



随书赠送 VCD 一张



体育舞蹈

普通高校体育选项课教材
寿文华 魏纯镭 荣丽 主编

北京体育大学出版社

体育舞蹈

——普通高校体育选项课教材

寿文华 魏纯镭 荣丽 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏
责任编辑 黎明 苏丽敏
审稿编辑 鲁牧
责任校对 石卫平
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈/寿文华等主编. - 北京:北京体育大学出版社,2007.1
普通高校体育选项课教材
ISBN 978-7-81100-697-1

I.体… II.寿… 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(2006)第 150230 号

体育舞蹈

寿文华 等主编

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本 787×960毫米 1/16
印张 10

2007年1月第1版第1次印刷 印数 7000册

定价 25.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《体育舞蹈——普通高校体育选项课教材》编委会

主 编：寿文华 魏纯镭 荣 丽

副主编：朱 萍 高芳莉 胡军琅

编 委：王 兵 李 娜 张晓璞

周健将 方 平 徐美玲

钱 琦 章幼琴 沈国琴

郑海燕 崔秀馥 葛丽华

编者的话

体育舞蹈集艺术、体育、音乐于一体，被誉为“健”与“美”的典范。她具有增进健康，陶冶情操，休闲娱乐，交流表演，培养气质，提高素养等功能，是世界通用的“情感语言”。自20世纪末传入我国后，便受到国人的喜爱，并广泛流行开来。

在经济全球化的浪潮中，为了全面、协调、可持续地发展高等教育，培养具有世界先进文化的现代大学生，是所有高校的奋斗目标。高校体育开设体育舞蹈课程，不仅符合国家提倡的办学方向，而且丰富了校园文化生活、迎合了当代大学生的兴趣爱好和审美品味。

《体育舞蹈——普通高校体育选项课教材》一书从体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技能介绍入手，由浅入深、循序渐进，其中对摩登舞中的华尔兹、探戈和快步，以及拉丁舞中的伦巴、恰恰和伽依夫作了详细的介绍，并配有VCD教学光盘，可供自学、自练和教学用。本书还介绍了体育舞蹈的竞赛组织和裁判工作等内容。

本书的撰写过程，得到了有关领导、教学指导委员会专家和同行们的关心支持，同时参考了相关书籍及文章，在此一并表示感谢。

由于水平有限，不到之处敬请读者批评指正。

目 录

第一章 体育舞蹈概述	(1)
第一节 体育舞蹈概况	(1)
一、体育舞蹈的起源	(1)
二、体育舞蹈的发展	(1)
三、我国体育舞蹈的发展与现状	(3)
第二节 体育舞蹈的分类和艺术特点	(4)
一、体育舞蹈的分类	(4)
二、体育舞蹈的艺术特点	(4)
第三节 体育舞蹈的价值	(5)
一、健身价值	(5)
二、观赏价值	(6)
三、社会价值	(7)
第二章 体育舞蹈的基本知识	(8)
第一节 体育舞蹈基本名词和动作术语	(8)
一、体育舞蹈基本名词	(8)
二、体育舞蹈动作术语	(11)
第二节 体育舞蹈基本知识的记写方法	(12)
一、舞程线、方位、场地的记写方法	(12)
二、符号的记写	(14)
三、体育舞蹈动作的记写形式	(15)

第三章 体育舞蹈的竞赛与裁判	(16)
第一节 体育舞蹈的竞赛知识	(16)
一、体育舞蹈竞赛特点	(16)
二、比赛种类	(17)
三、组别、舞系、舞种	(17)
第二节 体育舞蹈的裁判法	(19)
一、竞赛的组织	(19)
二、组织机构与任务	(19)
三、编排记录	(21)
四、场地、灯光、音响	(22)
五、记分	(22)
六、规则和裁判	(22)
七、评判依据	(24)
八、计分方法	(25)
第四章 体育舞蹈的教学和训练	(30)
第一节 体育舞蹈的形体教学和训练	(30)
一、基本形态、姿态训练	(30)
二、柔韧、力量训练	(33)
三、徒手姿态组合	(39)
第二节 体育舞蹈的专项教学和训练	(40)
一、一般技术训练	(41)
二、专项技术训练	(42)
第五章 摩登舞	(48)
第一节 华尔兹	(48)
一、华尔兹音乐特点	(48)
二、华尔兹步形	(48)
三、华尔兹组合练习	(64)
四、华尔兹金、银、铜牌套路	(64)
第二节 探戈	(65)
一、探戈音乐特点	(65)
二、探戈步形	(65)
三、探戈组合练习	(79)

四、探戈金、银、铜牌套路	(79)
第三节 狐步	(79)
一、狐步音乐特点	(79)
二、狐步步形	(79)
三、狐步组合练习	(88)
四、狐步金、银牌套路	(88)
第四节 维也纳华尔兹、快步	(88)
一、维也纳华尔兹	(88)
二、快步	(89)
第六章 拉丁舞	(90)
第一节 伦巴	(90)
一、伦巴音乐特点	(90)
二、伦巴步形	(90)
三、伦巴组合练习	(107)
四、伦巴金、银、铜牌套路	(107)
第二节 恰恰恰	(107)
一、恰恰恰音乐特点	(108)
二、恰恰恰步形	(108)
三、恰恰恰组合练习	(132)
四、恰恰恰金、银、铜牌套路	(132)
第三节 伽依夫	(133)
一、伽依夫音乐特点	(133)
二、伽依夫步形	(133)
三、伽依夫组合练习	(149)
四、伽依夫金、银、铜牌套路	(149)
第四节 桑巴、帕索多不列	(150)
一、桑巴	(150)
二、帕索多不列	(150)
参考文献	(152)



第一章 体育舞蹈概述



体育舞蹈是竞技体育与艺术表演相结合的舞蹈,是以身体动作舞蹈为基本内容,双人或集体配合,既有娱乐健身作用,又有竞技表演的体育运动。它将艺术、体育、音乐等融于一体,被人们誉为“健”与“美”的典范,是世界通用的“情感语言”。

第一节 体育舞蹈概况

一、体育舞蹈的起源

体育舞蹈也称国际标准舞,简称“国标”,它的前身是交际舞。交际舞的起源可以追溯到公元10世纪以前,它从古老的民间舞发展演变而成。部落成员最初跳集体舞,且男女同性别的合在一起跳舞,以后逐渐发展成为男女圈舞,即男跳外圈、女跳内圈的转圈集体舞,在男女求偶、婚礼喜庆等活动中,逐渐发展成男女拍手舞、异性对舞。蕴含着交谊舞意识形态的男女对舞,最早出现在非洲黑人的民间土风舞。14世纪末到15世纪初,民间舞逐渐进入意大利贵族的舞会中,成为一种宫廷舞。15世纪末,宫廷舞蹈又演变成奢华庆典活动的骑士舞(又称布兰尔舞,包括低舞、高舞、链舞)。16世纪初,在文艺复兴时代,交谊舞的“低舞”派生出“帕凡”、“拉伏尔地”等壮观华丽的队列式舞步,并由“布兰尔”舞派生出法国的“库尔特”、“布雷”,以及西班牙的“查礼”舞等更为豪华富丽的舞蹈。17世纪中叶,交谊舞从拘谨、文雅、华丽,趋向于尊贵、活泼、轻快的“小步舞”。18世纪初,在德国和奥地利民间流行的“兰德勒”舞,后来演化为华尔兹。19世纪,受法国大革命、工业革命和浪漫主义运动的影响,波尔卡、华尔兹、四方舞等十分流行。到19世纪末,融合了波尔卡和华尔兹的狐步舞应运而生。之后,起源于古巴的拉丁舞也逐渐盛行,并很快传到了欧洲各国。

二、体育舞蹈的发展

从1920年开始,一直到1924年,英国皇家舞蹈教师协会对当时的交际舞进行了整

理,将各种舞的舞步、舞姿、跳法加以系统化和规范化,相继制订规范了布鲁斯、慢华尔兹、慢狐步、快华尔兹、快步、伦巴、探戈等交际舞。

1950年,由英国ICBD(摩登舞国际理事会)主办了首届世界性的大赛“Black Pool Dance Festival 1950”(“黑池舞蹈节”),并把规范后的舞蹈命名为“国际标准交谊舞”,随后每年的5月底,在英国的“黑池”都会举办一届世界性的大赛。国际标准交谊舞通过比赛在世界各地不断推广,其自身也得到了发展。第二次世界大战以后,英国皇家教师舞蹈协会又整理了拉丁舞蹈,也将它纳入国际体育舞蹈范畴,1960年,拉丁舞也成为世界交际舞锦标赛的比赛项目之一。这样,国际上形成了具有统一舞步的两大系列10个舞种的国际标准舞(即体育舞蹈)。

体育舞蹈的发展离不开体育舞蹈组织的管理、组织及推广工作。目前国际上有两个国际体育舞蹈组织:一个是国际体育舞蹈联合会(International Dance Sport Federation, 简称为IDSF),另一个是世界舞蹈及体育舞蹈理事会(World Dance and Dance Sport Council, 简称为WDDSC)。国际体育舞蹈联合会是管理业余体育舞蹈事务和比赛的国际组织,世界舞蹈及体育舞蹈理事会是管理职业体育舞蹈事务和比赛的国际组织。2000年国际体育舞蹈联合会(IDSF)与世界舞蹈及体育舞蹈理事会(WDDSC)签署理解合作备忘录,IDSF与WDDSC拟将合并成立世界舞蹈运动联合会(WDSF)。

体育舞蹈的第一个国际组织是于1935年12月10日在布拉格成立的国际业余舞蹈联合会(IADF),成员有奥地利、捷克斯洛伐克、丹麦、英国、法国、德国、荷兰、瑞士及南斯拉夫。不久,比利时、加拿大、意大利、挪威的协会也相继加入。奥地利的格拉兹人弗朗兹·布切勒当选为联合会的首任主席。1956年更名为国际业余舞蹈理事会(ICAD),1990年又更名为国际体育舞蹈联合会(IDSF)。1992年IDSF成为国际单项体育运动联合会总会(GAISF)的正式会员。1995年IDSF取得世界运动协会(IWGA)和国际体育总会(ARISF)的会员资格。1992年IDSF向国际奥委会(IOC)提交申请,1995年IDSF成为国际奥委会的临时会员,1997年9月体育舞蹈正式得到国际奥委会承认,并且IDSF成为唯一的代表体育舞蹈的国际组织。2000年体育舞蹈成为悉尼奥运会闭幕式的表演项目。同年IDSF向国际奥委会申请体育舞蹈作为2008年夏季奥运会正式比赛项目。在近三十年的时间里,IDSF的规模在不断地发展壮大:1970年IDSF有22个会员国和会员协会;1980年有28个;1990年有34个;到2002年有79个,并且有43个会员国已经得到该国奥委会的承认。

世界舞蹈及体育舞蹈理事会(WDDSC)通常简称为“世界舞蹈总会”。WDDSC每年定期举办7项大赛,他们是:摩登舞国际竞技舞锦标赛;拉丁舞国际竞技舞锦标赛;十项国际竞技舞锦标赛;欧洲国际竞技舞锦标赛;亚洲太平洋国际竞技舞锦标赛;世界杯摩登舞国际竞技舞锦标赛;世界杯拉丁舞国际竞技舞锦标赛。

三、我国体育舞蹈的发展与现状

我国体育舞蹈的开展受西方文化的影响，交谊舞于20世纪30年代率先进入上海，后又在天津、广州等大城市广泛流行。新中国成立后，国内盛行内部舞会，通常由各地的工会、共青团、妇联组织舞会，领导与群众同乐，大家一起跳交谊舞。1966年以后，由于“文化大革命”的影响，交谊舞成了禁舞，被封锁起来。1979年2月2日人民大会堂春节联欢会后复出。20世纪80年代初，随着改革开放的进一步深入，体育舞蹈在我国也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，体育舞蹈迅速从北京、广州向全国推广。随着改革开放的深化和生活观念的改变，体育舞蹈在我国蓬勃地开展起来。

自1984年以来，先后有英国、丹麦、瑞士、美国、日本以及中国香港、中国台北等国家和地区的体育舞蹈专家来我国大陆进行表演和讲学，从而在我国掀起了学习体育舞蹈的热潮。1986年，文化部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年代后改名为“中国国际标准舞学会”），并于1987年举办了“第一届全国国际标准舞锦标赛”，以后每年举行一次。

1989年8月，国家体委成立了体育舞蹈俱乐部。1991年5月3日，“中国体育舞蹈协会”宣告成立。随后“中国体育舞蹈培训中心”在全国各地广泛开展培训工作：依照国际规则，制定了我国第一部《体育舞蹈竞赛规则草案》；在30个省市成立了体育舞蹈协会；举办了“第一届全国体育舞蹈锦标赛”、“亚洲体育舞蹈大赛”、“14国国际体育舞蹈大赛”；相继加入了世界体育舞蹈职业总会和业余总会。1993年12月，举办了“中国上海、北京世界杯体育舞蹈锦标赛”，这是我国首次获得世界体育舞蹈职业总会（WDDSD）和世界体育舞蹈业余总会（IDSF）认可的世界性公开赛，也是中国最具规模的舞蹈大赛。与此同时，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，以及我国港台地区的专家、教师，来中国大陆传授体育舞蹈技艺，并考核国家级、省级教练和裁判，有力地推动了体育舞蹈的开展。

1994年“中国国际标准舞协会”和“国际标准舞学院”相继成立。1995年中国先后2次派团赴英国和德国参加比赛。1995年和1996年分别在上海和北京举办“英国皇家舞蹈教师协会”（ISTD）教师资格考核，共近70人通过，成为该会会员。随后，中国又多次派团参加世界著名大赛并取得优异成绩。1996年5月中国国际标准舞协会首次派出考察团参加世界著名的英国“黑池”第71届舞蹈节。同年6月应邀参加日本第17届国际标准舞锦标赛和“96世界舞蹈节——泛太平洋国际标准舞锦标赛”等比赛，取得了优异的成绩。2001年在第76届“黑池”舞蹈节国际标准舞大赛中，我国选手李兆林、李小媛闯入“黑池”职业新星组摩登舞比赛前24名，为中国赢得了荣誉，为全世界华人赢得了骄傲。2004年栾江和张茹获得了“黑池”大赛职业新星拉丁组冠军，

这是中国体育舞蹈历史上第一个“黑池”冠军，实现了该项目比赛零的突破。2004 中国绵阳国际职业体育舞蹈公开赛中，中国选手夺得 3 枚金牌、4 枚银牌、1 枚铜牌。2005 年有 105 对选手参加国际各类比赛，有一对选手进入国际体育舞蹈大赛前 24 名，多对选手进入前 48 名，成绩领先于亚洲各国。

第二节 体育舞蹈的分类和艺术特点

一、体育舞蹈的分类

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构，分为摩登舞和拉丁舞两大类。按竞赛项目可分成三类，即摩登舞、拉丁舞和团体舞。其中摩登舞包括华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹五种舞；拉丁舞包括桑巴、恰恰恰、伦巴、帕索多不列和依依夫五种舞；团体舞是摩登舞或拉丁舞的混合舞，由 8 对选手组成，借助音乐的引导，将五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、图案和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。

二、体育舞蹈的艺术特点

体育舞蹈每一舞种的风格都是与源地的历史条件、地理环境、生产方式、民俗风情、审美观念密切联系的，是受其传统文化影响而形成的。每一舞种展示的人体美具有鲜明的民族性特征，都具有强烈感人的艺术表现力和鲜明独到的艺术风格，其舞蹈特点见表 1-1。

表 1-1 体育舞蹈的舞种及特点

舞类	舞种名称	起源地	舞蹈特点
	华尔兹	德国	舞姿雍容华贵，高雅大方，舞步委婉流畅，周旋轻飘，起伏跌宕
摩登舞	探戈	阿根廷	舞姿刚劲顿挫，潇洒奔放，舞步节奏爽快流畅，动静交织
	狐步	英国	舞姿平稳大方，温柔从容，舞步悠闲轻松，富有流动感
	快步	美国	舞姿轻松欢快，舞步跳跃转动，灵活动人
	维也纳华尔兹	奥地利	舞姿华丽优雅，舞步潇洒流畅

舞类	舞种名称	起源地	舞蹈特点
拉丁舞	伦巴	古巴	舞姿柔媚动人, 甜美含蓄, 舞步涓涓柔媚
	桑巴	巴西	舞姿活泼动人, 甜美生动, 舞步风吹摇曳
	恰恰恰	墨西哥	舞姿花俏利落, 舞步欢快爽朗
	帕索多不列	起源于法国 发展于西班牙	舞姿威猛, 激昂刚劲有力, 舞步坚定、悍厉、夸张
	伽依夫	美国	舞姿豪放、开朗, 舞步自由多变, 节奏快捷

从整体看, 摩登舞除探戈舞外, 都起源于欧洲, 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, 是老少皆宜的舞系; 拉丁舞除斗牛舞外, 都起源于非洲和拉丁美洲, 动作豪放粗犷, 速度多变, 手势和脚步内容丰富, 充满激情, 具有热情、奔放、浪漫的风格特点, 尤为中青年人所喜爱。

第三节 体育舞蹈的价值

体育舞蹈运动是一项新兴的体育项目, 是体育与舞蹈的结合, 具有运动与艺术的双重性。因此体育舞蹈极赋时代气息, 具有健身价值、欣赏价值和社会价值。

一、健身价值

(一) 健美体形

经常参加体育舞蹈锻炼, 进行形体训练, 可以对人的形体进行“生物学”改造, 使体形符合一定的健美标准。如男士宽肩细腰、身材匀称、体格魁梧、四肢结实有力, 扇形身段显示出一种阳刚之美; 女士则身材苗条、柔软, 细小的腰围, 丰满的胸围, 结实上提的臀部, 修长的四肢, 呈现出曲线流畅、此起彼伏的波浪, 显示出一种阴柔之美。

有资料表明, 在 90 分钟的体育舞蹈锻炼中, 男女舞蹈者的平均心率可达 135 ~ 170 次/分钟, 总能量消耗男女分别达 4350 千焦耳和 2850 千焦耳, 相当于消耗 100 克人体脂肪。因此, 经常参加体育舞蹈锻炼, 可以减肥瘦身, 保持健美的体型和良好的体态。

(二) 健身

长期从事体育舞蹈锻炼, 能使人的心肌发达, 每搏输出量增加, 血压正常, 据对上

海市老年大学体育舞蹈班 50 名男女学员血压测定表明,入学时的平均血压为 90 ~ 140 毫米汞柱,经过 2 年体育舞蹈的锻炼,平均血压为 85 ~ 135 毫米汞柱。

(三) 健 心

人的心理活动的本质是脑对外界客观事物的反映。俗语“动则不衰,乐则长寿”,这意味着合理的运动,能保持良好的心态。乐观的情绪,开朗的心境是延年益寿的重要因素。经常参加体育舞蹈锻炼能使人调整身心,促进人际交往,逐步消除情绪障碍,以取得心态平衡,保持乐观的心情,以饱满的情绪再度投入紧张的学习和工作。

总之,经常参加体育舞蹈锻炼,能增强体质,改善人体心血管系统、呼吸系统等机能,改善神经系统的调节机制,促使心理健康,以达到健美、健身、健心的最佳效果。

二、观赏价值

体育舞蹈不仅成为人们建立友谊、陶冶情操、锻炼身体、提高技艺的良好形式,而且具有独特的艺术表演价值,给舞蹈者与观赏者以美的享受,提高人们的艺术修养和审美情趣。

(一) 人体美

体育舞蹈作为健与美有机结合的表现形式,要求男女选手以精湛的舞蹈技艺、默契的相互配合、精心的组织编排去表现这一感人艺术。由于人体具有形状、线条、比例、透视、颜色、光泽、质感、对称、动态等一系列可审视的条件,因此,欣赏体育舞蹈选手的表演,可使人意识到人体的美丽,发现蕴藏于这项运动中丰富动人的人体美。

(二) 运动美

动、静造型的交相辉映赋予体育舞蹈丰富的表现手段。运用动作造型全面展示各舞种的艺术风格是体育舞蹈重要的审美特征。锻炼者以人体为媒介,通过面、头、颈、肩、臂、手、胸、腰、胯、臀、膝、足及躯干和四肢的动作配合,按照多变的节奏和丰富的韵律,构成点与线的移动和静与动的结合的各种造型;这种造型具有爆发性、对比性、转折性、整体性,进而给人以特有的瞬间美、过程美、变化美和立体美的享受。

(三) 音乐美

音乐是体育舞蹈的灵魂,体育舞蹈是音乐具体化和形象化的外在表现。音乐的基本手段是旋律和节奏,音乐通过自身的旋律增加了体育舞蹈的情感和表达能力,她与体育舞蹈的自身节奏融合在一起,更增强了体育舞蹈的美感和艺术表现力。音乐和体育舞蹈都是以节奏作为运动的基础,音乐表现体育舞蹈的抽象方面,揭示体育舞蹈的悠闲或艰

巨，她的进或退，强或弱，激动或平静，严肃或愉快等，都可以通过不同节拍、速度和旋律来表达，并唤起各种程度和性质的感觉状态。体育舞蹈选手的节奏同步和谐、动作轻快流畅、旋转优美飘逸、娴熟高超舞技的体现都是基于音乐节奏的引导和指挥，舞伴之间、舞蹈动作与音乐韵律之间的协调统一，都给人以和谐之美。

（四）服饰美

体育舞蹈服饰有特殊要求。摩登舞要求男士穿黑色燕尾服和专用舞蹈皮鞋，女士穿华丽富贵的鸵鸟毛大摆长裙和相应软底高跟鞋。男士绅士打扮，翩翩风度，女士温情脉脉，给人以高雅、庄重、华贵、大方的感觉；而拉丁舞的服饰要有拉美风格，强调要以快节奏衬托出热情奔放的拉丁精神。因此要求男士穿紧身衣裤，体现肌肉的力度与线条，女士穿浪漫、裸露、自由、随意的短裙装，并在衣服上镶嵌水钻、羽毛等等，体现背、腰、臀、胯、腿部动作的优美组合与浪漫风格和女士形体美。

（五）礼仪美

在摩登舞中的礼仪性审美倾向为男士的衣着庄重，体态端庄挺拔，即使在轻快跳跃性舞步的变化中，也不失高雅风采。由于礼仪性审美取向决定了风度的重要性，形成高雅风度的首要条件则是体态的挺拔，挺拔的体态标志着健康、尊重、有教养、有礼貌，给人以愉快、振奋、富有青春活力的感觉，这些不仅是体育舞蹈风格的要求，也是对观众的尊重。又如男士都是挽手女士进场，引导舞伴做急速旋转后向观众致意，女士则是向四周观众行古典的屈膝大礼；舞蹈结束后，男女舞伴同样要向观众行大礼。男士挽手女士，选手面带微笑，气度不凡的行为举止，都给人以美的享受与回味，体现了礼仪美。

三、社会价值

体育舞蹈是人们交流思想，抒发情感，消除障碍，相互沟通的最好形式之一，她和人们现实生活有着密切的联系，良好的情感交流会互相受到感染，甚至使人产生相互依恋的情结。体育舞蹈不仅是民间友谊的纽带，也是沟通不同国家、不同民族情感的一种形体语言，是任何语言无法替代的艺术，通过优美的舞蹈韵律，增进友谊，丰富生活。

伴随着社会的发展，人们对精神文明与文化体育生活的渴求，在紧张的工作、学习和生活之余，不再满足于观赏他人的表演，而是表现出一种强烈的参与意识和欲望，力求在社会交往中寻求友谊和理解。体育舞蹈是人们乐于接受的一种有益活动，一首优美的舞曲，能把不同阶层、不同年龄、不同性别、不同健康状况、不同运动水平的人融合在共同的舞蹈之中。它是一种“有节奏的散步”，是一种“伴着旋律的锻炼”，经常参与，持之以恒，受益终身。



第二章 体育舞蹈的基本知识



体育舞蹈的前身是交际舞，她包括的舞种很多，发源于不同的国家，每一种新的舞步都有其自己的名称，有些是动作本身较形象的名称，有些是较抽象的名称。自从体育舞蹈被英国皇家舞蹈教师协会规范化以后，对每一种的规范舞步才有了较为系统正规的术语，并主要以英语的形式使用于世界各地。80年代初，国际体育舞蹈开始传入我国。

体育舞蹈的基本知识主要是包括体育舞蹈基本名词、动作术语和记写方法等。

第一节 体育舞蹈基本名词和动作术语

一、体育舞蹈基本名词

体育舞蹈基本名词是指体育舞蹈中常用的名词术语，这些名词和有关术语已成为世界性通用的语言，因此，必须熟悉这些规范性名词的含义。体育舞蹈基本名词主要有舞姿、反身动作位置、升降、姿态、方位、组合、套路、速度和节奏等。

(一) 舞姿 (POSTURE)

泛指舞者跳舞的姿势。主要包括闭式舞姿和开式舞姿两种。

1. 闭式舞姿 (CLOSED POSITION)

(1) 华尔兹、狐步、快步、维也纳华尔兹等舞种的舞姿：

A. 站位：男女舞伴相对站立，两脚相距约 10 厘米。双膝微屈，右脚尖对准对方两脚中间，双脚及身体稍前倾。男士身体重心在右脚，女士身体重心在左脚。

B. 身体位置：男女均立腰，沉肩。以腹部 1/2 的右腹部接触对方，胸肋以下至大腿根部（腹股沟）与对方相贴。

C. 头部位置：男士头颈基本保持正直。胯部向左微转约 15 度。女士头部向左转约 45 度，含颌，颈部尽量向上牵伸，有头顶天花板的感觉。胸椎尽量后伸，向后打开胸部线条。

D. 手臂位置：男士双臂侧平举，两肘保持水平。左臂的大臂与小臂弯曲形成90度左右，左肘比肩低5~10厘米。左手高度与女士右耳齐平。右臂的肘关节弯曲70~80度。左手虎口与女士右手虎口相交，掌心空出，以拇指和中指卡在女士右掌骨与指骨关节处，其余三指并拢。右手五指并拢伸直，置于女右肩胛骨外侧稍上位置。

女士双臂侧平举，两肘保持水平。右臂弯曲约150度，右手与男士左手轻握，掌心向前，手腕松弛。左臂轻贴男士右臂上，左手虎口张开，轻轻放在男右上臂三角肌中部。其余三指可上翘，五指呈兰花指或弹指状。



华尔兹闭式舞姿

(2) 探戈舞姿

A. 站位：男女舞伴相对站立，左右脚前后错开半个脚掌，两脚相距约10厘米。双脚微屈，右脚尖对准对方两脚中间，双脚及身体稍前倾。男士重心在右脚，女士重心在左脚。

B. 身体位置：男女均立腰，沉肩。以腹部1/3的右腹部接触对方，胸肋以下至右膝关节与对方相贴。

C. 头部位置：男女头部位置同华尔兹等舞种动作。

D. 手臂位置：男女握持姿势更紧密。男士左臂弯曲小于90度，左肘比肩低3~5厘米，左手略高于肩。右臂围绕女士背部，右手五指并拢，置于女士右肩胛骨下方，中指稍稍过女士脊柱。女士右臂同华尔兹动作。左臂环绕男士右臂外侧，左肘内侧包裹住男士的右肘关节，左手虎口张开，放在男士右上臂的腋窝下，四指并拢。



探戈闭式舞姿



探戈开式舞姿