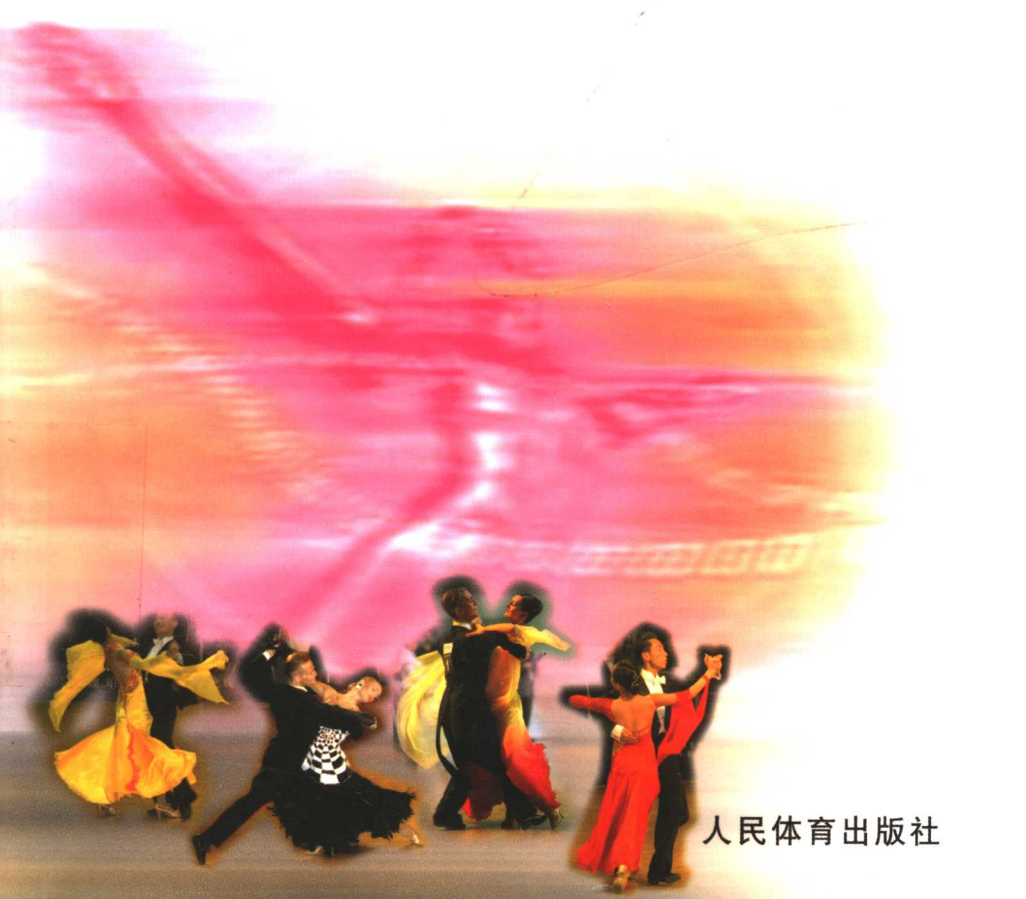


TI YU WU DAO DU BEN

刘光红 编著

体育舞蹈读本



人民体育出版社

中国舞蹈史话

第二卷 1949—1979

体育舞蹈艺术



人民舞蹈出版社

J732.8

4

2006

体育舞蹈读本

刘光红 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈读本/刘光红编著. -北京:人民体育出版社,
2006

ISBN 7-5009-3068-2

I. 体… II. 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(2006)第117832号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 10.375印张 247千字
2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
印数:1—6,000册

*

ISBN 7-5009-3068-2/G·2967

定价:18.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

跳舞是人类的本能。当人们听到音乐时，身体就会本能地动起来。体育舞蹈没有国界，不受年龄、性别和体质的限制。

很多人认为跳体育舞蹈容易上瘾，一旦开始学习就永远不会满足。那是因为体育舞蹈有更多的舞步、更多的变化、更多的技巧、更多的舞伴、更多的跳舞场所、更多的音乐，以及更多的开心。

体育舞蹈在享受音乐的同时进行身体运动，对人体有着意想不到的益处。体育舞蹈可以改善惯于久坐的人的生活方式，为锻炼他们的心血管机能提供了一个良好的机会；体育舞蹈是需要有舞伴的开放性运动方式，给人们提供了一个与社会交往的平台，能增强人的自信心，在改正人的不良姿势的同时改变人的心境，是一种很好的宣泄方式。

体育舞蹈易学易会，无须过多的技巧和天资，能被大多数人接受。正如人们所说，只要会跳体育舞蹈，即使不会他国语言，也可以用全世界通用的肢体语言——体育舞蹈进行沟通，所表达的情感都会被世界各国的人理解。体育舞蹈就是这样地奇妙、美好。

欧洲、拉丁美洲、亚洲的许多学校已经把体育舞蹈作为教育整体中的一个部分。我国也正在大力推广，特别是在学校应首先开展，这对培养学生良好礼仪和行为大有帮助。

作为本书的作者，我非常想使正在学习体育舞蹈的初学者能尽快进入舞池，与舞伴一起享受舞蹈和音乐的乐趣。我想对

初学者说，跳舞不需要去想“该跳到哪个地方”和“怎么跳”，跳舞就是随心所欲地动。初学者只要大胆地迈开双脚，再借助本书的帮助，不久就能自由自在地翩翩起舞了。



本书通过介绍体育舞蹈起源、基本动作技术、套路练习方法，引导你尽快顺利地踏上成功之路。初学和进一步提高的舞者可以在各自需要的章节找到关于身体表现、节奏和心态等相关知识。

本书着重介绍标准舞中的华尔兹、探戈和拉丁舞中的伦巴、恰恰恰这四个基本舞种的起源、基本姿态、基本功和基本动作。夯实基础，循序渐进、逐渐增加新的知识点，逐步提高体育舞蹈有关能力。这些知识对任何一个上体育舞蹈课的学生、参加体育舞蹈俱乐部或体育舞蹈代表队的成员、想成为体育舞蹈教师的人或者是准备登台表演的人，都是适用的。

在初次学习体育舞蹈或首次学习某基础舞种之前，逐章阅

读本书的相关技巧，你将获得利益最大化。

当你进行练习时，请你大声喊出“节拍”，从内心感受动作韵律，提醒自己和舞伴在同一个节奏中舞蹈，节拍是任何舞步和技巧成功实现的关键。

很多人对学习体育舞蹈有神秘感。物理上只能看见力作用的结果，但看不见产生作用的力量源泉，本书将运用力学原理分析动作过程，驱走疑惑，使你轻松自如地学跳体育舞蹈。

《体育舞蹈读本》是一部集学习、普及、教学三种功效于一体的参考用书。针对在校选项选修体育舞蹈课的学生，采用体育舞蹈铜牌入门套路和技术要求，在体育舞蹈教师的指导下，运用大众体育舞蹈的教学方法，充分发挥学生的体力和智力，使学生尽可能快地入门，提高体育舞蹈教学效果，培养学生体育舞蹈运用、健身、娱乐、鉴赏的能力。

体育舞蹈是一门综合艺术，学习体育舞蹈，可以提高学生的气质和风度，丰富校园文化生活。

在体育舞蹈理论课讲述中，进行健身、健心、运动医务监督等相关知识讲授，完善体育知识结构，培养终身体育意识；在实践课中，锻炼身体，满足学生的兴趣爱好和心理需求。

体育舞蹈是一门新颖的、同时也是一门源远流长的艺术形式。经英国皇家舞蹈协会及世界顶级舞蹈艺术家对其不断进行规范和提高，使它表现出卓越的艺术魅力，在学习、锻炼、表演、比赛中能提高个人素质，在培养人际交往能力上发挥着越来越重要的作用。

当然，这是一本教你学习体育舞蹈的书，并非是一本小说。有必要提醒你：别人能做到的，你也一定能做到！重要的是，你必须日积月累并身体力行地参与。学习体育舞蹈是一个身心不断积累相关经验的过程。

全书共分十章。第一章“体育舞蹈绪论”，是本书的预备

阶段。你将轻松地知道有关舞厅舞、国际标准交谊舞与体育舞蹈的异同，通过简表一目了然地知晓体育舞蹈的分类常识，明晰体育舞蹈入门教学内容，享受迅速入门的快乐。体育舞蹈引导你在社交活动场所大显身手，与人尽快融通，结交更多的朋友，从而改变你的生活。

第二章，“体育舞蹈教学方法”，探索人类身体上和智力上的需求，保证你能成功地学会体育舞蹈。体育舞蹈用肢体表达音乐，因此，必须掌握一些有用的工具性的知识。这些基本常识包括体育舞蹈热身活动和专有名词、节奏韵律。这些将花费你一定的时间，但类似这些知识绝对对你有很大的帮助。所介绍的学习方法，可以帮助你尽快入门。祝你愉快地度过这段时光。

一对舞伴的默契不是天生的，这也是需要技巧的！没有人一生下来就有与其他人配合的天赋，需要花费大量的时间进行相互的磨合。不要拿自己与其他人比较，认真地投入到学练中去。不要抱怨，否则会使你自己或你的舞伴难堪，最重要的是共同进步。就像学骑自行车，突然有一天，你能在自行车上平衡地蹬踩了，于是，你已经入门了。

第三章至第八章，分别介绍了标准舞和拉丁舞的技巧，并着重介绍了标准舞中的华尔兹、探戈和拉丁舞中的伦巴、恰恰恰，如何快速入门，以及通常容易被忽视的部分，帮助你摆脱失误，让你进一步提高体育舞蹈的技能水平。

在介绍体育舞蹈技巧时穿插一些图表，用以展示舞步关键模式，以供形象直观地使用。

读这些章节，需要你手执本书，边看边做，按照书中所述模仿体验，反复练习，你很快就能跳体育舞蹈，这样做能加速你学习体育舞蹈的进程。

本书使用起来就好像教师站在你的身边单独指教你，并

尽可能多地提供帮助你成功的信息，只是需要你身体力行，用心体验。

第九章“体育舞蹈礼仪知识”，讲解如何把握体育舞蹈的一些公共礼貌，提高自身修养和对同伴的尊敬。

第十章“交谊舞入门”，介绍交谊舞基本技术及要素，阐述交谊舞与之前所学习的体育舞蹈，明了娱乐性的舞厅舞、表演性的舞台舞与竞技性的体育舞蹈的差异。

通过阅读和学习本书即使成不了体育舞蹈家，也可以成为体育舞蹈鉴赏家，相关知识可以作为你的“谈资”——与家人、朋友分享的日常生活“调味品”。

通读这本书你将遇到四个类型的信息框。



定义：现场的舞蹈语汇解释，有助于你理解。



备忘录：有关技巧的想法和信息，帮助你学习。



警告：这是一个建议，有关学习体育舞蹈过程中普遍存在的错误或你应该避免的要素。



逸闻趣事：体育舞蹈令人惊奇的经历、历史上的轶事、奇闻和琐事。

特别提示：

“技巧”是基本要点，绝对有助于整合你的体育舞蹈动作，是你取得成功的必备条件。当你和你的舞伴跳舞时，你应该具备 90% 基础技巧（把握节奏和身体控制）。对待这些技巧，盼望你认真、扎实、勤学、苦练。

笔者时下求教的标准舞教师年龄呈增大趋势，年近 50 岁，从事标准舞 15 年；而拉丁舞教师年龄越来越小，现今的教师只有 18 岁，但从事专业拉丁舞六个年头。究其原因，与舞种有关，标准舞需要更多理解和相互关照；而拉丁舞更多地需要

含有冲动的激情和体力。

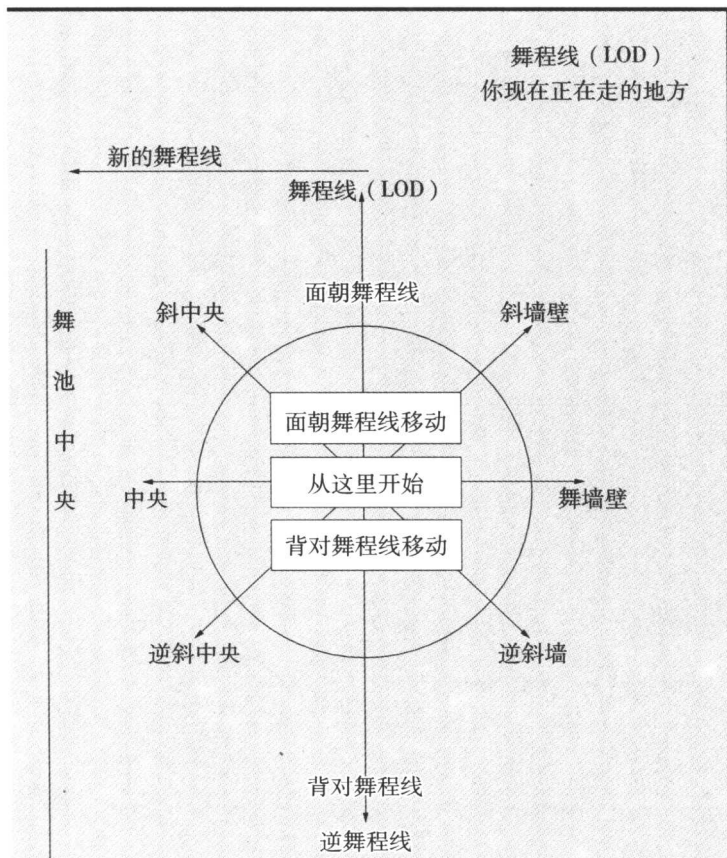
特别声明:

书里提到的所有的术语是公认的,或者是特定标记、公共资源,暂时不能追究这些信息的精确性。



舞程线图示

舞程线 (LOD): 下一步将要到达的地方!



这个图示说明你和舞伴及舞伴间在舞池中舞蹈的方向。一定学会拿着这张卡片，在学习和练习及在跳舞的过程中使用。

目 录

第一章 体育舞蹈绪论	(1)
第一节 世界通用的“肢体语言”	(1)
重点: 界定, 起源于宫廷舞、交谊舞、 国际标准交谊舞	(1)
第二节 体育舞蹈的类别	(4)
重点: 体育舞蹈与舞蹈的异同	(4)
第三节 体育舞蹈的作用与价值	(7)
重点: 锻炼身体、陶冶情操、人际交往	(7)
第四节 学校体育舞蹈	(10)
重点: 学校体育舞蹈的特点和发展状况	(10)
第二章 体育舞蹈教学方法	(14)
第一节 体育舞蹈的教学原则	(14)
重点: 教学目标、内容及标准	(14)
第二节 体育舞蹈的学习方法	(20)
重点: 音乐节奏、舞伴间配合方法	(20)
第三节 体育舞蹈的练习方法	(26)
重点: 注意事项、术语	(26)
第三章 标准舞技巧	(32)
第一节 学习技巧的目的	(32)

第二节	标准舞基本功	(33)
重点:	握持、体位、运步、旋转	(33)
第三节	标准舞四大特点	(42)
第四节	标准舞专业术语注释	(46)
第四章	华尔兹	(53)
第一节	华尔兹概述	(53)
重点:	起源、音乐	(53)
第二节	华尔兹基本动作技术	(55)
重点:	握持、方步、前进、后退	(55)
第三节	华尔兹基本步要点	(61)
重点:	步法技巧、音乐节拍	(61)
第四节	华尔兹铜牌教学套路	(62)
重点:	左转弯步、右转弯步、拂步(叉形步)、 侧行追步、右旋转步	(62)
第五节	Technique of Ballroom Dancing 标准舞技巧	(71)
第六节	英国舞蹈教师协会指定教程步法规定	(89)
第七节	全国体育舞蹈等级考试培训教材 (中英文对照)	(90)
第五章	探戈	(92)
第一节	探戈概述	(92)
重点:	起源、音乐	(92)
第二节	探戈基本动作技术	(100)
重点:	握持、前进步、后退步	(100)
第三节	探戈基本步要点	(104)
重点:	步法技巧、音乐节拍	(104)

第四节	探戈铜牌教学套路	(108)
重点:	基本左转步、分式左转、左脚摆步、 右摆转步	(108)
第五节	Technique of Ballroom Dancing 标准舞技巧	(113)
第六节	英国舞蹈教师协会指定教程步法规定	(131)
第七节	全国体育舞蹈等级考试培训教材	(131)
第六章	拉丁舞	(133)
第一节	拉丁舞发源地	(133)
重点:	起源、魅力、服饰	(133)
第二节	拉丁舞基本功	(137)
重点:	站姿、握持、拉丁转度、引导与跟随	(137)
第三节	拉丁舞要素与原则	(144)
重点:	拉丁三要素、原则	(144)
第四节	拉丁舞专业术语注释	(148)
第七章	伦巴	(153)
第一节	伦巴概述	(153)
重点:	起源、音乐	(153)
第二节	伦巴基本动作技术	(156)
重点:	站姿、三动、基本步	(156)
第三节	伦巴基本步要点	(165)
重点:	身体技巧、步法技巧	(165)
第四节	伦巴铜牌教学套路	(167)
重点:	纽约步、定点转、开式扭臀、 曲棍球步、右陀螺转、闭式扭臀	(167)

第五节	Technique of Latin Dance 拉丁舞	
	技巧	(176)
第六节	国际拉丁舞伦巴铜牌	(193)
第七节	全国体育舞蹈等级考试培训教材 (中英文对照)	(194)
第八章	恰恰恰	(196)
第一节	恰恰恰概述	(196)
	重点: 起源、音乐	(196)
第二节	恰恰恰基本动作技术	(198)
	重点: 站姿、锁步与追步、基本步	(198)
第三节	恰恰恰基本步要点	(203)
	重点: 身体技巧、步法技巧	(203)
第四节	恰恰恰铜牌教学套路	(205)
	重点: 扇形步、曲棍球步、右陀螺转、 定点转、开式扭臀、闭式扭臀	(205)
第五节	Technique of Latin Dance 拉丁舞	
	技巧	(216)
第六节	国标拉丁舞恰恰恰铜牌	(238)
第七节	全国体育舞蹈等级考试培训教材	(238)
第九章	体育舞蹈礼仪知识	(241)
	重点: 礼貌、愉悦	(241)
第一节	体育舞蹈礼仪	(241)
第二节	赠言	(244)
第十章	交谊舞入门	(246)
第一节	交谊舞概述	(246)

第二节 交际舞基本技术	(250)
重点: 各舞种基本步和常用花步	(250)
第三节 交际舞的步法三要素	(266)
重点: 步法三要素	(266)
附录 中国学生体育舞蹈(国标舞)竞赛评分规则 (第一版)	(270)
主要参考文献	(307)
后记	(310)

第一章 体育舞蹈绪论

第一节 世界通用的“肢体语言” ——“体育舞蹈”的起源与演变

重点 界定，起源于宫廷舞、交谊舞、国际标准交谊舞

一、体育舞蹈的界定

体育舞蹈由民间舞、交谊舞发展为竞技性舞蹈文化，它在音乐的伴奏下，以人体动作为主要表现手段，通过规范的舞步，表现特定舞蹈技术特征的体育娱乐和竞技项目。

体育舞蹈按风格和技术结构分标准舞、拉丁舞两大项群，十个舞种。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。

体育舞蹈按竞赛项目分标准舞、拉丁舞和团体舞三类。

标准舞和拉丁舞的具体内容见表 1-1-1。

表 1-1-1 体育舞蹈分类和内容

标准舞	华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步、快步
拉丁舞	伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔、斗牛
团体舞	单一型、混合型