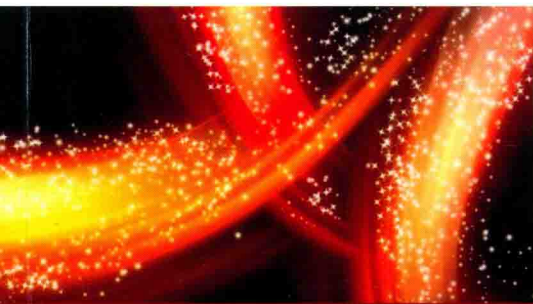




高等师范院校规划教材

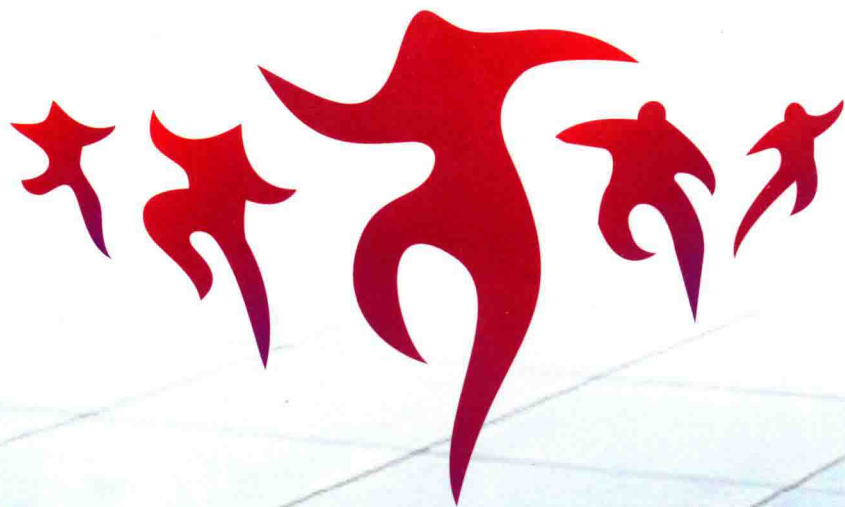
陕西师范大学教材建设基金资助出版



主 编 张利平

副主编 刘荣花 肖 涛

排舞教学 理论与实践

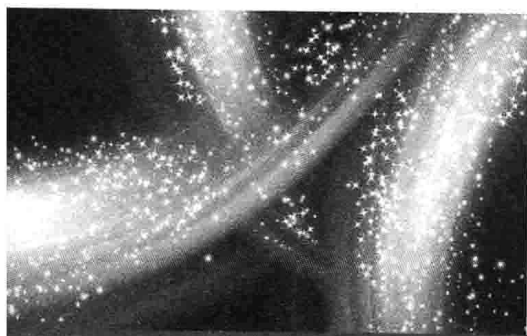


陕西师范大学出版总社有限公司



高等师范院校规划教材

陕西师范大学教材建设基金资助出版



主 编 张利平

副主编 刘荣花 肖 涛

排舞教学 理论与实践



陕西师范大学出版总社有限公司

图书代号 JC13N1185

图书在版编目(CIP)数据

排舞教学理论与实践 / 张利平主编. —西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2013.9
ISBN 978-7-5613-7399-6

I. ①排… II. ①张… III. ①体育舞蹈—教学理论
②体育舞蹈—教学研究 IV. ①G831.3-42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 214395 号

排舞教学理论与实践

主 编 / 张利平
责任编辑 / 马永安
责任校对 / 颜 红
封面设计 / 鼎新设计
出版发行 / 陕西师范大学出版总社有限公司
(西安市长安南路 199 号 邮编 710062)
网 址 / <http://www.snupg.com>
经 销 / 新华书店
印 刷 / 西安市建明工贸有限责任公司
开 本 / 787mm×960mm 1/16
印 张 / 9.75
字 数 / 180 千
版 次 / 2013 年 9 月第 1 版
印 次 / 2013 年 9 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5613-7399-6
定 价 / 23.00 元

读者购书、书店添货或发现印装质量问题,请与本社高教出版分社联系、调换。
电 话:(029)85303622(传真) 85307826

编写说明

排舞作为一种国际性的新兴休闲健身项目,兼具拉丁舞的热情奔放和各种民间舞的优雅舞姿,以音乐为核心,通过风格各异的舞步组合循环,展现世界各国舞蹈的多元文化魅力。近年来,排舞风靡世界,受到不同国籍、性别及年龄的人们的参与和青睐,已成为一种国际健身语言。我国在2008年奥运会闭幕式展出后全面推广,它快速成为大学和中小学学生体育课程的重要内容。进行排舞教学实践有助于推进学校阳光体育深入开展及促进校园文化建设,推进全民健身。而目前排舞教材还处于起步阶段,可供教师、学生及排舞练习者使用的教材资料极少,因此,编写具有教学理论与实践的专业排舞书籍显得尤为迫切。

《排舞教学理论与实践》应时而生,本书共分五章节,从理论和实践方面介绍了排舞的基本理论、编排与竞赛组织、教学理论与方法、基本形体练习方法以及经典排舞曲目的教学实践。该教材充分贯彻“健康第一”和“终身体育”思想,具有理论性、实用性、创新性等特点,适合体育专业院校、各级各类普通高校、中小学体育教学使用,同时也是广大排舞爱好者业余锻炼的指导教材。

本教材由张利平主编。刘荣花负责第一章至第三章理论部分的编写、统稿和修改,肖涛负责第四章、第五章实践部分的编写、统稿和修改,西安交通大学医学院李珈琪老师参与了第三章的编写,西北大学周兰老师参与了第四章的编写。本教材编写过程中还参考了国内外的相关资料,得到了陕西省大学生体育协会副主席、西安邮电大学体育部主任李静教授和西安体育学院体育舞蹈教研室主任杨占军副教授的指导;陕西师范大学体育学院研究生满鹤楠、张红盼、刘曹静参与了收集资料及动作示范工作,在此一并表示深深的谢意。虽然编写人员以严格的标准要求自己,编写中力求科学、准确、系统,但教材中难免会有疏漏或错误之处,还望各位专家及读者能够多多包涵,及时指正,您的意见将是我们不断改进、提高的宝贵资源。

编者

2013年6月

目 录

第一章 排舞基本理论	(1)
第一节 排舞概述	(1)
一、排舞的概念	(1)
二、排舞的起源及发展	(2)
三、排舞与体育舞蹈的关系	(5)
四、排舞运动在我国全民健身及学校体育中的发展	(6)
第二节 排舞的特征与分类	(9)
一、排舞的舞码及运动特征	(9)
二、排舞的风格特征	(11)
三、排舞的分类	(20)
第三节 排舞的锻炼价值	(22)
一、促进身心发展的价值	(22)
二、在校园文化生活中的价值	(23)
三、推动形成体育生活方式的价值	(24)
第四节 排舞运动的欣赏	(25)
一、如何欣赏排舞	(25)
二、排舞欣赏的内容	(26)
第五节 排舞运动的营养	(28)
一、排舞运动的营养特点	(28)
二、七大营养素与排舞运动	(29)
三、科学的膳食安排	(31)
第六节 排舞运动的健康保护	(32)
一、排舞锻炼疲劳产生的原因及恢复手段	(32)
二、排舞运动中疲劳产生后的恢复措施	(34)
三、排舞运动中常见的运动损伤以及处理	(36)
四、排舞促进健康的作用	(37)

复习与思考	(39)
第二章 排舞的编排与竞赛组织	(40)
第一节 排舞的编排	(40)
一、排舞的编排要素	(40)
二、排舞的编排原则	(41)
三、排舞的编排方法	(42)
四、排舞的串烧	(43)
第二节 排舞的比赛规则与裁判法	(45)
一、排舞比赛规则介绍	(45)
二、排舞比赛裁判法	(46)
第三节 排舞的音乐、服饰要求及其他	(50)
一、排舞的音乐要求	(50)
二、比赛中对排舞的音乐及编排要求	(52)
三、排舞规则对服装的规定	(54)
四、对道具、场地、设备等的规定	(54)
第四节 排舞竞赛与组织实施	(55)
一、比赛前筹备会议组织	(55)
二、制定竞赛规程	(55)
三、建立竞赛机构	(57)
四、组织比赛	(58)
第五节 排舞指导员的培训与考核	(59)
一、排舞指导员的培训和考核标准	(60)
二、排舞指导员的基本素质及评价	(61)
三、排舞指导员的社会服务	(61)
复习与思考	(61)
第三章 排舞课程教学理论与方法	(62)
第一节 排舞课程的结构	(62)
一、排舞课的基本类型	(62)
二、排舞课的基本结构	(63)
三、排舞课的教学设计与实施	(65)
第二节 排舞教学的原则与特点	(68)
一、排舞教学的原则	(68)
二、排舞教学的特点	(70)

第三节 排舞教学的组织与方法	(72)
一、排舞课程的教学组织	(72)
二、排舞课程的教学方法	(73)
第四节 排舞课程的考核	(78)
一、排舞课程的考核方法	(78)
二、排舞课程考核内容的选择	(78)
复习与思考	(79)
第四章 排舞基本技术动作训练	(80)
第一节 排舞形体教学	(80)
一、站姿训练	(80)
二、手位、脚位等的训练	(80)
第二节 排舞专项身体技术教学	(86)
一、拉丁风格舞步训练	(86)
二、非拉丁风格舞步训练	(88)
复习与思考	(92)
第五章 排舞教学实践	(93)
第一节 拉丁风格	(93)
一、萨巴达克	(93)
二、绚丽桑巴	(97)
三、快乐牛仔	(103)
四、妈妈咪呀	(110)
第二节 非拉丁风格	(118)
一、魔力火车	(118)
二、警察 hip-hop	(121)
三、美丽的家乡	(125)
四、卓玛	(132)
五、爵士之风	(139)
六、爱尔兰之魂	(142)
复习与思考	(145)
参考文献	(146)



第一章 排舞基本理论

☆ 本章导读

排舞是一种新兴的休闲有氧健身项目,有国际统一的舞码和音乐,受到不同国籍、性别及不同年龄人群的参与和喜爱。它以音乐为核心,通过风格各异的舞步组合循环,来展现各国舞蹈的多元文化魅力。本章内容主要介绍排舞的概念及起源发展,排舞的风格特征、舞码、音乐以及排舞的锻炼价值,排舞运动的营养与健康保护。这些基本理论知识为进行排舞的整体学习奠定基础,并成为锻炼者系统地掌握排舞基础理论知识的重要内容,最终达到在理论指导下更好地学习实践内容。

第一节 排舞概述

一、排舞的概念

排舞,英文名称为 Line dance,从字面上理解就知道,这是一种排成一排排队形跳的舞蹈,它源于 20 世纪 70 年代的美国西部乡村舞曲。起先以吉他和拍手的方式起舞,随着时代的发展,后来融入了欧洲宫廷和拉丁式的舞步。舞步多元,风格创新,简单易学,是一种既可个人独享,又可与团体共乐的舞蹈。因其起源于 20 世纪美国的民间舞蹈模式,排舞曾被称为“西部乡村舞蹈”。乡村舞蹈和排舞一样也包含有重复的舞步动作,但排舞更重点强调一系列重复舞步动作设计和组合的规范。

由上可知,其内涵理解为:排舞是根据一段完整的歌曲或音乐,以有氧运动为基础,以多变的步伐为基本手段,由编舞者编排好的一套完整的动作,使练习者达到塑造形体、舒缓压力、改善气质、增强身体协调性、提高健康素质的一项运动。国内排舞专家焦敬伟等将排舞定义为:一种在音乐伴奏下,由一系列具有规范的舞蹈动作设计的重复的舞蹈动作组合组成的一种舞蹈形式。强调一系列完全相同的重复的舞步动作组合,并对这一系列重复舞步动作组合进行设计和规范。因而,排舞的舞蹈动作设计和规范是很重要的,这也是用来与其他排成排跳的大众舞蹈区分的重要一点。2013 年,全国排舞评分规则将排舞定义为:排舞是一项通过丰富的舞步变化和段落循环将舞蹈、音乐、体育、文化等有



机结合,用以诠释风格各异的舞蹈形式和音乐元素,从而娱乐身心的健身运动。排舞旨在增强团队精神、促进和谐关系、反映健康向上的精神面貌,具有特殊的意义。

二、排舞的起源及发展

1. 排舞运动的起源

排舞与很多舞蹈形式的起源十分相似,应追溯到人类远古时期的原始舞。舞蹈是人类最古老的艺术形式之一,早在远古时代,它就充当原始人类交流思想和感情的工具。它是随着人类的生产劳动而产生的。动作和节奏与劳动是密切相关的,不管是哪一种劳动,人的手脚总是要活动,手用以拍打,脚用以踩踏,在某种动作连续重复过程中,就产生了有规律的节奏,再伴以呼喊或打击石块和木棍,最原始的舞蹈就出现了。

在原始部落里,舞蹈具有全社会性,在组织散漫和生活不安定的状况下,原始人类需要有一种社会感应力使他们团结在一起,舞蹈就是产生这种感应力的重要手段。不论是狩猎还是战争,都是整个部落一起行动,所以原始舞蹈总是集体性的。部落有共同标志,这就出现了图腾。图腾不仅作为部落区别的标志,同时亦是一种最原始的宗教信仰。每逢祷告或庆贺,人们都对着图腾跳舞,这即图腾舞蹈。图腾舞蹈在世界各地原始民族中都是一样存在的。北美洲印第安部落跳的野牛舞,他们迷信野牛和自己部族有血缘关系,跳这种舞野牛就会出现;澳洲土人跳他们的图腾蛇舞时,舞者文脸文身,作为对自己部落祖先的纪念。龙和风是中国古代民族的图腾。由于各个部族互相归并,一个图腾已经不能代表整个部落联盟的共同祖先,于是把几种图腾特征,如以鹿的角、蛇的身、鱼的鳞、鹰的爪等综合成龙的形象,以孔雀、山鸡等特征综合成凤的形象,用它们代表人类的祖先,作为“帝德”与“天成”的标识。后来才把龙和风当作中华民族发祥和文化肇端的象征。

原始社会解体,人类进入奴隶社会,从此,图腾崇拜开始和巫术迷信相结合,因而就产生了巫舞。图腾崇拜和巫术虽然都是原始宗教信仰,但两者性质不同,活动形式也不相同。图腾是原始人类崇拜的偶像,而巫师则是作为人与神之间的桥梁;图腾舞蹈是社会性的集体舞蹈,而巫舞则是巫师的表演。在巫术中,歌和舞被利用为巫术的手段,制造出一种神秘的气氛,以保证巫术的成功。从舞蹈发展的角度上看,巫舞比原始的图腾舞蹈前进了一大步,它从比较粗糙的集体舞蹈转向专业的、个人的舞蹈表演,而且还表现出神话中的人物和故事。春秋战国时期的楚国,巫舞十分盛行,规模宏大,形式和内容都相当丰富。



奴隶社会末期,巫舞逐渐向娱乐的方向发展。男巫已开始变为女巫。从此巫舞就失去了原来受崇拜的地位。到了封建社会,宫廷舞蹈大规模发展,分为祭祖性质的乐舞和宴饮助兴的乐舞。汉魏和隋唐时期是宫廷舞蹈发展的两个高峰。宫廷内设有专门管理收集乐舞的乐府、太常寺、梨园等机构,训练和培养宫廷乐舞演员和乐员。唐玄宗和南唐李后主等皇帝还亲自参加编制乐舞。其他东方国家如印度、日本、朝鲜等,同样也有专供皇室享用的乐舞和舞伎。古希腊、古罗马的宫廷舞蹈原来也是很兴盛的,自罗马灭亡后,整个欧洲为教权所统治,娱乐性舞蹈被中世纪教会认为是不道德的而加以禁止,但带有世俗性质的民间舞蹈仍独立于宗教舞蹈之外而发展,直到文艺复兴以后,宫廷舞蹈才重新恢复。

西方 17 世纪后的宫廷舞蹈,是以社交性质为主的娱乐舞蹈。这种舞蹈是向民间吸收了若干种舞蹈形式,由舞师加以改造和传授,以适应宫廷中的社交仪式,这是西方社交舞蹈的起源。此外,美国印第安人也有一种类似排舞站成一排跳的舞蹈,只不过大多数是围成圆圈跳舞,但也不能否认其与排舞的联系,其对于排舞的形成起到一定的促进作用。

排舞的产生最初来源于 20 世纪初期美国较为流行的社交舞。由于这些舞蹈必须由男女结伴才能起舞,在很大程度上限制了喜欢跳舞却没有舞伴的人群。因此,当时美国的一些社交舞俱乐部尝试着让大家站成一排一排的队形跳舞,而不用男女结伴按照方块或圆形的站位形式跳舞,这种不断的尝试即是排舞产生的最初萌芽形式。受此启发,美国一些迪斯科俱乐部和西部乡村民间舞蹈俱乐部也相继派生出不同风格的排舞。“Line dance”这一概念的出现让人们认识到跳舞时并不总需要男女结伴,可以单独跳,也可以大家集体跳。

2. 排舞运动的全面发展

排舞真正意义上的发展是在 20 世纪 70 年代。有三方面因素促使排舞此时在美国广泛传播:社交舞俱乐部教授的社交舞风格的排舞;迪斯科俱乐部教授的一些流行舞风格的排舞;美国西部乡村俱乐部教授的乡村舞曲风格的排舞。其中乡村舞曲风格排舞的传播与发展,形成了现代排舞最为典型的一种风格形式。

20 世纪 80 年代,排舞在美国和加拿大受到人们的广泛喜爱。随着西部乡村音乐在美国的大流行,为配合西部乡村音乐的传播,作为今天被接受的排舞真正诞生了。1980 年,一个叫 Jim Ferrazzano 的美国人根据西部乡村舞曲编排了一支叫“Tush Push”的排舞,五个身着休闲西装、头戴皮草帽、脚穿旅游鞋的男子重复着向前走、向后退、踏步、踢腿、转圈等简单易学的舞步组合,并配合随意



的身体动作充分演绎了美国西部音乐的动感、随意、休闲。这个起源于20世纪40年代大乐队音乐风格的排舞,是第一个被众人知晓的有设计编排舞步动作的排舞。由于这一时期排舞都来源于美国西部乡村舞,在当时主要是为了配合和促进乡村音乐的发展,因此很显然地带有西部乡村音乐的烙印,这些被改编为排舞的西部乡村舞蹈被证明是现代排舞的正式诞生。也正因此,许多人认为现代排舞和乡村音乐是同义词(这也是排舞标志性的服装样式的来源)。这是迄今为止最为著名的排舞之一。当然,排舞绝不仅仅是与乡村音乐紧密相连,这一时期,还有许多排舞是配合当时的一些其他流行音乐,如摇滚等。

20世纪90年代,排舞进入全面发展阶段,这项运动已经遍布于欧美各国,并于90年代后期传播到全世界。而且排舞逐渐脱离了乡村音乐的束缚,开始寻求其他风格和特点的舞蹈和音乐元素。直到现在,排舞舞曲已经把多种音乐风格如Latin、Hip POP、Soul、Rock等进行融合,这些舞曲都是经过创编者精心挑选的曲目,配以创编者精心编排的舞蹈动作。1992年,美国乡村音乐人比利谱写了一首叫“Achy Break Heart”的歌曲,为了配合推广这首歌,比利委托别人帮他为这首歌编排设计了一支排舞,这首歌最终成为90年代最著名的乡村音乐之一,并被传播到世界各地。这首歌的巨大成功也使得配合推广这首歌的排舞广为人知,并随着乡村音乐被广泛传播到美洲、欧洲和澳洲等地。同时,配合乡村音乐编排的排舞热潮又一次掀起,许多著名的排舞都是这一时期的作品。

这一时期,排舞逐渐脱离乡村音乐的束缚,开始寻求大量其他风格的舞蹈和音乐。如拉丁舞、嘻哈舞、节奏布鲁斯、舞厅舞、爵士舞、踢踏舞等多种舞蹈形式,并随着特定的循环节奏交替旋转起舞。也正是这一时期,排舞大量吸取了体育舞蹈的舞步动作和编排模式,形成了独具风格的编排设计和舞步规范。例如,每支排舞都有固定的曲目名称和舞步组合节拍数,并逐渐形成了独一无二的舞步。全世界最好听、最流行的歌曲几乎都被编成了排舞歌曲,如《童话般的初恋》《凯尔特猫咪》《一起快乐》《爱尔兰之魂》《卡萨布兰卡》《永恒的心》《大长今》《神秘东亚》《印度制造》等都是大家耳熟能详的歌曲。目前,全世界已经有5000多支排舞曲目,每一首曲目都有自己独一无二的舞步,同一首曲目全世界的舞步动作统一。在这个一致的舞步标准、多重的舞蹈元素组合与变化下,舞者能跳出自己的个人风格,诠释属于自己的舞蹈,在世界各地享受以舞会友的乐趣。

自2000年开始逐渐传入亚洲后,在港澳台地区以及日本、新加坡和马来西亚等国家掀起了一股排舞热潮,受到各个年龄层人群的欢迎。随着时代的发展和全球化的普及,排舞融合了国际上多种流行舞蹈元素,更增添了其吸引人的



魅力。作为一项参与人数最多、参与人群最广的运动,排舞屡次刷新吉尼斯世界纪录。第一次于2002年在澳大利亚新南威尔士塔姆沃思镇,创下6744人一起齐跳排舞的纪录;第二次是2002年5月1日在新加坡展览中心创下11967人齐跳排舞的纪录;第三次是2002年12月29日,在香港跑马地游乐场创下了12168人齐跳排舞的纪录;最近一次是2007年8月25日在美国奥运会城市亚特兰大,创下了17000人齐跳排舞的新的吉尼斯世界纪录。以舞会友、以舞交友、以舞健身成为参加排舞运动的又一魅力。如今,排舞已经成为一种国际健身语言,风靡世界,并成为世界上最具休闲性的健身项目之一。

排舞运动在高校发展的起源地是美国,同时它也是世界上练习排舞人数最多的国家。不过高校排舞开展情况最好的国家却在亚洲,尤其是新加坡,紧随其后的是日本。虽然是世界上国土面积最小的国家之一,新加坡却拥有世界上一流的教师教育资源。新加坡大学的排舞运动开展得十分到位,高校几乎是有人群的地方就有排舞的练习者。世界排舞协会设在新加坡,可以说,排舞在新加坡当地高校开展得十分成功。日本的国土面积同样不大,但是它的高等学府历来以大胆革新著称。每年有两次日本全国高校排舞比赛,这是它最大的高校赛事之一,仅次于棒球和花样滑冰。所有的选手均来自日本各地的高校。除此之外,每年不确定的地区性排舞赛事也很多,选手的来源包含各行各业。

三、排舞与体育舞蹈的关系

社交舞是体育舞蹈的早期雏形,而排舞则是从社交舞中萌芽产生的,在后来的发展过程中又大量借鉴了体育舞蹈的动作进行编排设计和舞步规范,最终形成了现代意义上的排舞。因此,探寻排舞的起源必须提到其与体育舞蹈的关系。

体育舞蹈分摩登舞和拉丁舞两大类。摩登舞分华尔兹、探戈、狐步、快步及维也纳华尔兹(快三步);拉丁舞分桑巴、恰恰、伦巴、斗牛及牛仔。体育舞蹈是一种国际社会活动的舞蹈,它的原名为“舞厅舞”或“舞会舞”,也有人称之为“社交舞蹈”,现在的名称是“国际标准舞”。体育舞蹈起源于西方的民间舞蹈,有着悠久的历史,同其他的各种艺术一样,不断地从劳动人民的文化实践中汲取丰富的营养。随着社会的变革、经济的发展,经过一代又一代人的创造、加工,逐渐形成了各种形式的交谊舞。早在11至12世纪,欧洲一些国家将一些民间舞蹈加以规范和精练、提高,形成了宫廷舞,成为王公贵族们消遣、娱乐的工具。直至法国大革命,宫廷解体后才使这种贵族独享的宫廷舞进入了民间社会,变成了社会中人人可跳的交谊舞。这个时候流行的社交舞,由于受宫廷舞的影响,舞姿庄重、典雅,舞步严谨、规范,颇具绅士风度,当时被称为“欧洲学派”。



的社交舞”。从此,在欧洲各国流行。历经了七八年的变化,逐步形成了各种流派的舞蹈,因流派的增多,所以舞步也渐渐失去了一致性。到20世纪20年代初,为使社交舞有统一、规范的舞步,英国皇家舞蹈教师协会集中了各方面的交谊舞专家,在当时政府的支持下,对交谊舞进行了科学的整理,将各种舞蹈的舞姿、舞步、跳法加以系统化和规范化,共同审定了7种公认的合乎标准的舞蹈。它们是布鲁斯、慢华尔兹、慢狐步舞、快华尔兹、快步舞、伦巴、探戈舞,并合为“国际标准舞”,由英国皇家舞蹈教师协会公布于世,从此,在国际上便形成了比较统一的交谊舞步。

随着当今社会经济、科技、文化的发展,现代交谊舞与拉美当地豪放、洒脱的黑人文化相碰撞,从而产生拉丁舞。经过英国皇家舞蹈教师协会教材的不断修改与更新,呈现出富有时代气息的、新规范的舞蹈,即当今风靡全球的体育舞蹈。

从体育舞蹈的产生和发展来看,可以说排舞是随着体育舞蹈的产生而萌芽,又伴随着体育舞蹈的发展而发展。特别是从编排设计动作和舞步规范这一角度来看,排舞是起源于体育舞蹈,但又不同于体育舞蹈,因为排舞融入了体育舞蹈之外的许多风格和特征的舞蹈及音乐元素。排舞的舞步可以是单人也可以是双人,对手臂动作没有太多要求,与体育舞蹈相比,跳排舞时不像体育舞蹈舞者的身体姿态要求那么高。

四、排舞运动在我国全民健身及学校体育中的发展

2004年排舞运动传入我国后,很快在一些大中城市如北京、上海、广州等地开展起来,并受到人们的广泛喜爱。从2004年至今,北京市每年都在全民健身节和奥林匹克文化节活动期间进行排舞展演竞赛活动,参与排舞运动的人群越来越多,已经成为这些发达地区人们日常锻炼的主要健身项目之一。广州、香港和澳门每年都要举办地域间的排舞交流活动,促进了粤港澳地区之间的体育文化交流。

中国全面开始全民健身排舞始于2007年8月,请来了马来西亚国际排舞教练。这种舞蹈能够使人体膝盖及周围的肌肉得到锻炼,同时它的强度适中,能保护人体不受伤。2007年8月8日,浙江省群艺馆、杭州市上城区体育局进行了“万人排舞奥运情”活动的盛大开幕。2008年3月,全国全民健身排舞培训班在北京举行,参加培训的有全国19个省、35个市的从舞人员,这标志着我国将全面启动推广全民健身排舞活动。2008年,“排舞旋风”在我国大陆强劲登陆。2008年8月8日早晨8点08分,在天安门广场,800名排舞爱好者身着奥运五环体恤组成五个方阵,伴随着奥运会期间的特别歌曲《永远的朋友》“We



are ready”,表演了具有中国特色的排舞,以表达对北京奥运会的祝福。此次活动是由奥组委、北京市人民政府官方批准,在北京市体育局、北京市体育总会、北京市体操协会排舞专业委员会、美国 HOZ 公司共同支持下开展的,主要目的在于借助奥林匹克精神的感染力和北京奥运会的魅力,在第 29 届奥运会开幕式当天,展示风靡全球的排舞运动。本次活动的成功举办,对我国排舞运动的开展具有里程碑的意义。

2008 年北京奥运会后,排舞在我国得到迅猛发展,各地均掀起了排舞健身热。全国 30 多个省市自治区都开始了排舞推广普及活动,并盛行于北京、济南、上海、杭州、成都、南昌等地。2009 年,据媒体报道,湖北襄阳市早晚跳排舞的人数就达到了 7 万—8 万;江西省已开办 300 个排舞班,比赛 120 多场次,跳排舞健身的职工已超过 100 万人;在浙江省嵊州市的各大广场、公园,每到晚上 7 点以后,就会有成群的市民聚在一起跳排舞,平均每天跳排舞的市民就能超过 3 万人;2010 年上海市第 13 届运动会排舞比赛在上海体育馆结束,本次比赛共有 28 个队、514 人参加。

根据北京市体育局 2005 年 6 月的《北京市体育局将向全市推广健身排舞调查表》统计,截止到 2005 年 6 月,人们日常锻炼的主要健身项目已经从大众健美操逐步转变为排舞运动。排舞在 2008 年奥运会开闭幕式上精彩表演后,更加推动了排舞在全国的推广。2008 年 8 月,排舞作为一项新型大众健身项目引入中国,立即风靡全国。目前,全国各省市自治区都开始了排舞的推广普及活动。2010 年已有 300 多万人参加排舞健身活动。目前,排舞运动在全国各地工会的引领下,逐渐渗透到学校、厂矿、社区、俱乐部等运动载体之中,已经拥有了一大批固定的锻炼人群,并且在这些运动载体中,每年都会定期或不定期地举行各种排舞比赛。但是这些比赛都是自发性的,没有一个规定的模式,且规模比较小,仅限于本部门或本地区之间,比赛规则及裁判法也处于一个探索阶段。中华全国总工会和国家体育总局体操运动管理中心已经把排舞列为未来几年重点推广的大众健身项目。北京市体操运动协会也正在积极准备举办排舞大赛。目前,世界上举办的排舞比赛有排舞马拉松、排舞嘉年华、排舞吉尼斯等活动。2007 年和 2008 年全国排舞专家杨子青老师率领中国排舞队出访国际排舞嘉年华活动,实现了我国排舞团体出访零的突破。虽然参与了一些比赛,但是对我国来讲,参与人数太少,而且尚未形成独立的培训竞赛体系。国家和地区的体育行政管理部门应充分利用表演赛之杠杆作用来推广排舞运动,多举行全国性的排舞竞赛,推出一批排舞领军人物、排舞明星、排舞教练;培训社会体育指导员、健身俱乐部教练和体育院校学生等专业人才,通过他们使排舞在



社区、健身俱乐部、学校开展起来。此外,也可以将排舞表演作为全运会、城运会的开幕式表演,为排舞运动走向大众打下更为广泛的基础。

全国亿万职工全健排舞大赛是目前国内水平最高、组织最规范、参与人群最广泛的排舞大赛,由中华全国总工会和中国职工文体协会主办。全健排舞口号:创立中国排舞顶级赛事,打造中国排舞精英团队,托起中国排舞大众明星——全健排舞!2011年5月24日举办“屈臣氏杯”全国首届全健排舞大赛,来自全国各省、市、自治区总工会、各行(产)业职工文体协会的26支职工代表队参加了比赛。2012年6月10日,我国举办第二届全国性的职工全健排舞大赛,来自全国近1000名职工全健排舞爱好者汇聚北京,参加2012“洪业杯”排舞大赛,大赛共有来自全国31个省区市的千余名选手报名,参赛人数和规模均超首届。2013年6月14日,北京举办第三届排舞大赛“音王杯”全国亿万职工全健排舞大赛。2013年3月28日,由国家体育总局体操运动管理中心授权杭州市体育局在杭州设立全国排舞运动推广中心的授牌仪式,并宣布2013“舞动中国—排舞联赛”也即时启动。国家体育总局公布了最新的全国排舞运动推广中心组织构架名单、岗位工作职责,裁判员、教练员管理办法等,使排舞运动在规范中稳步发展。

2008年后,全国部分省市高校开始将排舞课程引入院校,进行排舞理论研究及引入学校的可行性分析。如李珊珊、陈勇军在《排舞在大学公共体育课开设的可行性分析》中指出,排舞能够有效提高人体心肺功能和身体协调性,同时可以健身、健美,还能培养大学生终身体育的理念,十分符合大学生群体的需要,适宜在高校公共体育课上开设。曹湘的《排舞及其高校推广的研究》表明,排舞在高校的推广可以从教师的业务水平、排舞加入体育课程体系、成立校园排舞协会、定期地举办排舞比赛等方面逐渐深入。郭瑞在《时尚健身项目“排舞”在高校普及推广的研究》中指出了排舞运动的节奏、舞步、风格、形式的多样化特点和排舞运动可增强健康、放松心情、扩展社会关系、增进团队精神等作用。陈爱霞在《排舞的文化品性及其推广策略研究》中提出排舞是一项新兴的休闲运动项目,有其独特的魅力;介绍了排舞的舞蹈特点和传入途径,并从原生态、时尚元素、异域风情等文化品性上作了符合全民健身的可行性分析。在遵循其特点的基础上提出了开发推广策略,目的在于推动排舞运动的普及与发展。

综上所述,众多学者对排舞的推广作了详细的研究,并从高校体育、高校体育公共课、体育生活化、全民健身等多个角度论证了排舞作为一种新型的运动项目推广的现实意义。



北京、上海、广州等部分高等院校率先将排舞引入大学体育课堂,之后全国各省市高校陆续将排舞纳入体育课教学中。

信息时代,网络在人们生活中的作用越来越重要,已被广泛运用于社会的各个领域。排舞得以全面迅速的发展,最大的原因是充分运用网络传播平台。全世界的排舞专家和爱好者充分利用网络传播平台,把创编好的曲目及舞码通过互联网上传到国际排舞协会的网站进行审批,国际排舞协会通过互联网发布审核通过的曲目及舞码,全世界的排舞爱好者又通过互联网进行学习、排练和表演。依靠网络平台,不断推出新的排舞视频、文字和图片作品,有利于宣传、推广和普及排舞,对排舞的全面发展起着十分积极的推动作用。

第二节 排舞的特征与分类

一、排舞的舞码及运动特征

排舞包含了多种舞蹈和音乐风格,每一个舞蹈都有各自完整的曲目。目前排舞已发展到了 5000 多支舞曲,每一支舞曲都有自己独一无二的舞码。新舞曲的编制,必须经过国际排舞协会的认证才能够在全球发行推广。所以,同一支舞曲,全世界的跳法都是统一的。在这个一致的舞蹈标准下,排舞的舞者可以在世界各地享受以舞会友的乐趣。每当有新的舞曲时,经过排舞协会认证的专业排舞教练可以根据新的舞码来传授给学员。由于不断地有新的舞步和舞曲出现,跳排舞始终有新鲜感。排舞协会还会在全世界举行比赛,参加的人数经常打破吉尼斯世界纪录。这也是排舞在全世界广泛传播的原因之一。

排舞的每一支舞曲,可由 32 拍、48 拍或 64 拍等不同的循环节奏所组成,所以每首曲子的舞步也随着特定的循环节奏而重复。另外,每首排舞的基本跳法规律还分为 2 个朝向和 4 个朝向交替旋转。也就是说,整个动作只有简单的几个 8 拍,第一遍是朝着前面做的,第二遍就是右转 90°后朝着右边重复动作。

目前,我国许多大中小学校已经把排舞列入学校体育教学大纲,成为学生课间操、课余体育锻炼和学校节目表演的重要内容;许多工矿企业已经把排舞列入工人工间操、业余锻炼和节假日庆典表演的重要内容。排舞运动能够迅速传播,相比其他项目有其自身独特的特点。

(一) 音乐题材的丰富性

排舞的音乐涵盖了从古典音乐、民间音乐到流行音乐等各种元素,不仅有具有浓厚牛仔风格的美国西部乡村歌曲,有经典的西洋老歌,也有许多现代音



乐元素以及世界名曲,甚至歌剧主题曲,现行的舞曲已达 5000 多首。丰富多样的音乐形态是排舞创编的资源库。许多国家还把具有本土特色的民族风格音乐元素也融入排舞中,大大丰富了排舞的内容和风格。多元的舞曲可满足不同性别、不同年龄层次人的需求。青年人热情奔放、激情洋溢,可以选择拉丁舞、爵士舞、街舞等舞曲;中老年人则可以选择舒缓、柔情的舞厅舞曲目。

(二) 动作元素的多元性

从排舞的发展历程我们知道,排舞是在不断吸收多种舞蹈动作元素,并在各种元素组合变换中形成,排舞是拉丁舞、爵士舞、街舞、民族舞、舞厅舞等各类舞蹈的“大集成”,其舞步的选择自由度十分大,有恰恰、伦巴、牛仔、华尔兹、摇滚及其他舞蹈的基本步,也有诸多民间舞步,如爱尔兰舞、藏舞、蒙舞、克比亚舞等各种动作元素。排舞的动作特点呈现多元性。

(三) 舞步规范与自由形式的共存性

排舞是根据不同的音乐元素来表现不同舞种风格特点的一项健身运动,虽然排舞每首曲目的舞步全世界完全统一,并有固定的名称和节拍数,但对身体及手臂的动作并无统一要求。练习者可以根据个人喜好及对音乐的理解,诠释属于自己的舞蹈。无论是完整型、组合型、节奏型,还是表演型排舞曲目,其舞步组合的不断循环,身体动作随韵律的不断变化,练习者可以在排舞的规范和自由中,尽情发挥自己的想象,充分展示自己的个性特征,诠释排舞文化内涵。

(四) 舞蹈元素与音乐风格的融合性

从排舞的产生和发展可知道,排舞最初来源于方块舞、圆圈舞、欧洲宫廷舞和当时流行的迪斯科舞以及美国西部乡村的民族、民间舞蹈。随着时代的发展,排舞融入了越来越多时尚的舞蹈和音乐元素,在多种舞蹈和音乐元素组合、变化和不断创新之下形成了今天如此丰富多样的排舞曲目。在构成排舞的诸多要素中,舞步和音乐要素是最为重要的。可以说音乐是排舞的灵魂,舞步是音乐的外在表现形式。音乐节奏、旋律、和声与舞步、造型、组合的浑然一体,使音乐通过排舞诠释变成了“看”得见的音乐,而排舞通过音乐的表达也变成了“听”得见的舞蹈。

(五) 形式的少局限性和广适应性

排舞运动不受场地、器材的限制,参与性极强。城市、乡镇、学校、社区、商场等都可以开展。除了音乐,不需要其他任何器材,人们可以随时随地享受排舞带来的快乐。和国标舞相比,排舞如同单人拉丁舞,没有双人舞的尴尬,没有团体舞的压力。可以单人、双人、多人甚至万人一起跳同一支舞曲。动作着重