舞和奥地利乡村舞蹈伦德列尔舞, 以多旋转著称, 舞曲旋律流畅华丽, 维也纳华尔兹 3/4 拍 (或 6/8 拍), 每分钟 50 小节左右 (6/8 拍减半)。节奏轻松明快每小节为三拍, 第一拍为重拍, 第四拍为次重拍。基本步伐是六拍走六步, 二小节为一循环, 第一小节为一次起伏。基本动作是左右快速旋转步, 完成反身、倾斜、摆荡、升降等技巧。舞步平稳轻快、翩跹回旋、热烈奔放, 舞姿高雅庄重。按照圆形或椭圆形的舞程线做轻快而连续的旋转, 维也纳华尔兹的标准旋回, 只有前进式左右旋转和原地的斑点式左右旋转四种形式, 再加上前进后退换步, 由于速度较快, 对双方的配合要求较高, 因此不大容易练好。维也纳华尔兹舞步种类很少, 没有很多花样。在快速旋转的舞步中, 和谐的融入反身、摆动、倾斜、升降等技巧, 使舞姿显得更加轻快流畅、热烈兴奋, 得到大家欢迎。

二、拉丁舞 (Latin Dancing)

(一) 伦巴 (Rumba)

伦巴舞起源于西班牙, 与非洲有关, 是从古巴引进而提炼出来的舞蹈。伦巴舞的音乐是由非洲黑人的民谣中演变而成的, 懒洋洋的音乐, 加上拉丁美洲特有打击乐器,

而使伦巴舞富有罗曼蒂克，伦巴是表现爱情的一种舞蹈。它的特点是胯部轮流向两侧扭摆，上身自由舒展，具有文静、含蓄和柔美的风韵，伦巴具有“拉丁舞之魂”的美名。

伦巴舞本身就是在讲述一个爱情故事，所以要用优美的体态，细腻的舞姿和深情的演绎来引起观众感情上的共鸣，舞蹈动作舒展、缠绵妩媚，舞姿抒情、浪漫优美。配上缠绵委婉的音乐，使舞蹈充满浪漫情调。

伦巴舞(Rumba)用R表示，拉丁舞项目之一。节奏为4/4拍，每分钟27~29小节，每小节四拍。乐曲旋律的特点是强拍落在每小节的第四拍。舞步从第4拍起跳，由一个慢步和两个快步组成。四拍走三步，慢步占二拍（第4拍和下一小节的第一拍），快步各占一拍（第二拍和第三拍）。胯部摆动三次。胯部动作是由控制重心的一脚向另一脚移动而形成向两侧作“∞”型摆动，具有舒展优美，婀娜多姿，柔媚抒情的风格。

（二）恰恰恰(Cha Cha Cha)

起源于古巴，是模仿一对企鹅在生活中的各种姿态而创造出来。如同一对企鹅，高兴时会相对起舞，不高兴时女子会转身而去，但男子会舍命尾随，示意和解。多是由女子领舞，而男子便跟着跳。音乐有趣，舞姿活泼，步法花哨利落。和桑巴不同，恰恰属于非移动性舞蹈，它的摆跨频率较快，人的脚法干净、准确、同步性强，显得至关重要。

恰恰恰(Cha Cha Cha)这种舞没有快慢，只要跟着拍子，一步按一步地走就可以了。节奏为4/4拍，每分钟30~32小节，每小节四拍，强拍落在第一拍。四拍走五步，包括两个慢步和三个快步。第一步踏在第二拍，时间值占一拍，第二步占一拍，第三、四两步各占半拍，第五步占一拍，踏在舞曲的第一拍上。胯部每小节向两侧摆动六次。舞曲热情奔放，曲调欢快有趣，舞蹈具有诙谐而花俏的风

格，给人一种俏皮而利落的感觉。恰恰舞轻松、活泼，由于跳舞时有人紧握着拳头如赛拳，于是有人便称之为“拳头舞”。

（三）桑巴（Samba）

起源于巴西，是巴西一年一度狂欢节的舞蹈。桑巴舞属于热烈奔放、前进式舞蹈，沿着五成线绕场行进，舞步是在前脚掌垫地和半脚掌垫步之间交替完成。通过膝盖上下曲伸、弹动，使身体前后摇摆。整个舞蹈动作感强，步法摇曳紧凑。

桑巴舞（Samba）节奏为 2/4 拍或 4/4 拍，每分钟 52—54 小节。强拍落在每小节的第二拍或第四拍。每小节完成一个基本舞步。乐曲的节奏热烈，欢快而兴奋，舞步主要以强调上下弹动，通过膝盖上下屈伸弹动，使全身前后摇摆，并沿着舞程线绕场行进，是游走型的舞蹈。特点是流动性大，动律感强，步法摇曳紧凑，风格热烈奔放。

（四）斗牛舞（Paso Doble 也称帕索多不列）

源于法国，盛行于西班牙，系据西班牙斗牛场面创作而成。属于雄壮威武、游走式舞蹈，男士好比斗牛士，气宇轩昂，刚劲威猛。女士好比红斗篷，英姿飒爽，柔美多变。整个舞蹈音乐雄壮，节奏为 2/4 拍，每分钟 60—62 小节，一拍一步，八拍一循环。

舞姿挺拔，无胯部动作及过分膝盖屈伸。风格豪放，力度感强，发力迅速，收步敏捷顿挫，步伐强悍振奋。

（五）牛仔舞（Jive）

也称加依夫。舞姿轻松、热情、欢快，源于美国，原是美国西部牛仔跳的踢踏舞，20 世纪 50 年代爵士乐流行加速和完善了这种舞蹈，至今风格上还保持美国西部牛仔刚健、浪漫、豪爽的气派。它的节奏称为吉特巴，俗称小拉。旋律欢快，跳跃强烈，节奏为 4/4 拍，每分钟 42—44 小节，六拍跳八步。由基本舞步踏步、并合步，结合跳跃、

旋转等动作组合而成。男伴把女伴在臂下从左到右，从右到左，做连续的急转，把女伴从自己身后抛过去，主要是使女伴通过不同的旋转跳出不同的舞姿和花样，特点是节奏快、舞步敏捷、跳跃，活力感强。

三、拉丁舞和摩登舞的主要区别

(一) 按舞蹈风格区分

拉丁舞热烈、奔放，动感强烈，富有激情，具有很强的表演性、欣赏性和竞技性，因此风靡世界，深受欢迎。摩登舞的风格是雍容、华丽、高贵、典雅，具有绅士风度，在欧洲被称为“贵族舞蹈”。在一些高规格的舞会上，男女宾客身穿宫廷式华丽礼服翩翩起舞，华尔兹的优美旋律永远是舞会的主题。

拉丁舞是由拉丁美洲地区的土风舞演变而来，例如：恰恰舞来自墨西哥、桑巴舞发源自巴西、伦巴舞则起源于古巴……拉丁民族生性活泼、热情，感情的表达很直接，很多拉丁舞步的动作是模仿动物的求爱动作，因此拉丁舞的风格热情洋溢，充满罗曼蒂克的气氛。

(二) 从运行路线和握持方法区别

摩登舞有较严格的握持规范，必须在标准握持状态下，保持贴身共舞，行进路线沿逆时针方向沿舞池中央运动；拉丁舞则相对自由、随意，运动路线不受舞程的制约。

(三) 从服饰区分

摩登舞保持着正规礼仪活动的要求。男士身着燕尾服配领结，女士则身着晚礼服长裙；而拉丁舞以展示人体曲线美为主，男士身着紧身衣，女士则以袒露腰背和大腿的线条为基本审美取向，并且不拘泥于形式。

第三节 交际舞在中国的发展

交际舞 20 世纪 30 年代传入中国，而竞技性体育舞蹈

则在 20 世纪 80 年代开始在中国推行。

1986 年，文化部宣布成立了中国国际标准舞学会，并举办了第一届全国国际标准舞会演，从此每一年举办一届。1988 年 4 月，中国舞协群众舞蹈研究会接着在北京主办了“牡丹音响杯”全国第二届国际标准舞大赛。从 1998 年开始，国标舞将被列入中国文化部“荷花奖”的评奖单项，国标舞事业从此又将开辟一个崭新的篇章。比赛地点在北京体育馆，参赛者近 300 对，分别来自 20 个省市。赛后由中国对外友协主办，中国舞协群众舞蹈研究会承办，举行了首届“牡丹音响杯”中日友好赛。通过两次全国比赛，国际标准舞在中国特别是在北京、广州、上海等城市流传，中国舞协培养的第一批舞者和两次比赛的获奖舞者自发成为推广的动力。十多年的风风雨雨，一代人的辛勤耕耘，如今，国标舞事业成为我国各级政府关心的社会主义精神文明建设的大项。在政府的关心和指导下，全国各省、市（包括一些中小城市）都成立了国际标准舞协会，跳国标舞、学国标舞的人越来越多。有关人员保守地估计，北京就有 80 万至 100 万人喜欢跳交际舞，而且跳舞的人越来越年轻化。近年来，广州、北京、上海、郑州、南京、哈尔滨、武汉、重庆、宁波、深圳、南昌等地国标舞事业发展迅猛。

目前，世界各国将国际标准舞更名为“体育舞蹈”，欲将舞蹈运动纳入体育运动项目。拥有 74 个会员国的“国际舞蹈运动总会”（International Dance Sport Federation）于 1997 年 9 月 4 日正式成为国际奥林匹克委员会会员，2000 年成为悉尼奥运会表演项目，2008 年将成为正式比赛项目。

第二章 交际舞的服装、 场地、舞曲的要求

第一节 交际舞的服装

一、舞蹈服装

国际标准舞所要表现的是整体美，因此参赛选手或演出舞者的服装、仪容都不可忽视，舞者的服装也占有一定的分数，虽然女舞者的服装远比男舞者精彩，但两类舞服的制作与搭配都绝对不是简单的工作。

观众很容易从服装上分辨出摩登舞选手与拉丁舞选手。以摩登舞来说，摩登舞属于贵族舞，设计可以高贵或典雅。所穿的就是我们常在一些舞宴中见到的燕尾服，可是这些燕尾服却是有所限制的，必然穿传统式的燕尾大礼服、白色衬衫及白色领结，燕尾服的背后一定要够挺直、不能皱，呈现T字型，舞服要合身。燕尾服主要为黑色或深蓝色，除了在表演性节目中颜色变化比较多外，没有其他变化。女士则为落地晚礼服，其颜色、款式选择多样，摩登舞服类似晚礼服，高贵、大方、温柔、斯文。拉丁舞在服装上体现为多姿多彩。拉丁舞是属于比较活泼、很有爆发力的舞蹈，比较适合年轻人参与。男士的拉丁舞服一定要紧身，可以表露出身体的曲线，女士的拉丁舞服则性感、颜色鲜艳。拉丁舞服的布料比较少，而且所用的颜色也较鲜艳，如桃红色、鲜黄色等。如果参加者身型不够完美，舞服就愈简单愈好，稍胖者尽量不要采用白色，最好选用暗色，如：黑色、蓝色等，暗色会让人看起来比较瘦。女士的拉丁舞服不要求款式，没有特别的限制，惟一的条件是绝对不可以穿宽松的舞衣。

摩登舞或拉丁舞的舞服，一般会加上亮片、假钻为点缀，使舞服更为夺目，也会用这些假钻做成耳环，以搭配整套舞服。耳环及手套的颜色与舞服的颜色要协调，不能同样为一种颜色，这样从整体看起来会有很强的协调感。如果舞服是蓝色的话，耳环的颜色最好也带一些蓝色。除了耳环及手饰品外，还可以加上发饰，这样头发看起来也不会那么单调，有时候在颈上加条丝巾，舞动时也会增添飘逸的美感。当然，这些都必须配合舞服是否需要而定。一件适合自己又漂亮的服装，穿起来自然会使自己更有自信，有了自信就会更加美丽了。

二、服装的制定

竞赛舞蹈所用的服装除了美观，更要结实耐用，服装在制作上要非常注意拉链、挂钩的选择，辅料的选择必须考虑到。

（一）线的选择

国产舞蹈服装，缝纫线只区分弹力和无弹力，弹性程度没有更加细致的区分。差别虽然细微，但是体现在产品上，尤其是洗涤后，线迹的和色性、饱满程度和弹性变化均会出现差别，对美观性和强度产生不良的影响。

（二）拉链、挂钩的选择

必须满足大幅度、高速运动下的强度要求，舞蹈服装不宜采用尼龙拉链。国外多会采用大齿铜拉链以保证性能要求。为了美观起见在安装时以嵌条作为掩饰。刚性很强的大挂钩能确保演员在劲舞之时服装不会出现纰漏。舞蹈服装，兼具美化人体曲线和使用便捷的功能。

（三）衬料的选择

舞蹈服装与舞者皮肤接触，所以要求衬料舒适性强。大幅动作会使舞蹈服装反面有可能暴露，所以要求衬料美观。和成衣不尽相同，舞蹈服装对面料的要求不仅是硬挺度、回弹性、透气性等，还加上了结实、舒适和美观的要