



E 运动即良药
Exercise is Medicine

排舞

主编 郑丹蘅



真人实拍照片、还原标准动作

排舞快速入门全攻略



二维码扫一扫
分享精彩内容



科学出版社



“运动即良药”系列

排 舞



主编
郑丹蘅

科学出版社

北 京

内容简介

本书是在作者多年的排舞教学和推广实践经验基础上编写而成的。全书共分为六章,包括排舞运动概述、排舞运动健身指导、排舞的基础知识、初级排舞、中级排舞、高级排舞。

本书以终身体育为目标,在介绍排舞运动相关概念、分类、特点的基础上,结合排舞运动的动作指导及注意事项,使该书兼具理论性、科学性、实用性和时代性的特点。本书内容精炼、深入浅出、通俗易懂、图文并茂,适合广大体育运动和舞蹈爱好者、排舞锻炼者使用,也可供各级各类体育及艺术专业教师和学生参考借鉴。

图书在版编目(CIP)数据

排舞 / 郑丹蘅主编. —北京: 科学出版社, 2018.1

(运动即良药系列)

ISBN 978-7-03-054778-1

I. ①排… II. ①郑… III. ①体育舞蹈 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 247809 号

责任编辑: 朱 灵

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

苏州越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018 年 1 月第 一 版 开本: B5 (720 × 1000)

2018 年 1 月第一次印刷 印张: 6

字数: 96 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“运动即良药”系列编委会



主 编

陈佩杰

副主编

吴雪萍

编 委

(按姓氏笔画排序)

马兰丹姆 王 茹 王 艳 王雪强 史芙英

庄 洁 刘 静 吴雪萍 张 洁 张忠新

张晓玲 陆莉萍 陈佩杰 郑丹衡 黄 卫

韩耀刚 曹蓓娟 董众鸣 谭晓缨 黎涌明

《排舞》 编写组



主 编

郑丹蘅

副主编

焦敬伟

加强体育锻炼，惠及健康生活

(代序)



进入 21 世纪以来，人们日益关注的健康问题已经上升为国家战略。2016 年 10 月 25 日，中共中央、国务院发布了《“健康中国 2030”规划纲要》（以下简称《纲要》），这是今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领，要求把健康融入所有政策，全方位、全周期保障人民健康，大幅提高健康水平。在《纲要》中，共 34 次提到“体育”这一关键词，这是因为体育运动与健康有着息息相关的内在联系。

“生命在于运动”，运动既是一门科学，也是一门艺术，更是一种健康的生活习惯，但并不是每一项运动都适合所有人，不同人群适宜的运动强度、运动时间也有所差异，不适宜的运动、运动不足或过度运动都有可能对健康造成损害。那么，究竟什么运动才适合自己？生了病也可以参加运动吗？

我们常说，“良药苦口利于病”，但并不是所有的疾病都只能咽下这苦不堪言的“良药”才能治愈，也不是咽下这口苦药就能药到病除。其实科学的运动处方也是一剂“良药”，而且还是一剂不用尝“苦”却具有显著效果的“良药”。那么，这“药方”该怎么开？我们自己能开吗？到底如何利用运动这剂“良药”来达到促进健康的目的呢？

要解决这些问题，当务之急是找到“合适的运动素材”，具体来说有两点：一是所选的项目和运动器材适合自己的年龄段；二是所选的运动对防治自己年龄段常见疾病有针对性和防治效果。

目前市面上有关体育锻炼的书籍虽然不少，但真正能够提供“合适的锻炼素材”的书籍仍比较缺乏。上海体育学院拥有许多具有较高科研水平和丰富教学经



验的专家，他们均长期从事运动促进健康方面的研究，经验丰富，硕果累累。此次，学院专家们与科学出版社共同打造了这套“运动即良药”系列。

在编写过程中，我们不断摸索、调整，为青少年、中青年白领、老年人等不同人群分别设计运动方案，也介绍了羽毛球、游泳、广场舞等人们可普遍参与的专项运动；在努力形成统一风格以便读者阅读的同时，也尝试使用新的可视技术为读者提供更加直观的指导。

我们希望通过这套图书，能够更好地发挥运动的功能，为广大读者打开一扇通往健康生活的阳光之门。由于多种因素的制约，本套图书可能还存在有待改进之处，我们希望能够得到大家的鼓励和有益的评论，也欢迎广大读者实践后向我们反馈意见和建议，帮助我们在此项工作做得更好。

陈佩杰

2016年10月

前 言



排舞是一项健康又富娱乐性的活动，它将舞蹈与音乐结合，并以艺术审美的方式进行娱乐和健身，是一项能使身心全面健康发展的健身运动，也是一门身体与心灵相融合的艺术。排舞融合了各种风格的舞蹈和音乐元素，并可以根据练习者的爱好进行自由创编、组合，且不断更新，因此在世界各地广为流行。2004年，排舞作为一项全民健身项目被引进我国，立刻在一些大中城市流行起来，成为人们娱乐、健身的项目。许多人在跳排舞的过程中感受到了快乐，越来越多的人希望通过跳排舞来娱乐身心，但目前可供人们参考的排舞资料非常少，为适应社会需求，落实创新文化建设，进一步实施全民健身计划，开展全民健身活动，使人们更科学地健身，从排舞运动中获得更大乐趣，着手编写了这本具有专业性、指导性的排舞书籍，方便人们进一步了解和学习排舞这项运动。

本书的编写遵循科学性、实用性、创新性的原则，旨在科学有效地引导大众参与体育运动、改善生活方式，从而促进全民健康水平的提高。

本书由上海体育学院体育休闲与艺术学院郑丹衡担任主编，拟订编写提纲、制订全书体例，编写第二章、第四章、第五章与第六章内容，并负责全书的统稿、修改与审定工作；上海海洋大学人文学院焦敬伟担任副主编，编写第一章与第三章内容，收集汇总文献资料，整理编写思路，并负责全书照片的整理工作；



郑丹蘅、刘梦茹、李馨怡、张甜作为动作示范模特，拍摄相关排舞曲目的照片、视频。

由于编写人员水平有限，书中难免存在缺憾与不足，恳请广大读者批评指正！

主 编

目 录



丛书序

前 言

第一章 排舞运动概述 · 1

排舞的起源及发展 · 2

排舞与体育舞蹈的关系 · 4

第二章 排舞运动健身指导 · 7

适量运动与健康的关系 · 8

科学健身应把握“四要素” · 9

一、运动类型 · 9

二、运动强度 · 9

三、运动频率与时间 · 9

四、体力活动强度的判断方法 · 10

排舞运动的安全保障 · 10

- 一、运动前的准备工作 · 11
- 二、运动中出现的状况及处理方法 · 11
- 三、运动后的科学调整 · 12

第三章 排舞的基础知识 · 13

排舞舞谱的介绍 · 14

排舞的概念 · 17

排舞的分类 · 19

- 一、按照音乐旋律和舞蹈段落划分 · 19
- 二、按照排舞在整支舞曲当中舞蹈段落重复时身体方向 / 面的变化划分 · 20
- 三、按照排舞的风格特征划分 · 21
- 四、拉丁风格的排舞 · 21
- 五、非拉丁风格的排舞 · 22

排舞舞蹈的技巧 · 24

- 一、身体姿态 · 24
- 二、脚的位置 · 25
- 三、舞蹈动作与身体平衡 · 25
- 四、旋转技巧 · 26
- 五、其他技巧 · 26

排舞的着装与礼仪 · 26

- 一、排舞的着装 · 26
- 二、排舞的礼仪 · 28

排舞的音乐特点 · 29

第四章 初级排舞 (beginner line dance) · 31

Alfie (阿尔菲) · 32

一、基本信息 · 33

二、舞步动作描述 · 33

三、舞步动作图解 · 35

Amioh (阿梅欧) · 37

一、基本信息 · 38

二、舞步动作描述 · 38

三、舞步动作图解 · 39

Dance Zone (舞蹈地带) · 42

一、基本信息 · 43

二、舞步动作描述 · 43

三、舞步动作图解 · 44

Bicycle Waltz (车轮下的华尔兹) · 47

一、基本信息 · 48

二、舞步动作描述 · 48

第五章 中级排舞 (intermediate line dance) · 51

Dancing Violins (小提琴之舞) · 52

一、基本信息 · 54

二、舞步动作描述 · 55

三、舞步动作图解 · 57

La Cumbia (啦昆比亚) · 63

一、基本信息 · 65

二、舞步动作描述 · 65

Baby Come On (加油宝贝) · 67

一、基本信息 · 68

二、舞步动作描述 · 69

Irish Spirit (爱尔兰之魂) · 70

一、基本信息 · 72

二、舞步动作描述 · 72

第六章 高级排舞 (advanced line dance) · 75

Bomshel Stomp (来吧, 大家跳起来) · 76

一、基本信息 · 77

二、舞步动作描述 · 77

Rah-rah Ooh La La (嘎嘎女王) · 79

一、基本信息 · 81

二、舞步动作描述 · 81



第一章

排舞运动概述

排舞的起源及发展



社交舞

排舞一词来源于英文“line dance”，从字面上理解就是排成一排跳的舞蹈。现代排舞的出现始于20世纪初期，当时在美国较为流行的社交舞有方块舞和圆圈舞。由于这些舞蹈必须由男女相互结伴，按照方块或圆形的站位才能起舞，这在很大程度上限制了喜欢跳舞却没有舞伴的人群。当时美国的一些社交舞俱乐部的舞者们意识到了这一点，认为跳舞时也可以尝试单独跳或站成一排跳，这种不断的尝试便是排舞的最初萌芽形式。受此启发，当时美国西部乡村的一些民间舞俱乐部也相继派生出类似排舞风格的舞蹈形式，并

将这种舞蹈形式在全国传播开来。此后，随着大量社交舞和民间舞被不断改变，最初的排舞形式被越来越多的人接受。特别是20世纪70年代，体育舞蹈从社交舞中脱颖而出，逐渐演变成为一种艺术性高、技术性强，兼具表演性和竞技性的舞蹈。也正是这一时期，排舞大量借鉴了体育舞蹈的舞步动作和编排设计模式，形成了极具自我风格特点的动作设计模式和舞步编排规范，并开始自成一体，成为一种广受喜爱的舞蹈形式。

20世纪70年代起，随着多媒体音响技术的发明，音乐开始对现代排舞的出现和发展发挥巨大的作用。80年代，西部乡村音乐在美国的广泛流行，Jim Ferrazzano根据西部乡村舞曲编排了一支名叫 *Tush Push* 的排舞，是非常著名的排舞。这个排舞的音乐风格起源于40年代的大乐队风格，是第一个被知晓的有设计编排舞蹈动作的排舞，与那些在舞池中发展起来的舞蹈有所不同。由此，现代排舞真正诞生了。

20 世纪 90 年代中期以后,排舞逐渐脱离乡村音乐的束缚,开始寻求大量其他风格和特点的舞蹈和音乐。随着时代的发展,排舞不仅局限于西部乡村风格的音乐,而是融合了多种音乐风格,如拉丁 (Latin)、嘻哈 (Hip-Pop)、节奏布鲁斯 (R&B)、灵歌 (Soul)、摇滚 (Rock) 等。排舞舞曲都是经过创编者精心挑选后专门创作的乐曲,大多数都是人们耳熟能详的流行音乐。目前,排舞已有 3000 多支曲目,每支舞蹈都有固定的舞曲名称,且有独一无二的舞码(固定舞步段落的节拍数),全世界练习者的舞步动作完全统一。排舞舞步也融合了如舞厅舞 (Ballroom)、爵士舞 (Jazz)、爱尔兰舞蹈 (Irish)、放克 (Funk)、街舞 (Hip-hop) 等多种舞蹈元素,在多种舞蹈元素的组合与变化之下,随着特定的循环节奏交替旋转起舞。



不同风格的排舞

如今,排舞已发展为一种国际化的舞蹈,风靡世界,并成为任何国家、地区,不论男女老少都可以参与其中的一种自娱和表演的舞蹈。每年,都会有很多专业的创作者对各种曲目进行创作和动作的编排,并将这些创编的新舞步和曲目向全世界推广,由于不断有新的舞步和舞曲出现,使排舞运动始终具有新鲜感。

2004 年,排舞作为一项健身、休闲项目被引入我国后,逐渐在一些大中城市开展起来,并受到人们的广泛喜爱。一些排舞协会、俱乐部和排舞培训机构像雨后春笋般在全国各地涌现,一些地方体育主管部门将排舞作为全民健身项目在本地区进行推广和普及,部分高等院校还将排舞纳入体育课教学和群体锻炼项目中。从 2004 年至今,北京、上海和广州等城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的展演和竞赛活动。参与排舞运动的人越来越多,排舞已经成为人们日常锻炼的主要健身项目之一,还被作为表演项目在 2008 年北京奥运会开幕式中进行演出。



排舞展演

国家体育总局对排舞项目更是

大力支持，将其列为全民健身运动推广项目之一。2007年11月中国还派出排舞代表团首次出访马来西亚参加国际排舞展演活动，实现了中国排舞运动与国际接轨。2008年，中华全国总工会将普及排舞运动列为重点工作，全国2亿多名产业职工参与到这项新的全民健身活动中；中央电视台体育频道也于2008年开始推广排舞运动。总之，排舞已经成为了我国未来潜力巨大的一项新兴全民健身项目。

然而，由于排舞运动在我国开展的时间还不长，目前主要集中在一些大中城市。在中小城镇和农村地区并不普及，人们对这项新兴休闲运动缺乏了解，参加排舞运动的人群主要集中在学生和社区中老年人中。对排舞的引进和融合，目前停留在以国外排舞舞蹈和音乐内容为主的水平上，自主创编的具有中国民族特色的舞蹈和音乐内容还不多，这些问题都需要在今后的普及和推广过程中逐步解决。

排舞与体育舞蹈的关系

社交舞是体育舞蹈的早期雏形，而排舞最初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编排、设计模式和舞步规范，最终形成了现代意义上的排舞。因此，了解排舞就不能不提到体育舞蹈。

体育舞蹈又称国际标准交谊舞（简称“国标舞”），包括拉丁舞、摩登舞两大舞种。拉丁舞最早起源于古巴热情奔放的舞蹈，之后演变出伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。摩登舞最早起源于西方的宫廷舞蹈，之后演变出华尔兹、狐步舞、快步舞、维也纳华尔兹、探戈。

1910年，当时的英国皇家舞蹈教师协会汇集了英国和欧美其他国家的舞蹈专家，在广泛研究传统宫廷舞、交谊舞及拉美国家各种民间舞的基础上，对当时