

中国职工文体协会
排舞及大赛指定教材

中国职工文化体育协会◎编
包常春◎主编

ZHONGGUO
ZHIGONG PAIWU

中国职工排舞



 中国工人出版社

013960876

中国职工文体协会
排舞及大赛指定教材

J71
11

中国职工排舞
ZHONGGUO
ZHIGONG PAIWU
中国职工文体协会◎编
包常春◎主编
陆金良 杨子青◎副主编



北航

C1667230

中国工人出版社

J71
11

图书在版编目 (CIP) 数据

中国职工排舞 / 中国职工文化体育协会编. —北京:
中国工人出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5008-5483-8

I. ①中… II. ①中… III. ①舞蹈—排练 IV.
①J712.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第064217号

中国职工排舞

- 出 版 人 李庆堂
责任编辑 姚 远 张晓慧
责任校对 孙乃伟
责任印刷 马东旭
出版发行 中国工人出版社 (北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120)
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 010-62350006 (总编室) 010-62382376 (职工教育分社)
010-82075964 (传真)
发行热线 010-62005996 82075964 (传真)
读者服务 010-62389465
经 销 各地书店
印 刷 北京睿特印刷厂
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 9.25
字 数 100千
版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
定 价 28.00元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务部联系更换
版权所有侵权必究

目录

CONTENTS

第一章 认识排舞——排舞概述

第一节 排舞的基本概念

一 排舞的定义

二 排舞与其他舞蹈的区别

三 排舞的常用名词

第二节 排舞的历史

一 排舞在国外

二 排舞在中国

第二章 了解排舞——排舞的特点和意义

第一节 排舞的特点

一 一句口号

二 两大统一

三 三大魅力

四 四大特点

五 五大优势

六 六大作用

031

030

030

029

028

028

028

030

030

010

007

007

003

002

002

002

000



▼十七	小丑步	085
▼十六	纺织步	082
▼十五	海岸步	080
▼十四	桑巴步	078
▼十三	方盒步	075
▼十二	水兵步	072
▼十一	曼波步	069
▼十	闪步	068
▼九	爵士步	066
▼八	藤步	064
▼七	摇椅步	060
▼六	锁步	057
▼五	后恰恰步	056
▼四	斜恰恰步	054
▼三	旁恰恰步	052
▼二	恰恰步	051
▼一	剪刀步	049



第二节 排舞的风格及元素

032

▼ 一 国际化多元风格及元素

033

▼ 二 中国风格及元素

034

第三节 开展排舞的原因及意义

037

▼ 一 开展排舞的原因

037

▼ 二 开展排舞的意义

038

第三章 参与排舞——排舞入门

第一节 学跳排舞的基本准备

042

▼ 一 排舞的音乐

042

▼ 二 排舞的服装

043

▼ 三 排舞的场地

043

▼ 四 排舞的参与者

043

第二节 学跳排舞的基本技巧

045

▼ 一 如何开始学跳排舞

045

▼ 二 如何提高排舞水平

046

第三节 排舞常用步法图例示范

049

▼十八 平衡步

087

▼十九 蒙特利转体

092

▼二十 超斯顿步

095

第四章 竞技排舞——排舞中国赛

第一节 全国排舞比赛概览

100

▼一 2009年全国万人健美操大赛

102

▼二 2010年全国万人健美操大赛

103

▼三 省级排舞比赛

107

第二节 全国亿万职工全健排舞大赛

112

▼一 2011年全国亿万职工全健排舞大赛

112

▼二 2012年全国亿万职工全健排舞大赛

114

附录

附录一 全国排舞比赛评分规则(2012版)

117

附录二 中国职工排舞健身标准

133

附录三 中国职工排舞健身标准实施办法

136

附录四 中国职工排舞健身标准实施细则

138



第一章

认识排舞——排舞概述

- ◆ 排舞的定义
- ◆ 排舞的常用名词
- ◆ 排舞与其他舞蹈的区别
- ◆ 排舞在国外
- ◆ 排舞在中国



第一节 排舞的基本概念

排舞，是从英文Linedance直译过来的，Line是“线、行”的意思，Dance是“舞蹈”的意思，所以从字面上理解Linedance就是排成一排跳的舞蹈。随着时代的发展和国际间各种文化交流的深入，排舞逐渐融合了国际上多种民族、民间及各种流行时尚的舞蹈元素，形成各种不同的风格，演变成了一种风靡全球、时尚流行的运动。

一、排舞的定义

排舞是以一段完整的歌曲或音乐为伴奏，以国际上多种民族、民间及各种流行的多元化操舞动作作为舞码元素，编者按照一定的顺序规律编好的一套完整的动作就是排舞。它高度兼容各种风格，以身体练习和多变的步伐为基本手段，使练习者可以达到舒缓压力、调节身心状态、增强身体协调性等效果，从而提高练习者自身的健康素质。

二、排舞与其他舞蹈的区别

1. 规律的不同

排舞是舞者在不同方向不停地重复完成编舞者编排的一套固定舞步。其他舞蹈则不会这样有规律地变换方向完成同一套动作。

2. 连续性的不同

一支排舞在表演过程中是没有停顿的，跳舞者一直都在连续的运动中，

而其他舞蹈往往允许有停顿,例如,舞者为表现舞蹈的情绪有时有相对较长的摆造型的时间,这是排舞所没有的。

3. 方向的不同

排舞是有规律变换方向的,按照方向的不同,可以将排舞分为一个方向的排舞、两个方向的排舞和四个方向的排舞,在排舞的评分规则中,对排舞的方向有具体的要求,而其他舞蹈就不会像排舞这样对方向有如此严格的要求。

4. 音乐的不同

排舞的音乐一般就是一首完整的歌曲或乐曲,大多在三四分钟左右,不会太长。而其他舞蹈的音乐一般以要表现的内容决定音乐的长短,根据编舞者的需要,有时会很长。

5. 上肢动作的不同

排舞一般只编舞步,注重的是步伐动作,舞者在平时跳舞时可以根据自己的习惯相对自由地加上上肢动作,往往只在比赛时为了保持整体的一致性才要求统一的上肢动作。而其他舞蹈则更加注重上肢动作的编排,使舞蹈更加具有表现力。

三、排舞的常用名词

1. 排舞的“舞码”

你如果接触跳排舞的教师,常常会听到他们在讨论“舞码”这个词,比赛的时候也偶尔会听到“舞码有错误”这样的评判。那么,“舞码”到底是什么?其实,“舞码”是指编舞者根据舞曲的音乐风格将选用的舞步动作进行组合、变化,从而创编出一段固定的舞步段落。通过全世界共同认知的描述方式,使不同地区的人们跳同一首排舞的时候,能够做到步伐一致。通俗点说,舞码就是排舞舞步的文字描述,舞码是舞步的统称,舞步是具体的舞码,中国台湾也叫舞序。

现在国际上认证的舞曲已经发展到了上万支,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。由于这个特点，排舞爱好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。由于新的舞曲和舞步层出不穷，使得跳排舞的人始终会有新鲜感。

舞码是一支排舞的灵魂，也是一支排舞的标准和规范。它是鉴别一支排舞跳得是否正确的评判依据。在国内外的排舞比赛中，舞码的准确性都是进行评判的重要标准，也是获得好成绩的基础。

2. 排舞的“舞码分组”

在一般人的印象中，排舞就是四个八拍四个方向，但是这只是最初级、最简单的排舞。复杂的排舞就要分组了。一般来讲，好的编舞者会根据舞曲的复杂程度按不同的段落编排不同的步法，使舞曲与步法和谐统一、完整流畅。比如，《相约北京》要分成ABC三组动作，南非世界杯主题曲《哇咔哇咔》分为ABCDE五组动作。多组的舞曲因为是按不同段落的音乐编排的，所以不一定是按ABC的顺序来跳。例如《哇咔哇咔》这五组动作就不是按照ABCDE这样的排列跳，而是按AABDEEBA的排列方式跳。这些都需要舞者牢牢记住。

3. 排舞的“方向”

首先，排舞对方向的表述区别于其他舞蹈，它是以钟表上的时间刻度作为指示方向：

- ①正前面：12:00方向；
- ②右斜前方：1:30方向；
- ③正右侧：3:00方向；
- ④右斜后方：4:30方向；
- ⑤正后面：6:00方向；
- ⑥左斜后方：7:30方向；
- ⑦正左侧：9:00方向；
- ⑧左斜前方：10:30方向。

另外，排舞是按不同的方向重复同一套动作。按照方向的不同，可以把

排舞分为一个方向的排舞、两个方向的排舞和四个方向的排舞。

①一个方向的排舞

舞者从开始到结尾每次重复都面朝一个方向开始。

②两个方向的排舞

两个方向，指的是前后两个方向。按照编舞的规定，舞者朝着前面跳完一套动作之后，面朝相反方向，也就是后面重复刚才的动作。

③四个方向的排舞

是指舞者面朝前后左右，按照编舞规定的顺序和方向重复排舞的动作。

4. 排舞的“风格”

因为排舞是根据不同风格的音乐和歌曲编排的，为使舞蹈更符合音乐所要表达的情绪、节奏和韵律，编舞者在创编时会尽量使排舞的动作体现出原来曲目的风格，这样，就形成了排舞风格的多样性。不仅如此，好的编舞者会更合理有效地利用与音乐风格相对应的舞蹈元素，以充分体现出音乐所要表达的内涵，使排舞的动作和音乐达到和谐统一、浑然一体、互为补充的境界。排舞可以说是海纳百川，不同风格的舞蹈元素都可以融入。目前，国际上比较流行的排舞风格大致可以分为现代风格、拉丁风格、牛仔风格、现代抒情风格、印巴风格、街舞风格、踢踏风格、宫廷舞风格、民族风格，等等。

5. 排舞的“节奏”

音乐和舞蹈本身都具有自己的节奏，或快、或慢、或舒、或缓，这不仅体现了创作者的情感，而且可以与欣赏者的心灵相契合，这是它们作为艺术的独特魅力所在。作为音乐和舞蹈结合体的排舞也具有自己的节奏，一支排舞的节奏往往是跟着原曲的结构和风格走，好的编舞者会让舞蹈的动作与音乐的风格、节奏浑然一体，达到至美的境界。

6. 排舞的“待”

排舞训练中常说的“待”是英文“tag”的译音。Tag在音乐中是“间奏”的意思，在排舞中是指排舞段落之间的过渡动作，使排舞的前一段动作自然过渡到下一段。其他舞蹈，在跳舞的过程中，往往会在音乐的间奏部分摆造型或进行场上调度。而排舞则不同，排舞跟其他舞蹈最大的区别在于其

他舞蹈有停顿，排舞没有停顿，跳舞的人始终处于运动的状态。有些学习舞蹈的人最初接触排舞时不习惯，总有跟不上的感觉，原因即在于此。

7. 排舞的“起跳脚”

对于一支排舞来说，根据编舞的要求，哪个脚起跳很重要。如果起跳脚弄错了，比如，本来是左脚起跳的错跳成右脚起跳，右脚起跳的错跳成左脚起跳，之后的动作就会跟不上拍，甚至导致整个排舞的错误和混乱。对于不同的排舞来说，对哪只脚起跳的要求都不一样，需要跳舞的人留心记忆。



排舞《永远的朋友》是如何诞生的？

《永远的朋友》是世界作曲大师乔治·莫洛德尔与中国钢琴家孔祥东联手，耗时3年时间为北京2008年奥运会量身定做的一首歌曲。在经过仔细的论证和反复的研究后，中国职工文体协会排舞委员会的专家为这首歌曲配上了排舞动作，并在广大职工群众中进行推广。这支排舞磅礴大气、气势恢宏、震撼人心，因此深受大家的喜爱，为排舞参加迎接奥运的各种大型活动增加了新的亮点。在北京奥运会后，《永远的朋友》也成为一首经典的排舞曲目，在各种排舞表演和比赛中频繁出现。

乔治·莫洛德尔被誉为“体育歌王”，除了这首《永远的朋友》，他还创作了1984年奥运会主题歌《冲刺》、1988年奥运会主题歌《手拉手》、1990年世界杯主题歌《意大利之夏》，他曾三获奥斯卡奖，两获格莱美奖，他的作品和声名可谓是响彻全球。借着北京奥运会的东风和创作者的声望，《永远的朋友》也把中国排舞的热情和活力带到了世界各地，让全世界领略到中国排舞的迷人风采和独特魅力。

回忆起这支排舞的创作过程，中国职工文体协会排舞专业委员会的老师们仍然记忆犹新：当时为参加迎接北京奥运会的各项活动，我们选定了这首曲目进行编排，当时马来西亚的老师正好来北京进行排舞教学和交流活动，谈到这首曲目的编排，在场的中外专家都很兴奋，在宾馆就形成了这支排舞的雏形。回去以后大家趁热打铁，用了一上午的时间就把这首曲目编排完成，并在随后的推广过程中做了细部调整，最终完成了这首经

典排舞曲目。现在回想起来,几位老师仍然觉得是在自己家门口办奥运会的激情激发了大家的创作热情,这支排舞值得让所有中国排舞爱好者感到骄傲。

第二节 排舞的历史

一、排舞在国外

排舞(Linedance)起源于美国西部乡村舞蹈(Western Country Dance),因其简单易学、人人都能参与,所以历经40多年的发展,逐渐风靡世界,在全球形成了一个已有数亿爱好者的巨大群体。Linedance形式活泼,风格多样,在国外广泛用于狂欢节、文化节以及嘉年华等节庆活动。排舞整齐的队列、绚丽多彩的服饰、集体的欢歌共舞,充分营造出一种欢快热烈的节日氛围。

1. 排舞的起源

根据国外资料的介绍,排舞起源于20世纪60年代末70年代初。很多资料的说法是排舞最初由欧洲传入美国,与美国西部乡村舞结合、演变而来,美国是个移民国家,很多文化都是由欧洲传入,这种说法比较合理,在当时也有人称它为“牛仔舞”。最初的排舞用吉他和拍手的方式伴奏,随着时代的发展,后来融入了欧洲宫廷和拉丁式的舞步,形式多元,风格创新,排舞逐渐演变成了一种既可个人独享,又可与团体共乐的舞蹈。由于其简单易学,又特别具有大众娱乐的特点,所以很快就传播到了世界各地。

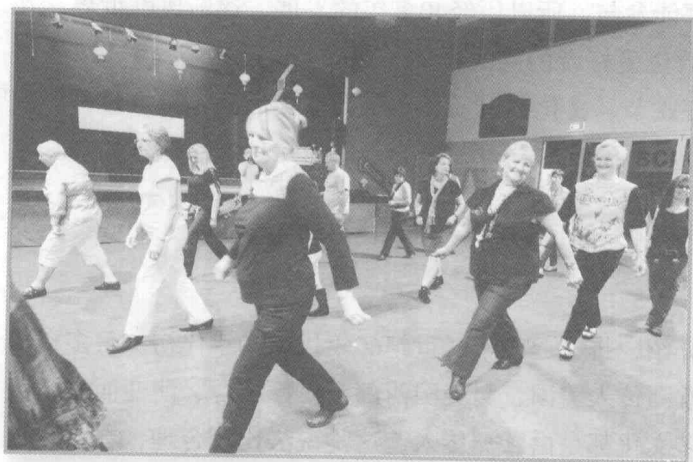
最初的排舞组织,绝大部分是以协会、俱乐部、会所、爱好者团体等民间形式存在,还有一部分是老师的工作室,这种组织形式和存在方式,广泛地吸纳了为数众多的个人排舞爱好者,使排舞队伍不断发展壮大。

2. 排舞在国外的发展现状

排舞最初主要流行于欧美国家,是他们本地区文化的重要组成部分。随

着时间的推移，从乡村歌曲到流行歌曲，排舞已经蔓延到世界各个国家和地区。历经40多年的发展，排舞越来越具有时代感，今天它早已不仅仅是乡村风格的舞蹈了，而是融入了国际上多种民族、民间、流行时尚的舞蹈元素，像爵士舞、肚皮舞、街舞、萨萨舞、踢踏舞、波尔卡、恰恰、伦巴、曼波、华尔兹以及优美抒情的布鲁斯等元素的现代舞蹈。目前，排舞在以美国、加拿大及欧洲国家为代表的欧美国家发展最为火爆。

排舞由于其简单易学，且兼具有健身的功效，从2000年开始逐渐传入亚洲，在港澳台地区和日本、韩国、新加坡、马来西亚等地掀起了一股热潮，受到各个年龄层人群的欢迎。随着时代的发展，全球化的普及，更增添了排舞的诱人魅力。现在全球的排舞爱好者数以亿计，无论你走到哪个国家都可以找到他们的身影。



排舞在国外
广受欢迎



中国人开始
学跳排舞

来中国交流的澳大利亚排舞团
(一)



来中国交流的澳大利亚排舞团
(二)



欧美最初流行的乡村风格的排舞几乎没有上肢动作，人们都是扶着自己的皮带跳舞。2010年9月来北京进行交流访问的澳大利亚排舞团就印证了这一点，他们跳的舞都没有上肢动作。而全世界的华人，无论是亚洲地区还是欧美地区的华人，在跳排舞的时候都喜欢加上上肢手部的动作，这与东方文化重视整体协调性和整体美感的审美诉求密切相关。

二、排舞在中国

1. 排舞被引入中国的过程

舞蹈是生命情调最直接、最实质、最强烈、最敏锐、最单纯而又最充足的表现。舞蹈不仅娱乐了人们的文化生活，也成为了人们生活中不可或缺的文化精神需求。中华民族有着5000多年的历史文化积淀，因此我们在娱乐、健身等方面都有着自己独特的方法和方式。

在我国，排舞这项运动最早是在广州、福建、香港、台湾等沿海城市首先流行起来，最初是以一种自然状态传入我国。一些之前接触和爱好排舞的海外及港澳台同胞，来大陆后为了娱乐和健身的目的，开始教一些在公园里锻炼身体的老年人练习排舞，由于排舞自身的巨大魅力，很快得到大家的认可和喜欢，练习排舞的人越来越多，排舞在中国的影响力也越来越大，慢慢向中国内陆城市扩展开来。

排舞引进中国的时间虽然不长，却已拥有上千万人参与，现在它的爱好者和参与者每天仍在增加。

排舞在中国的引进、推广的过程经历了如下阶段：

第一阶段：发现、考察、可行性研究阶段

此阶段的标志性事件是2006年9月，北京首届奥运拉拉操大赛结束后，美国北美体操协会芝加哥大社区体操协会与北京市体育局体操协会进行奥运拉拉操交流活动时，北京体操协会副秘书长陆金良发现了排舞（Linedance）项目，并与本届拉拉操大赛合作者之一杨子青共同考察，很快达成共识——引进开发排舞项目。

第二阶段：引进、准备阶段

此阶段的标志性事件是2007年8月，北京体操协会发函邀请马来西亚体操协会排舞专家杨晶（原马来西亚国家韵律体操教练）到中国授课交流，培养了中国第一批专业排舞教练。

第三阶段：获得国家政府部门支持阶段

2008年3月，中华全国总工会宣教部有关领导在北京体操协会副秘书长陆金良的推荐下，经过谨慎选择，多次考察了解排舞项目，认为这是一项阳