

体育舞蹈

樊更生 编著

摩登舞

基础教程

北京体育大学出版社



体育舞蹈

(摩登舞) 基础教程

樊更生 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈(摩登舞)基础教程/樊更生编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2004.7
ISBN 7-81100-165-9

I. 体… II. 樊… III. 运动竞赛-交际舞-教材
IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 048411 号

体育舞蹈(摩登舞)基础教程 樊更生 编著

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 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 7.75

2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-165-9/G·143

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编著者的话

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，它分为摩登舞和拉丁舞两大类共十种舞蹈。本书以英国皇家舞蹈教师协会指定的规范舞步为基础，综合汇编了体育舞蹈的教学教法。其中包括体育舞蹈简介、基础知识、技法理论、柔韧素质训练、步法身法基本功训练、摩登舞四种舞基础套路。

本书在编写过程中，力求突出体育舞蹈的规范性、竞技性和知识性，贯穿理论联系实践、理论指导实践的原则，内容由浅入深，适应各种层次的爱好者研习。

本书具有如下特点：

1. 根据人体运动生理学规律，对技法理论进行详细剖析和深入求证，为阐述规范舞步和竞技比赛舞步做出理论铺垫。
2. 所有舞步均用中英文标注，以便加深理解和进行国际交流。
3. 书中的“步法身法基本功训练”完全根据舞蹈先进理念和英国传统训练方法进行编写。这些精粹的基本技能对于初学者尽快登堂入室和各层次选手掌握高难动作具有事半功倍的指导意义。
4. 根据教学实践体会，对各种舞步进行言简意赅的说明，对

步幅（或步距）、身体转度列出表格给出量化参考数据，并且强调反身和倾斜出现的时机，使习舞者做动作心中有数。

5. 本书中的“脚迹图”绘制精细，直观性强。从脚迹图中可以分析出运步方向、身体转度，以便使读者准确把握舞步与场地的方位。

6. 本书舞步包容量大，基础舞步第五章至第八章每种舞编入两组动作。

由于作者经验和水平有限，书中不妥或错误之处，恳请舞界同仁不吝赐教。

作者通讯地址：北京市大兴区亦庄瀛景园 11-2-101 室

邮 政 编 码：100176

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 体育舞蹈简介	(1)
第二节 体育舞蹈基本知识	(2)
第二章 摩登舞五大技巧	(11)
第一节 重心转移 (Weight Change)	(11)
第二节 升 降 (Rise and Fall)	(14)
第三节 反身动作 (Contrary Body Movement)	(18)
第四节 摆 荡 (Swing)	(20)
第五节 倾 斜 (Sway)	(21)
第三章 柔韧素质训练	(25)
第一节 腿 功	(26)
第二节 腰 功	(32)
第三节 肩 功	(33)
第四章 步法身法基本功训练	(35)
第一节 直线运行	(35)
第二节 反身运行	(39)
第三节 摆动运行	(43)
第四节 轴 转	(45)

※ 目 录 ※

第五节 旋 转	(48)
第六节 方形步	(54)
 第五章 华尔兹基础 (Waltz Basic)	(59)
第一节 A、B 线舞步	(59)
第二节 A、B 线舞步	(82)
 第六章 探戈基础 (Tango Basic)	(108)
第一节 A、B 线舞步	(108)
第二节 A、B 线舞步	(137)
 第七章 狐步基础 (Foxtrot Basic)	(169)
第一节 A、B 线舞步	(169)
第二节 B、A、B 线舞步	(187)
 第八章 快步基础 (Quickstep Basic)	(204)
第一节 A、B 线舞步	(204)
第二节 A、B 线舞步	(221)



第一章 绪论

第一节 体育舞蹈简介

体育舞蹈（国际标准交谊舞）是一种沟通国家、民族及个人情感的世界语言和形体语言，是任何体育项目和艺术形式所无法替代的。它的历史源远流长，它以不可抗拒的魅力震撼着整个世界。

体育舞蹈具有强筋健骨、美容瘦身、延缓衰老、促进代谢、增强体力、增强食欲、提高睡眠质量、陶冶情操、培养气质毅力和广交朋友之功效。体育舞蹈作为轻竞技运动项目，运动消耗强于网球，仅次于羽毛球。

体育舞蹈分为摩登舞和拉丁舞两大类共十种舞蹈。摩登舞起源于欧洲，拉丁舞起源于拉丁美洲。为了便于推广和交流，20世纪20年代，英国皇家舞蹈教师协会规范了华尔兹、探戈、狐步、快步四种摩登舞。20世纪50年代后，世界上就产生了十种规范的舞蹈样式。这种竞技性、规范性的艺术舞蹈从20世纪20年代之后席卷了整个欧洲，并且由世界杯赛和世界锦标赛掀起狂潮。随着竞技水平的不断提高，国际比赛分出专业和业余两个级别。英国舞蹈教师协会和国际舞蹈教师协会属于专业组织，业余舞蹈协会属于业余组织。国际舞蹈组织为了将国际标准交谊舞纳入体育竞技项目，积极争取早日加入奥运会，将其称之为体育舞蹈。因此，国际标准交谊舞即体育舞蹈。



国际标准交谊舞 20 世纪 30 年代传入我国，80 年代发展较快，先后与日、美、英等国家进行交流活动。我国于 1987 年举办了首届全国国际标准交谊舞比赛，1991 年举行了首届全国体育舞蹈锦标赛。

体育舞蹈的规范性指它的基础舞步（Basic）是有严格标准的，中国舞蹈组织从难易程度将基础舞步分为铜牌、银牌、金牌三个不同的档次。基础规范舞步属于技术考核范畴，通俗讲，这部分内容是解决如何跳会舞蹈的，是任何人都不可能逾越的基础内容。

体育舞蹈的竞技性指它是一种比赛项目，作为竞技比赛项目它具有胜负意义和表演属性，它既要有规范的舞步的基础又要有超出基础舞步之上的内容，因此，竞技比赛（Competition）的内容是解决如何跳更漂亮的舞蹈。竞技比赛的动作如同体操和跳水项目中的自选动作一样，具有难、稳、准、美几方面的要求。它的组合套路更富变化，不但要跳正确的方向、升降，还要掌握如何平衡身体，展示身体形态，如何运用骨骼、关节、肌肉去完成每一个轻盈、舒展的令观众赏心悦目的舞姿。

目前，体育舞蹈在我国已悄然走入校园，成为一些大中专院校的选修课或必修课。我国的体育舞蹈群体正在不断扩大。相信不久的将来，中国人必然会与世界体育舞蹈强国共享君临天下的殊荣。

第二节 体育舞蹈基本知识

一、舞程线

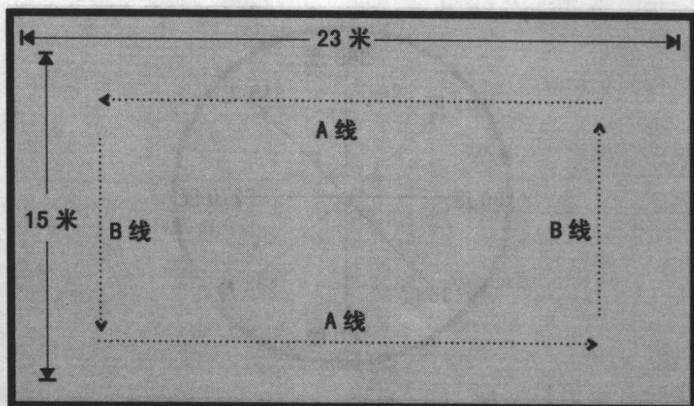
舞程线就是舞者沿舞池向逆时针方向运行的路线。舞程线在舞池中并没有实际的标记，它是一条围绕舞池逆时针运行的假设线，这条假设线可以直进、可以斜进，也可以弧线运行。舞者都按舞程线运行，就不会相撞。在比赛场地中，习惯上将靠近边线的两条长



线叫 A 线, 靠近端线的两条短线叫 B 线。舞程线英文全称 Line of Dancing, 简称 L.O.D。

二、赛 场

体育舞蹈比赛场地设在室内。场地为长方形, 边线长 23 米, 端线宽为 15 米, 总面积为 345 平方米。(见图)



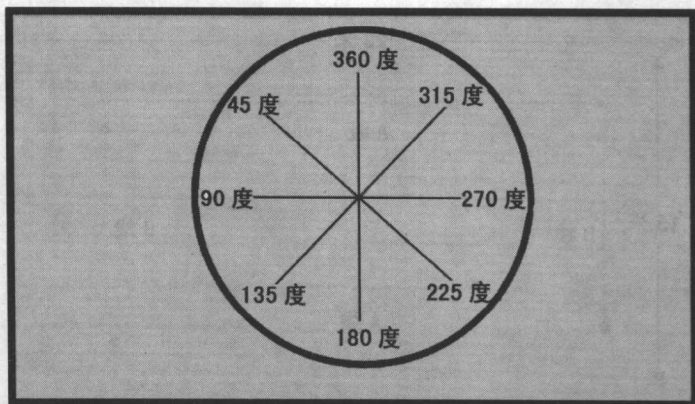
三、角度和方位

摩登舞是一种在赛场内按逆时针方向运行的舞蹈。因此, 每一舞步在开始和结束时所站立的方位, 运行过程中身体转动的角度, 均有严格规定。角度和方位是研究和表述舞步正确方向的重要数据和准确位置。



(一) 角 度

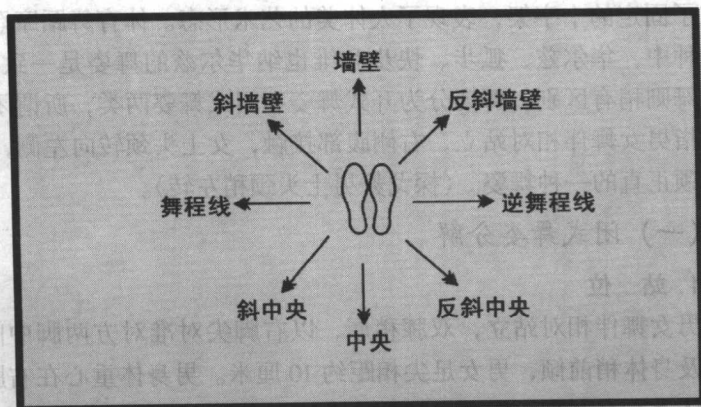
脚或身体转动的幅度大小用度数加以表示即为角度。通常以转动 45 度为单位加以表述。转动 360 度为一周，转动 45 度为 1/8 转，转动 90 度为 1/4 转，转动 135 度为 3/8 转，转动 180 度为 1/2 转，转动 225 度为 5/8 转，转动 270 度为 3/4 转，转动 315 度为 7/8 转。(见下图)



(二) 方 位

方位指一个舞步开始或结束时，脚或身体所面对或背对的方向。方位必须指示舞步运行方向。当身体大于或小于脚步运行时，通常用“指向”说明脚的方位。方位一方面指示舞者脚或身体与赛场空间位置关系，一方面指示脚的出步方向。

通常把脚尖或人体躯干正面称面，正面对准的方向称面对；把脚跟或人体躯干背面称背，背面对准的方向称背对。如以 A 线运行为例，按逆时针方向转动脚和身体，每转动一次为 45 度，当舞者正面对准 A 线舞程线时，分别见下页图并表述如下：



1. 面对舞程线或背对逆舞程线。

2. 面对斜中央或背对反斜墙壁。

3. 面对中央或背对墙壁。

4. 面对反斜中央或背对斜墙壁。

5. 面对逆舞程线或背对舞程线。

6. 面对反斜墙壁或背对斜中央。

7. 面对墙壁或背对中央。

8. 面对斜墙壁或背对反斜中央。

舞者在 A 线运行时,一定要表述 A 线的八个方向,在 B 线运行时则要表述 B 线方向,不能混淆长线与短线的线性概念。

四、舞姿

要学好摩登舞,首先要掌握正确的舞姿。正确的舞姿是规范的舞姿。规范才可称为标准,规范才能优美。优美的舞姿富于观赏性和表演性,给人以美的艺术享受。舞蹈一词,舞为人体腰髋以上的动作,蹈为腿与脚的运行。所以,手之舞之,足之蹈之才构成人类表情达意的身体语言。舞姿也叫架形,双臂侧平举之后与头、躯干



构成了固定的十字架，表现了人体美的艺术形态。体育舞蹈摩登舞的舞种中，华尔兹、狐步、快步和维也纳华尔兹的舞姿是一致的，探戈舞则稍有区别。舞姿分为开式舞姿和闭式舞姿两类，所谓闭式舞姿指男女舞伴相对站立，右侧腹部接触，女士头颈转向左侧，男士头颈正直的一种舞姿。（探戈舞男士头颈稍左转）。

（一）闭式舞姿分解

1. 站 位

男女舞伴相对站立，双膝稍屈，以右脚尖对准对方两脚中间，双脚及身体稍前倾，男女足尖相距约 10 厘米。男身体重心在右脚，女身体重心在左脚。男女双脚可并脚站立平放，也可稍分脚站立。

2. 接 位

男女均以右腹接触对方，横位自腹部中间 1/2 的右腹部位贴靠对方，纵位以男女胸下至大腿根部（腹股沟）与对方相贴。腰部紧撑，肩膀自然放松，胸部不可紧拉，身体重心稍前倾放在脚掌上，这种接触位置在各种舞步中不能上下错位，左右分离。

3. 头 姿

男女头部在摩登舞中属于制高点，是非常重要的部位，是高贵典雅和雍容端庄的气质所在。头与颈相连，颈不转，头是不会转动的。男士头颈基本保持正直。但从视觉观察，往往感觉男士头部是稍向左转动的，其实这是一种错觉，实际上男士头部没有转动，只是胯部向左微转，左转角度 15 度即可。

女士头部要向左转 45 度，拉直收紧右侧胸锁乳突肌（脖筋），同时颈部尽量向上牵伸，有头顶天花板的感觉。不仅如此，头部还需向后伸展。要收缩躯干背面的斜方肌和竖脊肌，牵动胸椎后伸，为打开胸部线条创造条件。要含颌，突出气韵。

男女舞伴头姿正确与否，有一个简单的观察办法，男女头部右侧额头相距约 50 厘米以上的开合程度。



4. 握 持

男士双臂侧平举，两肘水平。左臂的大臂与小臂弯曲形成90度直角，左肘比肩低5~10厘米。左手高度齐女士右耳。右臂的大臂与小臂弯曲形成70~80度角。左手虎口与女士右手虎口相交，轻轻相握，手掌鱼际相贴，掌心空，以拇指和中指卡在女士右掌骨与指骨关节处，其余三指含合。右手五指并拢，置于女右肩胛骨外侧稍上位置。手腕松弛，不要出现折痕。

女士双臂侧平举，两肘水平。右臂弯曲，大臂与小臂内角约150度。右手高度齐右耳。右手虎口与男士左手虎口相交轻握，掌心向前，手腕松弛。左臂轻置于男士右臂上，左手虎口张开，大拇和中指像端一杯酒，轻轻卡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。

男女握持的手要放置于两人身体侧位的中间，不可偏向前后。

5. 躯 干

人体除去头部、四肢所余下的部分叫躯干。如何将自然形体转变为艺术形体，躯干的表现是十分重要的。这里所要讲述的是躯干的背肌、胸肌、腹肌及下肢的髋肌。

背 肌：背肌包括斜方肌、背阔肌和竖脊肌。收缩斜方肌和竖脊肌可使头部后仰，因此，女士舞姿要特别注意收缩这部分肌肉，尤其造型时不仅要向左倾斜，还要注意胸腰稍向后倾斜。竖脊肌收缩还可以使脊柱后伸。背阔肌收缩可上提躯干，使人显得挺拔。

胸 肌：胸肌包括胸大肌、胸小肌、前锯肌。体育舞蹈的舞姿要求含胸。含有收缩之意，含胸使男女胸部开阔舒展。收缩胸大肌可上提躯干，收缩胸小肌可向前下方牵引肩胛骨，收缩前锯肌使肩胛骨与胸廓紧贴并协助双臂上举。

腹 肌：腹肌的收缩可拉长躯干前面正中线的两侧线条，可使微隆的腹部平坦，有利于接位，可使腰椎拉直并伸展。腹肌前群——腹直肌的收缩，可使后群腰方肌挺阔舒张。



髋 肌：髋肌包括前群的髂腰肌和后群的臀肌。收缩髂腰肌可使髋关节前屈，臀部自然向前。收缩臀肌可使臀部与腰形成平面并防止躯干前倾。

含胸、收腹、挺背、收臀基本可以概括整个躯干的艺术姿态。人体生理学的基本常识可以帮助我们更好地理解艺术形体的表现形式。我们不能说身体上部是完全放松的，完全放松如何能做到一个优美的艺术形体？我们只能这样理解：收紧与放松是相对的，放松一部分肌肉，则要收紧另一部分肌肉，如收缩胸肌和前锯肌则放松了肩部和臀部，收缩腹直肌则放松了腰方肌。

（二）探戈舞舞姿

探戈舞舞姿总体框架与前四种舞舞姿相同，区别在以下几个方面：

1. **接 位：**探戈舞强调男士的主导地位，亮出男士风采。因此，腹部的横位接触为 $1/3$ ；纵位接触部位较长，自胸下至右膝关节以上。

2. **头 姿：**男女头颈均向左转 45° 。

3. **握 持：**握姿需更紧密。男士左前臂应弯曲成强烈的锐角，小于 90° 。右臂围绕女士的背部而其前臂则与地面平行。左肘较其它舞姿稍高，外开比肩低 $3 \sim 5$ 厘米，左手略高于肩。右手五指并拢，手掌置于女肩胛骨下方，中指稍过女士脊柱。女士左臂环绕男士右臂外侧，左肘内侧包裹在男士右肘外侧，左手虎口张开，架在男士右上臂下边靠近腋下，除大拇指外的四指并拢，手指略向下。

五、常用术语

闭式 (Close)：男女站立在相对位置。

开式 (Open)：也叫侧行舞姿或 PP 舞姿 (Promenade Position)，



男女并列侧行位置。男伴将头转向左侧，女伴将头转向右侧。

并步 (Chasse): 也叫追步或追并步，是双脚并合的一种舞步。重心集中于双脚，瞬间应立即转移于一只脚。

实步 (Real Step): 重心所在的舞步叫实步。

虚步 (False Step): 非重心所在的舞步叫虚步。

虚点 (False Point): 用脚掌或脚跟点地不做重心支撑叫虚点。

锁步 (Lock): 双脚一前一后交叉的舞步叫锁步。锁步的一只脚的掌外侧与另一只脚的跟外侧相贴。前进的运动脚锁在支撑脚后，后退的运动脚锁在支撑脚前。

交叉步 (Cross): 双脚一前一后的舞步。男步前交叉则女步必须后交叉，反之亦然。与锁步不同的是，交叉的双脚未必相贴，且深度交叉时两脚分离较远。

叉形步 (Whisk): 叉形步也叫拂步或扫步，分为左叉形步和右叉形步两类。男左脚与女右脚或者男右脚与女左脚通过自己支撑脚做交叉的舞步。

撇转 (Pivot): 也叫轴转，一只脚脚掌或脚尖弧线滑移后做定点圆心转动，使重心在快速转动中下降的舞步。撇转时脚与膝边转边降。

跟转 (Heel Pivot): 轴转的另外一种形式，也叫跟轴转，是运用重心脚脚跟为轴的一种旋转方式。另一只脚并于重心脚与重心脚同转，但只是虚转。转动结束时重心如上升，重心往往落在虚转脚脚尖或脚掌。

正转 (Natural Turn): 向右转动的舞步，也叫自然转。

反转 (Reverse Turn): 向左转动的舞步。

刷步 (Brush): 运动脚象刷子一样不置重力轻擦地面向重心脚靠近或并合，但不形成重心。

外侧舞步 (Outside Step): 在对方身体和脚的外侧运行的舞步。



逗留步 (Hesitation): 也叫犹豫步或踌躇步, 脚下短暂停止运行而后改变运行方向的舞步。一只脚做逗留步时, 另一只脚或靠近或并合, 但重心不进行转移。

滑旋步 (Swivel): 一只脚在反身动作位置中前进滑移后进行脚掌或脚尖旋转的舞步。运动脚在支撑脚定点旋转中做虚步滑移和旋转放置于支撑脚后旁。