

体育舞蹈理论



与

形体训练研究



黎 勇 马志兰 兰 博 编著

 吉林大学 出版社

体育舞蹈理论与形体训练研究

黎 勇 马志兰 兰 博 编著

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育舞蹈理论与形体训练研究 / 黎勇, 马志兰, 兰博编著. — 长春: 吉林大学出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5677-9840-3

I. ①体… II. ①黎… ②马… ③兰… III. ①体育舞蹈—理论研究 ②形体—健身运动—研究 IV. ①J732.8
②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 111758 号

- 书 名 体育舞蹈理论与形体训练研究
TIYU WUDAO LILUN YU XINGTI XUNLIAN YANJIU
- 作 者 黎 勇 马志兰 兰 博 编著
- 策划编辑 崔小波
- 责任编辑 徐 佳
- 责任校对 王亭懿
- 装帧设计 李艳艳
- 出版发行 吉林大学出版社
- 社 址 长春市朝阳区明德路 501 号
- 邮政编码 130021
- 发行电话 0431-89580028/29/21
- 网 址 <http://www.jlup.com.cn>
- 电子邮箱 jlup@mail.jlu.edu.cn
- 印 刷 长春市新世纪印刷有限公司
- 开 本 787×1092 1/16
- 印 张 17.5
- 字 数 436 千字
- 版 次 2017 年 5 月 第 1 版
- 印 次 2017 年 5 月 第 1 次
- 书 号 ISBN 978-7-5677-9840-3
- 定 价 34.00 元

前 言

当前,我国正处于政治、经济、文化事业飞速发展的时期,人们的物质生活水平大幅提高,这就导致一方面人们对精神文明的追求更多、人们需要更多的娱乐文化活动,另一方面由于营养过剩导致的体质健康水平下降以及形体缺陷问题也越来越突出。在这种情况下,作为人类发展过程中有意识地培养自己身体素质的体育活动就显得尤其重要。在长期的发展中,人们开发了各种体育活动,如田径、球类、武术、登山、自行车、体育舞蹈等等,其中尤以体育舞蹈最具娱乐观赏性且运动性十分突出。

体育舞蹈是一项国际流行的、健与美紧密结合的运动项目,它是以人自身的形体动作作为物质手段,通过充满生命活力的韵律,抒发人内心情感的身体活动。体育舞蹈集体育、音乐、舞蹈于一体,具有健身、竞技、消遣、娱乐、审美等功能,不仅能促进学生身体的均衡发展,更能净化学生的心灵,培养行为美,提高学生的审美能力,而且与人们日益追求人体健与美的时代精神相契合。

形体训练则是以人体科学理论为基础,运用科学健身的理念和方法,通过徒手或利用各种器械,采用专门的动作方式和方法,以改变人体形态的原始状态、提高灵活性、增强可塑性为目的的形体素质练习。形体训练可以增强体质、培养优美的体态和体型,在锻炼身体的同时提高审美趣味和艺术修养。现代社会对青少年一代提出了更高的要求,要适应未来的社会生活和经济活动,适应日趋紧张的工作和激烈的社会竞争,必须具备强健的体魄、旺盛的精力、健美的形体、丰富的知识和应变各种工作与生存环境的能力。

本书旨在探讨体育舞蹈发展中的创新性理论以及形体训练的基础知识,以期为二者的持续发展和研究工作贡献一份力量。本书共分为十二章,第一章体育舞蹈概述,让读者能够对体育舞蹈有个基本的了解;第二章、第三章分别分析了体育舞蹈多元化价值和审美特征;第四章、第五章重点研究了体育舞蹈音乐及服饰的“中国化”现象;第六章介绍了体育舞蹈创编的基础理论并探讨了艺术表现力及表演化设计;第七章分析了体育舞蹈在全民健身中的价值及推广的理论与途径;第八章、第九章介绍了形体训练的基本理论及基本素质训练和形体控制训练的内容;第十章对舞蹈形体训练进行了研究,包括舞蹈形体基本动作练习、古典舞的身韵练习以及芭蕾舞形体训练对体育舞蹈的影响;第十一章讲述了舞蹈形体训练教学的理论知识;最后一章对体育舞

蹈与形体训练的营养保健以及常见的运动损伤与预防的知识做了详细介绍。

本书稿由黎勇、马志兰、兰博共同完成，编写分工如下：

黎 勇（荆楚理工学院）第一、六、七、八、九章

马志兰（渤海大学）第三、四、五、十章

兰 博（内蒙古电子信息职业技术学院）第二、十一、十二章

在本书的编写过程中，参考和借鉴了部分学者、专家的理论 and 研究成果，在此表示衷心的感谢。另外，本书难免有疏漏之处，真诚地希望广大同行和读者对本书提出宝贵的意见。

作者

2017年3月

目 录

第一章 体育舞蹈概述.....	1
第一节 体育舞蹈基础知识.....	1
第二节 体育舞蹈的特点与分类	15
第三节 体育舞蹈竞赛特点与规则	19
第四节 我国体育舞蹈发展现状分析	26
第二章 体育舞蹈多元化价值研究	30
第一节 体育舞蹈的锻炼价值	30
第二节 体育舞蹈的教学价值	48
第三章 体育舞蹈的审美特征研究	54
第一节 体育舞蹈美的本质	54
第二节 体育舞蹈的审美形态	60
第三节 体育舞蹈的审美特征	70
第四节 体育舞蹈的审美教育功能	72
第四章 体育舞蹈音乐的“中国化”现象研究	87
第一节 体育舞蹈音乐“中国化”的实践	87
第二节 体育舞蹈音乐“中国化”的可行性	91
第三节 体育舞蹈音乐“中国化”发展的思考.....	101
第五章 体育舞蹈服饰的“中国化”现象研究.....	104
第一节 体育舞蹈中融入中国元素的理论分析.....	104
第二节 体育舞蹈中融入中国元素易出现的问题分析.....	107
第三节 体育舞蹈服饰运用中国元素情形分析.....	108
第四节 体育舞蹈服饰运用中国元素的思路分析.....	110
第六章 体育舞蹈创编的艺术与表演化研究.....	114
第一节 体育舞蹈创编的基本理论.....	114
第二节 体育舞蹈的艺术表现力研究.....	124

第三节	体育舞蹈的表演化设计及发展趋势·····	127
第七章	体育舞蹈大众化推广研究·····	133
第一节	体育舞蹈在全民健身中的推广价值·····	133
第二节	体育舞蹈大众化推广理论·····	138
第三节	体育舞蹈大众化推广途径·····	142
第四节	以传播学视角分析大众体育舞蹈的推广策略·····	146
第八章	形体训练概述·····	153
第一节	形体训练的概念·····	153
第二节	形体训练的作用与原则·····	153
第三节	形体训练的特点与功能·····	157
第九章	形体基本素质训练与形体控制训练研究·····	161
第一节	形体基本素质训练·····	161
第二节	形体控制训练·····	169
第三节	形体训练与体型矫正·····	181
第十章	舞蹈形体训练研究·····	190
第一节	舞蹈形体训练基本动作练习·····	190
第二节	古典舞身韵基础与身韵练习·····	203
第十一章	舞蹈形体训练的教学理论研究·····	220
第一节	形体训练教学的原则与要求·····	220
第二节	舞蹈形体训练的构建与教学方法·····	224
第十二章	体育舞蹈与形体训练的营养及保健研究·····	236
第一节	营养与运动饮食·····	236
第二节	常见的运动损伤与预防·····	241
参考文献	·····	270

第一章 体育舞蹈概述

第一节 体育舞蹈基础知识

一、体育舞蹈的起源与发展

(一) 体育舞蹈的含义

体育舞蹈是以人自身的形体动作为物质手段,通过充满生命活力的韵律,抒发人内心情感的身体活动。体育舞蹈集体育、音乐、舞蹈于一体,具有健身、竞技、消遣、娱乐、审美等功能。

体育舞蹈又称“国际标准舞”,其原名为“舞厅舞”或称“舞会舞”,也有人称之为“社交舞”“交谊舞”“交际舞”。体育舞蹈包含摩登舞和拉丁舞两大类,共10个舞种。摩登舞分为华尔兹、探戈、狐步舞、快步、维也纳华尔兹;拉丁舞分为伦巴、恰恰恰、桑巴、斗牛舞和牛仔舞。

(二) 体育舞蹈的起源

舞蹈是一门古老的艺术,它伊始于原始社会的氏族部落。那时,跳舞是一种带有普遍性的活动,人们常常用舞蹈或动作来表达和抒发自身的各种感情。如氏族部落为了庆祝丰收,或是为了祈祷雨和阳光而跳动。他们身躯着色,在火的衬托下,穿着精心制作的草裙,利用激发情趣的节奏来刺激舞蹈者的感觉。原始社会的这些舞蹈满足了人们当时的社会生活和身心发展的需求。

12世纪,在西方宫廷中形成了流行的“宫廷舞”。当时的宫廷舞不仅强调舞步,而且也要求一些新的技能,舞蹈高雅繁杂,拘谨做作,加上礼节的约束,使得舞蹈不同于民间舞那自由活泼的风格,它只在宫廷盛行,专供贵族们习跳和欣赏,并包含了彼此间寒暄的见面礼。这便是“体育舞蹈”的开端。

16世纪,被称为“乡村舞”的队列舞在英国盛行。17世纪,欢快活泼的加伏舞和稳重大方的双人舞——小步舞在欧洲尤为著名。而在许多国家的农民中间则流行跳一些简单的舞蹈,像俄国的哥萨克舞、意大利的塔兰台拉舞、爱尔兰的快步舞、西班牙的吉卜赛舞等。

18世纪中期,华尔兹在维也纳郊区和奥地利高山地区产生。到了18世纪末,这种古老的奥地利农民舞蹈被上流社会所接受,并传入法国。法国革命后,华尔兹受到普遍欢迎。

1768年,在巴黎出现了第一家交际舞舞厅,由此交际舞开始在欧美各国流行,成为一种普遍的社交方式。

19世纪初,非洲的探戈在阿根廷和乌拉圭兴盛一时,阿根廷人把西班牙哈巴涅拉舞和包利罗舞的某些动作收入探戈中,使探戈广为流传。19世纪末,一种糅合了三拍舞步

和两拍舞步的狐步舞雏形开始形成。受到了狐步舞的影响,原有的华尔兹舞步亦不断地丰富完善,并形成了快速和慢速两种风格(即维也纳华尔兹和波士顿华尔兹)。同时来自非洲、拉丁美洲的大量移民也带来了具有强烈民族特点的热带地区风格的民间舞。

从20世纪起,古典的体育舞蹈随着艺术发展而出了现代舞流派,如源于非洲的美国黑人“爵士舞”应运而生。同时,随着舞蹈造型、舞蹈语言的生成和舞蹈艺术的广泛传播,阿根廷的“探戈”“古巴的伦巴”、巴西的“桑巴”等舞蹈,也在英国舞厅中各呈异彩。至此,体育舞蹈的发展在许多国家都已形成规模,且各具特色。如美国盛行狐步舞,奥地利、德国盛行维也纳华尔兹,阿根廷、西班牙则以探戈舞著称,拉丁舞系流行于美洲。

1924年,英国皇家舞蹈教师协会对各国知名的“体育舞蹈”的舞步和舞姿加以整理,使之系统化、规范化,并审定了7种舞的基本步法规范,这便是最初国际一致公认的“体育舞蹈”(现在称之为老国标舞),即布鲁斯(Blues)、慢华尔兹(Slow Waltz)、快华尔兹(Quick Waltz)、快步舞(Quick Step)、狐步舞(Slow Foxtrot)、伦巴(Rumba)、探戈(Tango)。

1950年,由英国ICBD(摩登舞国际理事会)主办了首届世界性的大赛“Blackpool Dance Festival 1950”(“黑池舞蹈节”),并把规范后的舞蹈命名为国际标准交谊舞,以后每年的5月底,在英国的“黑池”都举办一届世界性的大赛。通过比赛,国际标准交谊舞在世界各地不断推广,其自身也得到了发展。第二次世界大战以后,英国皇家舞蹈教师协会又整理了拉丁舞蹈,并将它纳入国际体育舞蹈的范畴。

1960年,拉丁舞也成为世界交际舞锦标赛的比赛项目,这样,国际上形成了具有统一舞步的两大系列10个舞种的国际标准舞。体育舞蹈从此以其超凡脱俗的艺术魅力成为舞苑奇葩。

(三) 体育舞蹈的发展

体育舞蹈的发展离不开体育舞蹈组织的管理、组织及推广。目前,国际上有两个国际体育舞蹈组织,一个是国际体育舞蹈联合会(International Dance Sport Federation,简称IDSF),另一个是世界舞蹈及体育舞蹈理事会(World Dance and Dance Sport Council,简称WDDSC)。国际体育舞蹈联合会是管理业余体育舞蹈事务和比赛的国际组织,世界舞蹈及体育舞蹈理事会是管理职业体育舞蹈事务和比赛的国际组织。

体育舞蹈的第一个国际组织是于1935年12月10日在布拉格成立的国际业余舞蹈联合会(IADF),当时的成员有奥地利、捷克斯洛伐克、丹麦、英国、法国、德国、荷兰、瑞士及南斯拉夫的国家协会。不久,波罗的海国家以及比利时、加拿大、意大利、挪威的协会也相继加入。奥地利的格拉兹人弗朗兹·布切勒当选为联合会的首任主席。1956年更名为国际业余舞蹈理事会(ICAD),后来在1990年又更名为国际体育舞蹈联合会(IDSF)。1992年,IDSF成为国际单项体育运动联合会总会(GAISF)的正式会员。1995年,IDSF取得了世界运动协会(IWGA)和国际体育总会(ARISF)的会员资格。1995年,IDSF成为国际奥委会的临时会员。1997年9月,体育舞蹈正式得到国际奥委会承认并且IDSF成为唯一的代表体育舞蹈的国际组织。2000年,体育舞蹈成为悉尼奥运会闭幕式的表演项目。同年,IDSF向国际奥委会申请体育舞蹈作为夏季奥运会正式比赛项目。在几十年的发展过程中,IDSF的会员在不断发展壮大:1970年IDSF有22个会员国和会员协会,1980年有28个会员国和会员协会,1990年有34个会员国和会员协会,现今,

IDSF 拥有 85 个会员国和会员协会。

世界舞蹈与体育舞蹈理事会 (WDDSC), 简称为世界舞蹈总会。它的前身是摩登舞国际理事会 (ICBD)。在菲利浦·理查德森的极力鼓动下, 22 名来自 12 个国家的职业舞蹈者于 1950 年 9 月 22 日在苏格兰爱丁堡创建了摩登舞国际理事会 (ICBD), 这是第一个国际职业舞蹈组织。最初它的成员国包括 9 个欧洲国家和三个其他地区的国家, 而今已经成为职业舞蹈及体育舞蹈的世界顶尖权威。理事会的目标是激励并促进会员的舞蹈发展, 理事会的政策要求任一国家的会员都应当在与 WDDSC 相似的民主原则下运作, 每个国家只允许有一个会员。

二、体育舞蹈基本术语

(一) 舞程向

舞程向是指整套舞蹈行进的方向。摩登舞的特点之一是在行进中完成整套动作, 为了避免舞者之间相互碰撞, 规定在舞场起舞时均按逆时针方向行进。

(二) 舞程线 (L. O. D)

舞程线是指舞者在起舞时沿舞场四侧之一按舞程向行进时的直线。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。舞者如都按照舞程线运行, 就不会冲撞。舞程线英文简称 L. O. D。在长方形场地中, 起舞时的最佳位置位于 A 线或 B 线的起端。

当面向舞程线时, 右边称为壁 (Wall), 左边为中央 (Center), 舞程线的右斜方向称为斜壁 (Diagonally To Wall), 舞程线的左斜方向称为斜中央 (Diagonally To Center), 舞程线的相反方向称为逆舞程线 (Against L. O. D), 舞程线的后左斜方向称为逆斜中央 (Diagonally To Center Against The L. O. D), 舞程线的后右斜方向称为逆斜壁 (Diagonally To Wall Against The L. O. D)。

(三) 步位

步位是指一个步子在行进时所表现出的双脚的相关位置。

(四) 方位

方位是指舞步在结束时脚部 (而不是身体) 所对的方向与房间 (或体育馆) 所形成的关系, 它包括面对 (或面向)、背对 (或背向)、指向。面对、背对所表示的是双脚和身体朝着同一方位, 而指向则是指双脚与身体朝着不同的方位 (指向一般用于在侧行位下前进时)。

(五) 舞姿

舞姿是指舞者跳舞的姿态, 即人体的姿态、造型、步伐等动作过程中的动态形象。

(六) 合对位舞姿 (闭式位舞姿、合位舞姿)

合对位舞姿中的“合”指男女交手握持, “对”指男女面对面。这个术语泛指男女面对、双手握持的身体位置, 英文简写为 C. P. (也可简写为 CP.)。

在摩登舞和拉丁舞中, 分别采用不同的合对位舞姿。

(七) 侧行位舞姿 (开式位舞姿)

侧行位舞姿是指男士的右侧与女士的左侧身体紧密贴靠, 身体的另一侧略向外展开成“V”形站立或行进的身体位置。英文简写为 P. P. (也可简写为 PP.)。

(八) 外侧位舞姿

外侧位舞姿是指在标准舞中,男女舞伴的一方向另一方的右外侧(常见)或左外侧(较少见)前进所形成的身体位置。

(九) 并肩位舞姿

并肩位舞姿是指在拉丁舞中,男女面对同一方向肩臂相并的身体位置。并肩位舞姿包括右并肩位舞姿和左并肩位舞姿。以男士为基准,男士左肩与女士右肩相并称为左并肩位舞姿,男士右肩与女士左肩相并称为右并肩位舞姿。

(十) 影子位舞姿

影子位舞姿是指男女舞伴面向同一方向重叠而立、形影相随的身体位置,以女士居前较常见。

(十一) 反身动作

反身动作是一脚前进或后退时,异侧肩和髋后让或前送,使身体与舞步形成反向配合的身体动作。一般用于转的开始,在轴转时则更为明显。英文简写为 C. B. M. (也可简写为 CBM.)。

(十二) 反身动作位置

反身动作位置是指在身体不转动情况下,移动脚与支撑脚交叉前进或后退在同一条线上,或者在侧行位上交叉行进,以保证舞伴两人身体维持相靠姿态的身体位置,它常用于外侧位舞姿、侧行位舞姿的舞步中。英文简写为 C. B. M. P. (也可简写为 CBMP.)。

(十三) 升降动作(起与伏)

升降动作是指在跳舞时身体的上升与下降。升降动作是在膝、踝、脚趾关节的屈和伸动作的转换过程中完成的。

(十四) 摆荡动作

摆荡动作是指舞者在身体上升做斜向和横向移动时,像钟摆似的把身体摆动起来。

(十五) 倾斜动作

倾斜动作是指在跳一些舞步时身体的倾斜。从形体上讲,是肩的平移线向左或向右的倾斜,它与地面的水平线呈三角斜线。

(十六) 节奏

节奏通常指音的长短、强弱作周期性变化的形态。

(十七) 速度

速度是指音乐速度,即音乐进行时节拍的相对快慢程度。

(十八) 动作组合

动作组合是指两个或两个以上的舞步型的结合。

(十九) 套路

套路是指由若干个组合而串编成一套完整的舞步型。

(二十) A线、B线

体育舞蹈正式比赛场地为长方形,为了便于教学或编排,通常将场地的两条长边线称为A线,将场地的两条短边线称为B线。

三、体育舞蹈基本动作术语

(一) 准线

准线是指双脚的位置或双脚方向与房间的关系。

(二) 平衡

平衡是指舞蹈中身体重心的准确分配。

(三) 基本舞步

基本舞步是指构成一种特定舞蹈的基调舞步。

(四) 脚跟转

脚跟转是指向后迈出的脚的脚跟转。在动作过程中，并上的脚必须与主力脚平行；旋转结束时，身体重心移动至并上的那只脚。

(五) 脚跟轴转

脚跟轴转是指不变重心的单一脚跟旋转。

(六) 轴转

轴转是指一脚脚掌的旋转，另一脚处于或前或后的反身动作位置。

(七) 锁步

锁步是指一脚在前，一脚在后，前脚脚跟与后脚脚背相贴，脚尖方向平行，小脚趾相靠的交叉形舞步。

(八) 滑步

滑步是指在第二步双脚并拢的三步组成舞步，是一种过程性的特殊运动状态，可分为前进步和后退步两种。

(九) 踌躇步

踌躇步是指前进暂时受阻的舞步型或舞步型部分，重心停留一脚超过一拍。

(十) 逗留步

逗留步是指身体运动或旋转受阻时的部分舞步型，双脚几乎静止不动。

(十一) 擦步

擦步是指当动力脚从一个开位向另一个开位移动时，必须先与主力脚靠拢，而重心不变的舞步。

(十二) 交叉步

交叉步是指双脚一前一后的舞步。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。

(十三) 并步

并步分为向前、后、侧三种并步。以前并步为例，左脚向前迈一步，右脚用脚前掌在左脚侧点地，身体重心仍在左腿上。

四、旋转角度与方位术语

标准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的方位、运行过程中身体转动的角度，都有严格规定。角度和方位是研究和表述舞步正确方向的重要依据。

(一) 旋转角度的认定

脚或身体转动的幅度大小用转动的度数表示，即角度。转动 45° 为 $1/8$ 周，转动 90° 为 $1/4$ 周，转动 135° 为 $3/8$ 周，转动 180° 为 $1/2$ 周，转动 225° 为 $5/8$ 周，转动 270° 为 $3/4$ 周，转动 315° 为 $7/8$ 周，转动 360° 为 1 周（图 1-1）。

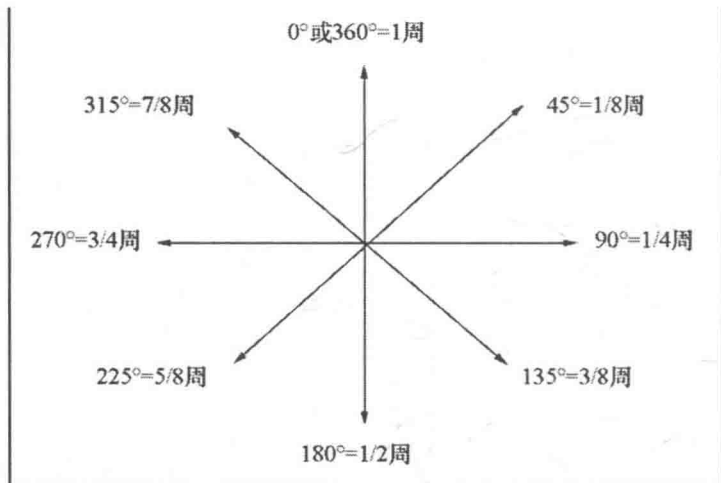


图 1-1 体育舞蹈角度示意

(二) 方位的确定

在体育舞蹈行进中，为了便于正确地辨别身体的方位和检查旋转的角度，根据国际上记录各种舞蹈的惯例，在舞场上要规定一定的方位来加以规范。一般情况下，多以乐队的演奏台一面为规定方位的基点，定为“1 点”（也可在场地中任选一个面定为“1 点”），向顺时针方向每转动 45° 角变动一个方位，如此围绕场地一圈，共经过 8 个点。因此，一块场地中的 4 个面为 1、3、5、7 点，4 个角为 2、4、6、8 点（图 1-2）。

以上所述方位，是在一个固定方位时用的。如果舞者按舞程线不断变换方位向前移动，则又和舞程线 (L. O. D) 发生联系。在国际上规定了 8 条线来指示舞蹈每个舞步的行进方向。这 8 条线分别是：①舞程线；②斜壁线；③壁线；④逆斜壁线；⑤逆舞程线；⑥逆斜中央线；⑦中央线；⑧斜中央线（图 1-3）。

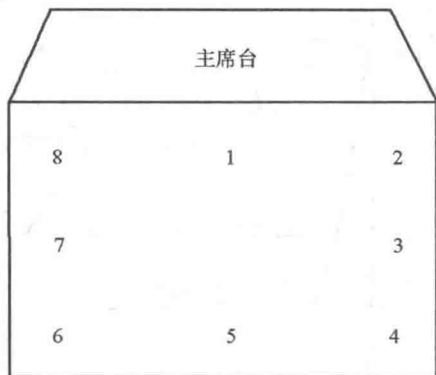


图 1-2 体育舞蹈方位示意

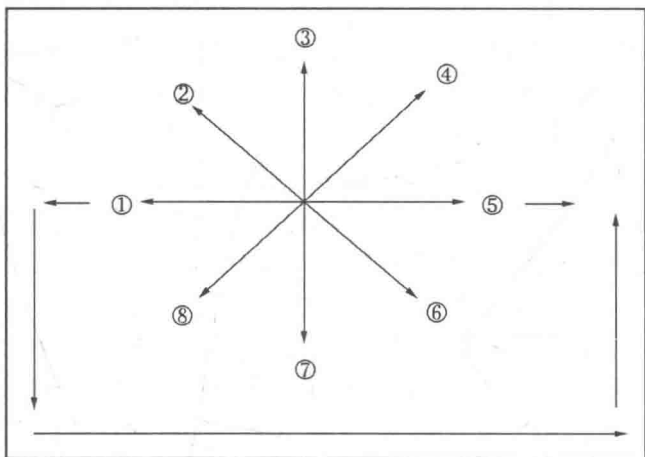


图 1-3 体育舞蹈各线位置示意

练习者在沿着舞程线行进的过程中，无论行进到场地的哪一点，上述规律都是适用的。在指明舞伴两人舞步的行进方向时，应以男士的动作作为基准，女士的动作则应该与之相对应。如在合对位舞姿的前提下，指明男士的方向是面对中央线时，则女士必须正对舞伴形成背对中央线的身体位置。

五、常见符号的记写

1. S: 为英文 slow 的缩写，意为慢，表示该动作要慢，一般跳两拍一步。
2. Q: 为英文 quick 的缩写，意为快，表示该动作要快，一般跳一拍一步。
3. &: 为英文 and 的缩写，即为前面所指示的拍子的一半。
4. H: 为英文 heel 的缩写，意为脚跟着地的记录符号。
5. T: 意为脚尖着地的记录符号。
6. H. T: 意为脚跟着地再过渡到脚尖的记录符号。
7. T. H: 意为脚尖着地再过渡到脚跟的记录符号。
8. I. E: 为英文 inside edge 的缩写，意为内侧边缘，即一脚沿另一脚的内侧向前或向后做动作的记录符号。

六、体育舞蹈礼仪介绍

(一) 体育舞蹈礼仪概念的界定

在体育舞蹈规则里明确指明了几条礼仪要求，虽然条数有限，没有给礼仪予以定义，但对礼仪的要求是清晰的。定义体育舞蹈礼仪的概念既可参照生活礼仪，还应参照体育礼仪界定的研究成果。

有专家认为，体育礼仪主要是指人们在体育交往中所应该具有的相互表示敬重、亲善和友好的行为规范。在某种意义上说，体育礼仪就是仪表、服饰、语言、礼貌礼节以及典仪式在体育文化活动中的综合运用。它仅仅是礼仪文化在体育方面的具体体现。在很大程度上是与运动规则相同的。

体育舞蹈是体育的一个分支项目，体育舞蹈礼仪是既是生活礼仪在体育舞蹈这一项目中的具体体现，又是竞赛规程约定俗成的行为规范，这种行为规范是日常生活礼仪的高度

升华与再现，是艺术性项目客观要求的集中体现。凡能增强体育舞蹈高雅、优美与文明特征的相关礼仪都可归属体育舞蹈礼仪的范畴。由此可以得出，体育舞蹈礼仪主要是指人们在体育舞蹈训练、竞赛与日常交流活动中所应该具有的相互敬重、亲善和友好的行为规范或准则。在某种意义上说体育舞蹈礼仪就是仪表、服饰、语言、礼貌礼节以及典礼仪式在体育舞蹈训练、竞赛与日常交流活动中的综合运用。对于运动员个人来讲，体育舞蹈礼仪是思想道德、文化修养、交际能力的外在表现，对于一个社会来讲，体育舞蹈礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。

(二) 体育舞蹈礼仪的表现形式与手段

从体育舞蹈礼仪概念可以看出，礼仪其实也是个人意识修养的外在表现，这种表现应在训练、竞赛与日常生活等不同时期，在对人、对物与对自我等不同方面，用“物”和“语言”的表现形式显示出来。虽然训练、竞赛与日常生活的不同时期，对礼仪要求有一定的差异，但文明、优雅的核心实质是一致的。在此，本节重点论述体育舞蹈项目怎样用“物”和“语言”的形式，体现“对他人、使物方法、自我行为”的礼仪，见图 1-4。

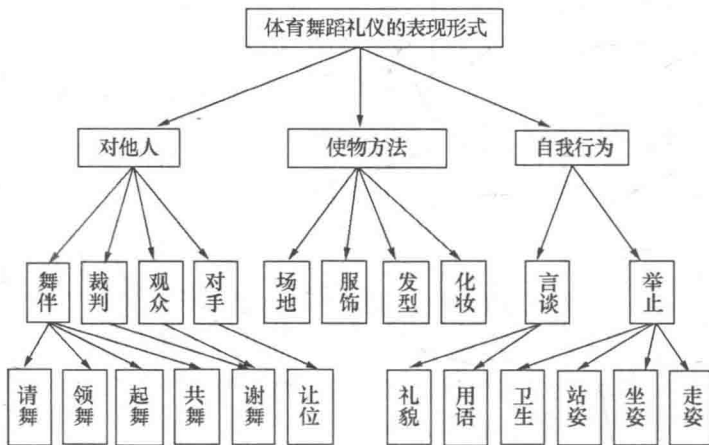


图 1-4 体育舞蹈礼仪的表现形式

1. “对他人”礼仪

不管是训练还是比赛，体育舞蹈都表现为人与人的接触，这其中有些是舞伴之间的配合，有裁判对选手的评判，有观众对舞者的认可，也有对手之间的礼让。在这些“对他人”的接触中，表现出来的礼仪贯穿体育舞蹈表演的整个过程，集中体现在请舞、领舞、起舞、共舞、谢舞、让位之中。

(1) 请舞

请舞，又叫邀舞。舞曲响起后，男士听清楚音乐的节奏和所跳舞蹈是几步舞后，应主动走到女士面前邀请对方跳舞。一般来说，跳舞时应是男士主动邀请女士，但并不排除女士邀请男士的形式。男士邀请女士跳舞时，女士可以拒绝，但要很有礼貌地婉言谢绝。

(2) 领舞

领舞，即是邀请到舞伴后带对方到舞池中去跳舞。做法有两种：如果在正规场合中跳舞，男士要用右手或左手，牵带女士的左手或右手，掌心向上；如果是在非正式场合中或者是和同事、朋友及比较熟悉的人在一起跳舞，邀请舞伴后，以男士在前，女士在后跟随的方式去做。

(3) 起舞

起舞,表示在音乐开始之前的起势动作。此时,男女分开相向站立,男士正面站立,以左手邀请,虎口向上;女士侧身站立,看到男士的起势动作后,有两种回应:一种是直接交手共舞,另一种是双手携裙,右脚在左脚后,左膝微屈,以示诚意,然后交手共舞。

(4) 共舞

共舞是男士和舞伴随着音乐共同跳舞的过程。在共舞时,应当保持优美的舞姿,遵循跳舞场合的礼节。在共舞过程中,男士对女士应多关照,始终以礼相待,引带手势要清楚,不要用力,直至一支舞曲结束。

(5) 谢舞

谢舞是男士领带女士共舞结束时以形体动作向舞伴表示谢谢和再见的礼节。根据音乐结束时的旋律,男士左手举高引带女士向左旋转一圈或两圈,以示感谢。此动作要求,男士掌握动作要领,讲究规范,高质量地完成。谢舞要面对评委或者观众,面对评委的目的是为了取得较好的比赛成绩;面对观众的目的是通过观众的认可,以求对自己成果的肯定。谢舞主要针对裁判、观众的礼仪而言。

(6) 让位

让位主要针对对手的礼仪而言。选手们在体育舞蹈竞赛中按照自己的舞蹈组合行进,难免会有一些身体接触和碰撞,为了使比赛正常进行,选手的竞技水平正常发挥,相互让位就显得尤为重要。

2. “使物”礼仪

体育舞蹈的场地是进行体育舞蹈训练和比赛的用地,作为公共场所要注意对其爱护,而个人发型、化妆与服饰是体育舞蹈礼仪体现个人品位的载体,因此“使物”的礼仪就主要体现在场地、发型与化妆、服饰上。

(1) 场地

选手要爱护场地,不得随地吐痰,乱扔垃圾。

(2) 发型与化妆

选手化妆不得太夸张,不要过度地改变自己的五官;发型不得过于复杂。

(3) 服饰

服饰反映了一个人文化素质之高低,审美情趣之雅俗。就其广义而言,指的是衣服及其装饰,具体的要求为既要自然得体,协调大方,又要遵守体育舞蹈约定俗成的规范或原则。服装不但要与自己的具体条件相适应,还必须时刻注意赛场客观环境、场合对人的着装要求,即着装打扮要优先考虑比赛时间、地点和目的三大要素,并努力在穿着打扮的各方面与时间、地点、目的保持协调一致。

其实体育舞蹈的服装也并非很特别,它与大众服装也是相通的,只是它更突出人体的线条美和有利于展示舞蹈的风格。而佩戴装饰要注意不能选择对其他选手产生危险的饰物。

3. “自我行为”礼仪

体育舞蹈“自我行为”礼仪是舞者自我言谈与举止在体育舞蹈活动中的综合运用。言谈的礼貌与用语,举止是否大方得体,都是一个人精神面貌的外观体现,是礼仪美的表现形式。

(1) 言谈

言谈是一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分，虽然体育舞蹈比赛中几乎不涉及语言交流，但是平时训练与待人接物中也是反映练习者对体育舞蹈礼仪理解程度的重要途径。

礼貌：

礼貌是礼仪的重要组成部分，礼貌首先表现在态度要诚恳、亲切，其次声音大小要适宜，语调要平和沉稳。另外，与人谈话时应保持一定距离，不要对人口沫四溅。

用语：

敬语是表示尊敬和礼貌的词语现在，我国提倡的礼貌用语是十个字：“您好”“请”“谢谢”“对不起”“再见”，这十个字体现了说话文明的基本的语言形式，因此也是学生在日常训练、正式比赛中对教练、舞伴使用的必用词汇。

(2) 仪表举止

卫生：

清洁卫生是仪容美的关键，是礼仪的基本要求。不管长相多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑身异味，那必然破坏一个人的美感。因此，每个人都应该养成良好的卫生习惯，做到入睡起床洗脸、脚，早晚、饭后勤刷牙，经常洗头又洗澡，讲究梳理，勤更衣。在体育舞蹈整个比赛过程中，不要进行剔牙齿、掏鼻孔、挖耳屎、修指甲、搓泥垢等，否则不仅不雅观，也是不尊重观众、裁判和其他选手的表现。

站姿：

站立是人最基本的姿势，是一种静态的美。站立时，身体应与地面垂直，重心放在两个前脚掌上，挺胸、收腹、收颌、抬头、双肩放松。双臂自然下垂或在体前交叉，眼睛平视，面带笑容。

站立时不要歪脖、斜腰、屈腿等，在比赛等一些正式场合不宜将手插在裤袋里或交叉在胸前，更不要下意识地做些小动作，那样不但显得拘谨，给人缺乏自信之感，而且也有失仪态的庄重。

坐姿：

坐，也是一种静态造型。端庄优美的坐，会给人以文雅、稳重、自然大方的美感。正确的坐姿应该：腰背挺直，肩放松。女性应两膝并拢；男性膝部可分开一些，但不要过大，一般不超过肩宽。

在比赛候场的时候，入座时要轻柔和缓，起座要端庄稳重，不可猛起猛坐，弄得桌椅乱响，影响其他选手。

走姿：

行走是人体运动的主要动作，走姿是一种动态的美。“行如风”就是用风行水上来形容轻快自然的步态。正确的走姿是：轻而稳，胸要挺，头要抬，肩放松，两眼平视，面带微笑，自然摆臂。

(三) 体育舞蹈礼仪的重要性

体育舞蹈自始至终都有严格的礼仪要求，从开始的邀请礼仪、服饰发型的礼仪要求、舞蹈的肢体动作、面部表情、结束的谢幕礼仪都要体现男士的绅士风度和宽广的胸怀、女士的典雅和高贵等，所以体育舞蹈礼仪教育一方面能够为礼仪教育提供演示的场合和氛围，让学生能更直观地接受礼仪知识并进行实践；另一方面对学生整体素质的提高也有着积极的效果。