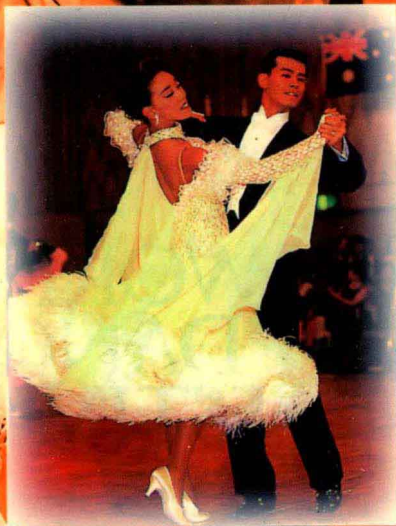
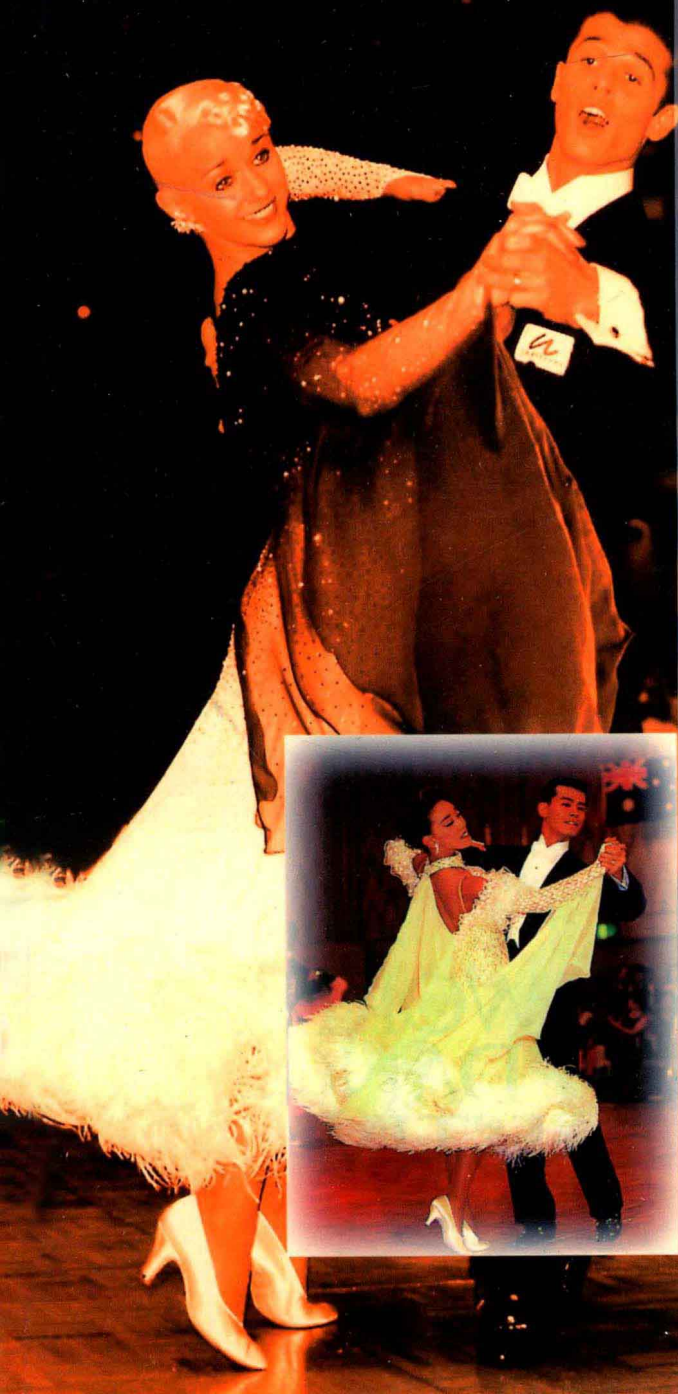


北京体育大学出版社



体

育

舞

蹈

张清澍

陈瑞璋

伏宇军

编著

体 育 舞 蹈

张清澍 陈瑞璋 伏宇军 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:佟 晖 审稿编辑:鲁 牧 宇 奕
责任校对:未 茗 插 图:叶 莱
责任印制:长 立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈/张清澍等编著. —北京:北京体育大学出版社,
1997.5

ISBN 7—81051—104—1

I. 体… II. 张… III. 健身运动-舞蹈 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19154 号

体育舞蹈

张清澍 陈瑞璋 伏宇军 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7.25

定价:11.00 元

2001 年 2 月第 1 版第 2 次印刷

印数:3001—6000 册

ISBN 7—81051—104—1/G·90

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

体育舞蹈源于欧洲、非洲、美洲,具有悠久的历史。由于体育舞蹈融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体,既有丰富的艺术内涵,又采用体育竞赛的形式,既有观赏的价值,又有参与的可能,所以在西方国家被看作是一种陶冶情操和锻炼体魄的极好形式,并被认为是真正的艺术。

在我国,体育舞蹈还是一个年轻的、新兴的体育项目。1995年国际奥委会给予体育舞蹈以准承认资格,为了我国的奥运战略,为了进一步促进体育舞蹈在我国的迅速发展,特编写了这本教材。

全书共分两大部分十章,比较系统、全面地介绍了体育舞蹈的理论与技术的基础知识和竞赛常识。

编写人员:张清澍讲师(第二、三、七章、拉丁舞技术部分)、陈瑞璋副教授(第一、四、五章)、伏宇军助教(第六章、摩登舞技术部分)、谢莹助教(专项形体训练)。在编写过程中,得到了芦景玉女士的大力帮助,刘刚先生参与了第七章的主要编写工作,在此一并表示衷心地感谢。

本教材为全国体育院校体育舞蹈专项训练的通用教

材,也可供体育舞蹈爱好者参考选用。

在编写过程中,由于时间仓促,参考文献不足,加之编写人员的水平有限,且经验不足,文中不足和错误之处,望读者给予批评、指正,在此表示感谢!

张清澍 1996.5

目 录

第一部分 理论部分

第一章 体育舞蹈概论.....	(2)
第一节 体育舞蹈发展概况.....	(2)
第二节 体育舞蹈特点和分类.....	(6)
第二章 体育舞蹈的常用名词及术语	(12)
第一节 体育舞蹈术语的概念及发展简况	(12)
第二节 体育舞蹈基本名词与动作术语	(13)
第三节 国际体育舞蹈常用名词、术语中英文对照表.....	(17)
第三章 体育舞蹈的记写方法	(35)
第一节 基本知识的记写方法	(35)
第二节 各种识记符号的记写	(39)
第四章 体育舞蹈竞赛的组织、裁判与计分方法.....	(47)
第一节 体育舞蹈竞赛的特点	(47)
第二节 体育舞蹈的竞赛组织	(52)
第三节 裁判工作	(60)

第四节	计 分	(64)
第五章	体育舞蹈科学研究方法	(74)
第一节	体育舞蹈科学研究概述	(74)
第二节	体育舞蹈常用的科学研究方法	(75)
第三节	体育舞蹈科研工作程序	(85)
第六章	体育舞蹈教学法	(90)
第一节	体育舞蹈的特点、意义	(90)
第二节	体育舞蹈教学的方法	(92)
第七章	体育舞蹈的编排	(94)
第一节	编排的依据	(95)
第二节	编排的几个要素	(97)
第三节	个人成套动作的编排	(98)
第四节	团体舞的编排	(100)

第二部分 技术部分

第八章	摩登舞	(102)
第一节	华尔兹	(106)
第二节	探 戈	(122)
第三节	狐步舞	(131)
第四节	快步舞	(140)
第五节	维也纳华尔兹	(152)
第九章	拉丁舞	(160)
第一节	伦 巴	(160)

第二节	桑巴	(168)
第三节	恰恰恰	(178)
第四节	斗牛舞	(187)
第五节	牛仔舞	(195)
第十章	专项形体训练	(202)
第一节	立	(202)
第二节	蹲	(204)
第三节	擦地	(207)
第四节	向侧、后、蹲移练习	(209)
第五节	躯干练习	(212)
第六节	小跳	(215)
第七节	芭蕾基本手位	(217)
第八节	西班牙手位	(219)
第九节	腰的转动	(221)
参考文献		(223)

第 一 部 分

理 论 部 分

第一章 体育舞蹈概论



舞蹈产生于人类的生活、劳动和情感,是一种人体文化。舞蹈艺术居艺术之首,它随着人类的社会演变和文化进程而发展。研究表明,各种舞蹈都起源于原始舞蹈,体育舞蹈也不例外。体育舞蹈的发展过程经历了原始舞蹈——公众舞——民间舞——宫廷舞——社交舞——新旧国际标准交际舞等发展阶段。体育舞蹈的前身就近来说是社交舞,也称交际舞、交谊舞。

第一节 体育舞蹈发展概况

社交舞(Social Dancing)亦名舞厅舞(Ballroom Dancing)、舞会舞(Party Dancing),起源于西方。经过不断地加工,吸取各类舞蹈的精华,逐渐形成了当今的各种流派。

社交舞早在14~15世纪已在意大利出现,16世纪末传入法国。1768年巴黎开办了第一家交际舞厅,由此社交舞开始流行于欧美各国,成为一种普遍的社交方式。

1924年,英国皇家舞蹈教师协会对当时社交舞的一部分进行整理,将7种舞的舞姿、舞步和跳法加以系统化、规范化,从此人们将规范化的华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步、快步舞和伦巴、布鲁斯称为“国际标准舞”。第二次世界大战后,英国皇家舞蹈教师协会又整理了拉丁舞蹈,并将它纳入国标舞范畴,列入正式比赛项

目。至此,国际标准舞成为包括 10 个舞种的现代舞系列和拉丁舞系列两大类。

国标舞的诞生,改变了社交舞的自娱性质,引起了社会各阶层的极大兴趣,它的典雅风格和优美舞姿征服了世界舞坛,掀起了半个多世纪的世界国标舞热潮。

国标舞比赛起始于英国,1929 年成立的“舞会舞蹈委员会”制定了比赛规则,每年举行全英锦标赛和国际锦标赛等比赛。但是,当时的世界比赛大都是私人组织的,参加的国家很少,优秀选手不一定都能参加,因而“世界冠军”并不能代表真正的世界水平。1947 年在柏林举行了首届世界交际舞锦标赛。

国标舞的普及推动了竞赛的开展。1950 年“国际交际舞理事会”(也称“国际交际舞协会”)成立。1959 年,完全按国际委员会制定的规则,举行了第一届业余和职业舞蹈世界锦标赛,此后每年举行一次。1960 年,拉丁舞正式列入世界锦标赛比赛项目。1964 年,国标舞又增加新的表演和比赛项目——团体舞。使国标舞 10 个舞种的风格特点得到更为鲜明的体现。以上 3 种崭新的交际舞——现代舞、拉丁舞、团体舞,被称为“现代国际标准舞”,每年在国际上都有不同地区、各种级别、不同规模的多种比赛。国标舞已成为人们建立友谊、陶冶情操、锻炼身体的极好形式。同时,由于它兼有文化娱乐的内涵和体育竞技的双重特点,以及很强的表演观赏性和技艺性,因此西方舞蹈界称它为“体育舞蹈”,很多国家将它纳入体育的竞技范畴,继而成立了各种体育舞蹈组织,并一致致力于促进体育舞蹈事业的发展。

国际标准舞的发展,促进了国际舞蹈组织的发展。职业舞协“世界国际标准舞竞技总会”(ICBD)已发展了 36 个会员国,总部设在英国;业余舞协“世界国际业余舞蹈总会”(ICAD)总部设在德国,已有 27 个会员国。近年来,随着体育舞蹈意识日益深入人心,上述两组织相继改名。“ICBD”改名为“WDDSC”,称为“世界舞蹈

和体育舞蹈总会”；“ICAD”改名为“ICSF”，称为“国际体育舞蹈联合会”。两组织联合起来，为争取体育舞蹈进入奥运会而共同努力。

国标舞和体育舞蹈的发展历史表明，国标舞产生于20世纪20年代初，成形于60年代初，发展普及于70年代以后。二次大战后的50~60年代，风靡一时的“新潮舞”摇滚(Rock and Roll)和迪斯科(Disco)，其影响曾波及国标舞的发展。70年代起，世界思潮回转趋向稳定和平衡，反映在艺术上又开始崇尚高雅文明和经典艺术。在这样的环境中，文明典雅和严格规范的国标舞和体育舞蹈获得了广泛的发展。久负体育舞蹈盛名的英国、丹麦、挪威、德国和澳大利亚的选手近10年来在国际大赛中连连中冠，同时亚洲范围内的一些国家和地区，如：日本、新加坡、台湾、香港，随着70年代经济的崛起，国标舞也获得了迅速的发展，在1985年~1986年的国际比赛中，日本选手进入了世界前6名。近年来，独联体和东欧的一些国家急起直追，积极开展体育舞蹈，并取得了良好的成绩。

我国体育舞蹈的开展受西方文化的影响，交谊舞率先进入上海市，30年代后，交谊舞在天津、广州等大城市广泛流行。解放后，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，国家领导与群众同乐，大家一起跳交谊舞。1956年以后，交谊舞陷入困境。1979年2月，人民大会堂春节联欢会后，交谊舞复出，从此交谊舞的浪潮奔流不息，交谊舞的足迹遍及大江南北。

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。1989年，中国舞蹈家协会正式成立了“中国国际标准舞总会”，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。

1991年5月3日，以“国际体育舞蹈俱乐部”为前身的“中国

体育舞蹈运动协会”宣告成立后，“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，制定了我国第一个《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“亚洲体育舞蹈大赛”、“第一届全国体育舞蹈锦标赛”、“14 国国际体育舞蹈大赛”；并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，及台、港地区的专家、教师，来华传授体育舞蹈技艺并考核国家级、省级教师和裁判，有力地推动了体育舞蹈的开展。

——“中国国际标准舞协会”和“国际标准舞学院”相继成立。

——“中国业余竞技舞协会”成立。

——北京舞蹈学院社会舞蹈系国标舞专业设立。

——1994 年，北京体育大学开设了体育舞蹈专选课程。

——1995 年 5 月，我国首次派 49 人团赴英参加第 70 届国际体育舞蹈锦标赛。

——1995 年，北京爱士舞蹈团首次参加在德国举行的世界队列舞比赛，获得第 15 名。

——1995 年下半年，在上海组织了“英国皇家舞蹈教师协会”(ISTD)教师级(Associate)考核。有 30 多人通过考核，成为 ISTD 首批中国会员，当名单在 ISTD 的《舞蹈》杂志上公布后，在世界上引起了轰动。

——1996 年 4 月，在北京组织了英国国际舞蹈教师协会(IDTA)考核。有 16 人次通过评审级(Member)考核，34 人通过教师级考核，成为该会会员。

——1996 年 2 月，在广州召开了“首届拉丁舞教学研讨会”。4

月公布了第10届全国锦标赛少年组初赛规定动作,对动作尤其是着装做了统一规定。

——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(WINTER GARDES)第71届舞蹈节。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。

国际奥委会于1995年4月决定,给予交谊舞(体育舞蹈)以准承认资格。奥委会的认可,为体育舞蹈开辟了广阔的天地,体育舞蹈将会进一步发展,水平也将迅速提高。

第二节 体育舞蹈特点和分类

一、体育舞蹈特点

体育舞蹈是由属于文艺范畴的舞蹈演变而来的体育项目,它兼有文艺和体育的特点,是介于文艺和体育之间的边缘项目,是以竞赛为目的,具有自娱性和表演观赏性的竞技舞蹈。它具有以下三个特点:

(一)严格的规范性

规范性首先表现在体育舞蹈是一个完整的舞蹈系统,如同中国古典舞和西方芭蕾舞一样,它是经过数百年历史的锤炼,几代人的加工而成的;其次表现在技术的规范性上,它严格到多一分嫌过,少一点欠火。

(二)表演观赏性

体育舞蹈融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体,既有观赏的价值又有参与的可能,被认为是一种“真正的艺术”。

(三) 体育性

体育性一方面体现在竞技性,即比成绩,拿冠军,为国争光;另一方面表现在锻炼价值上,从60年代至今,许多科研人员对体育舞蹈的生理和心理作用做过研究,通过对人体能量代谢、能量消耗和心率变化的测定,显示出:华尔兹和探戈的能量代谢为7.57,高于网球7.30,与羽毛球8.0相近;体育舞蹈的最高心率为:女子197次/分,男子210次/分。可见,体育舞蹈引起人的生理变化是明显的,它是陶冶情操,锻炼体魄的一种极好形式。

二、体育舞蹈的项目分类和内容特点

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构,分为现代舞(摩登舞)和拉丁舞两大类。按竞赛项目可分成三类;即现代舞、拉丁舞和团体舞。现代舞包括华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹5种舞;拉丁舞包括桑巴、恰恰恰、伦巴、斗牛舞和牛仔舞5种舞。

(一) 现代舞

现代舞起源于欧洲,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,音乐节奏清晰,舞蹈富于技巧性,是老少皆宜的舞系。

(二) 拉丁舞

拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲,具有热情、奔放、浪漫的风格特点。舞蹈动作豪放粗犷,速度多变,手势和脚步内容丰富,充满激情,音乐节奏鲜明强烈,尤为中青年人所宠爱。

(三) 团体舞

团体舞是现代舞或拉丁舞的混合舞,由 8 对选手组成,借助音乐的引导,将 5 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。

同一系列的舞种除在风格和内容上有其共同特点外,每个舞种在步法、节奏、技术处理以至风格上都有自己的独特之处。

(四) 各舞种的特点

1. 华尔兹(Waltz)

华尔兹舞亦称圆舞,是现代舞中历史最悠久,生命力最强的舞蹈形式。“华尔兹”一词最初来自古德文 Walzel,意思是“滚动”、“旋转”或“滑动”。3/4 拍子的圆舞早在 12 世纪的德国巴伐利亚和奥地利维也纳地区的农民中流行,17 世纪进入维也纳宫廷,18 世纪被誉为“欧洲宫廷舞之王”。19 世纪初传入美国波士顿,20 世纪重返欧洲,并以新的“慢华尔兹”的形式席卷欧洲大陆。

音乐使华尔兹更为完美,莫扎特、肖邦、柴可夫斯基、施特劳斯等音乐大师都创作了不朽的华尔兹舞曲,尤其是施特劳斯,他使华尔兹成为“舞蹈之王”。

华尔兹的风格特点是庄重典雅,华丽多彩。其动作流畅起伏,婉转多变;舞姿飘逸优美,文静柔和。舞蹈时,男伴似王子气宇轩昂,女伴似公主温文尔雅,雍容大方。华尔兹音乐 3/4 节拍,节奏中等,每分钟 28~30 小节。

2. 探戈(Tango)

探戈舞起源于非洲中西部的民间舞蹈探戈诺舞。16 世纪末~17 世纪初,随着贩卖黑奴进入美洲,融合了拉美民间舞蹈风格,形

成了舞姿优雅洒脱的墨西哥探戈和舞姿挺拔、舞步豪放健美的阿根廷探戈。随后传入欧洲，融汇欧洲民间舞蹈，尤其是受西班牙民间舞蹈的影响，在原有豪放洒脱的基础上，渗入了幽雅含蓄的情趣，形成了西班牙探戈、意大利探戈和英国皇家式探戈。现在跳的探戈大家称之为欧洲闪式探戈。

探戈舞是最早被英国皇家舞蹈教师协会肯定，并加以规范的四个标准舞之一。它综合了世界各种探戈舞的精华，以其刚劲挺拔，潇洒豪放的风格和独有的魅力征服了舞坛。人称 19 世纪是华尔兹的时代，20 世纪是探戈的时代。

探戈舞步独树一帜，斜行横进，步步为营，俗称“蟹行猫步”。探戈动作刚劲锐利，欲进又退，欲退还前，动静快慢，错落有致，沉稳中见奔放，闪烁中显顿挫。

探戈音乐速度中庸，气氛肃穆，以切分为主，听之铿锵有声，振奋精神。

3. 狐步舞(Slow Foxtrot)

狐步舞起源于美国黑人舞蹈。1914 年夏，美国演员哈利·福克斯模仿马在慢步行走时的动作，并设计了一种舞蹈形式，迅速在全美风行。人们因此称狐步为福克斯。现在国际上跳的狐步舞是英国的约瑟芬·宾莉改编的。

狐步舞的风格特点除具有华尔兹的典雅大方、舒展流畅和轻盈飘逸之外，更具有狐步舞独有的平稳大方，悠闲自在，从容恬适的韵味。

狐步舞的舞步轻柔、圆滑、流畅，方位多变且不并步。在动作衔接中呈现出降中有升，升中有降的线行流动状。

狐步舞音乐 4/4 拍，速度中庸，节奏明快，情绪幽静而文雅，基本节奏与探戈相反，是慢快快(SQQ)。

4. 快步舞(Quick Step)

快步舞从美国民间舞“P、E、E、P BODY”改编而成，早期快步