

高等学校艺术体育类专业教材

体育舞蹈 教程

主 编 赵晓玲

副主编 严水冰 王付浩 李 慧

TIYU WUDAO
JIAOCHENG



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

高等学校艺术体育类专业教材



体育舞蹈 教程

—— 主 编 赵晓玲 ——

副主编 严水冰 王付浩 李 慧

TIYU WUDAO
JIAOCHENG

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈教程/赵晓玲主编.—重庆:重庆大学出版社,2017.1

ISBN 978-7-5689-0142-0

I.①体… II.①赵… III.①体育舞蹈—高等学校—教材 IV.①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第217884号

体育舞蹈教程

主编:赵晓玲

副主编:严水冰 王付浩 李 慧

责任编辑:杨 敬 版式设计:杨 敬

责任校对:关德强 责任印制:邱 瑶

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

POD:重庆新生代彩印技术有限公司

*

开本:720mm×960mm 1/16 印张:10 字数:143 千

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0142-0 定价:36.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前 言

近年来, 体育舞蹈课程已经受到广大高校的日益重视, 为适应新时期教学改革与社会发展的需要, 针对高等学校艺术体育专业培养目标的特点, 遵循科学性、实用性、创新性的原则, 我们组织编写了这本《体育舞蹈教程》。

本教材主要适用于高等学校开设的艺术、体育等专业的教学。在编写过程中, 我们收集查阅了大量的资料和文献, 走访了相关专业的部分专家, 并广泛听取了大量资深教师的意见和建议。本书从理论上阐述了体育舞蹈的基本知识、基本舞步套路、体育舞蹈的创编及练习方法、体育舞蹈的术语与竞赛组织、服装要求等; 同时, 扩展了训练的内容和手段。

本教材由赵晓玲教授担任主编, 严水冰、王付浩、李慧担任副主编。具体分工如下: 赵晓玲拟订编写提纲、制订编写体例, 编写第一、二章并负责全书的统稿、修改和审定; 严水冰编写第四、八章; 王付浩编写第六、七章; 李慧编写第三章和第五章; 袁帅负责全书图片、表格的设计与绘制; 李杜娟、袁贞琳、罗娜、李攀、卢思豆等老师在编写过程中负责文献资料的收集汇总、编写意见整理等工作。

在本书的编写过程中, 吸收、借鉴了国内外许多专家学者的最新研究成果和出版文献, 在出版过程中得到了四川传媒学院相关领导、重庆大学出版社相关编辑的大力支持, 在此表示衷心的感谢!

由于编者水平有限, 不足之处恳请广大读者批评、指正。

编 者

2016 年 6 月

目 录

第一章 体育舞蹈概述.....	1
第一节 体育舞蹈的起源	1
第二节 体育舞蹈与健身性体育舞蹈的特点	4
第二章 体育舞蹈基本知识.....	8
第一节 基本术语	8
第二节 体育舞蹈各舞种简介	13
第三章 体育舞蹈的竞赛与组织.....	19
第一节 体育舞蹈竞赛的形式与特点	19
第二节 体育舞蹈竞赛组织方法	22
第三节 体育舞蹈竞赛裁判工作	27
第四章 体育舞蹈基本舞步及套路.....	31
第一节 拉丁舞舞步及套路	31
第二节 摩登舞步及套路	74

第五章 体育舞蹈比赛服装规定·····	113
第一节 通则 ·····	113
第二节 各组别细则 ·····	116
第六章 体育舞蹈的竞赛规则·····	120
第七章 体育舞蹈的裁判规则·····	132
第一节 裁判员准则 ·····	132
第二节 竞技舞蹈评判标准 ·····	133
第八章 体育舞蹈创编及训练方法·····	135
第一节 体育舞蹈的创编 ·····	135
第二节 体育舞蹈的练习方法 ·····	151
参考文献·····	154

第一章 体育舞蹈概述

体育舞蹈(Dance Sport)也称体育舞蹈运动。它既不是传统体育,又不是传统舞蹈,而是体育与舞蹈的融合,是舞蹈的运动化,也是运动化的舞蹈。它是一种按国际规定标准化的标准舞动作,以达到锻炼身体和比赛为目的的运动项目。因此,国际上也把国际标准交际舞称为体育舞蹈。体育舞蹈包括摩登舞、拉丁舞以及团体舞。

第一节 体育舞蹈的起源

一、世界体育舞蹈发展简况

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—民间舞—宫廷舞—社交舞—新旧国际标准舞”等发展阶段。体育舞蹈的前身就是社交舞,也称交际舞、交谊舞。14—15世纪,在意大利出现了社交舞;16世纪,社交舞传入法国。1768年,巴黎开了第一家社交舞厅,从此社交舞逐渐成为西方社会一种普遍的社交方式。

1924年,英国皇家舞蹈教师协会对当时部分社交舞进行整理,对华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步、快步等舞的舞姿、舞步和跳法加以规范,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将伦巴、恰恰恰、桑巴、斗牛、

牛仔等拉丁舞整理并纳入国际标准舞范畴。此时,国际标准舞已包括了标准舞、拉丁舞,并发展到了十个舞种。

国际标准舞以其特有的风格和魅力,在极短的时间里风靡世界,并获得了极高的国际声誉。尽管发生过新潮舞——摇滚、迪斯科的入侵,但随着世界艺术思潮的发展,人们又开始崇尚文明、高雅和经典的艺术。因此,国际标准舞以其文明典雅、规范化的基本舞步以及日趋清晰的技巧体系,得到了公众的认可并获得了广泛的发展。

国际标准舞的普及推动了竞赛的开展。1959年,国际交际舞理事会制订了规则,举行了第一届交际舞世界锦标赛,此后每一年举行一次。1960年,拉丁舞正式列入世界锦标赛比赛项目。1964年,国际标准舞又增加新的表演和比赛项目——团体舞(也称队列舞),使国际标准舞十个舞种的风格特点得到更为鲜明的体现。至此,国际标准舞发展为标准舞、拉丁舞、团体舞3种形式。每年在国际上都有不同地区、不同规模、各种级别的多种比赛,后被称为体育舞蹈。

近年来,国际职业舞蹈协会(ICBD)与国际业余舞蹈协会(ICAD)相继改名,ICBD改名为WDDSC,称为世界舞蹈和竞技舞蹈总会;ICAD改名为IDSF,称为国际竞技舞蹈联合会。2011年,为了顺应国标舞的发展,也为了更好地融入奥运会的大家庭,联合会将国际体育舞蹈联合会(IDSF)更名为世界体育舞蹈联合会(WDSF)。

二、我国体育舞蹈的发展简况

国际标准舞产生于20世纪20年代初,成形于20世纪60年代初。在1922年,正式将其命名为“国际标准舞”。1936年,和舞步相关的技术类书籍正式面世。可是,体育舞蹈却一直没有得到官方的认可,直到1988年,国际业余舞蹈协会(ICAD)才正式确定了体育舞蹈的名称。英文书写为“Dance Sport”。当第一次世界级别的国标舞比赛召开的时候,已经是1947年,在德国柏林,比赛项目是交际舞。此后,随着体育舞蹈的迅速风行,拉丁舞也于1960年加入了国标比赛的行列。随着参与

比赛舞种的不断增多,比赛的观赏性也随之提高。最终的结果是,在如今国际标准舞的赛事中,将拉丁舞和摩登舞两大类在内的十个舞种都囊括其中。在当今世界众多体育舞蹈组织中,知名度较高、影响力也相对较强的团体组织非世界舞蹈及舞蹈运动理事会(WDDSC)与国际舞蹈运动联合会(IDSF)莫属。

20世纪80年代初,国际标准舞进入一个新的发展时期。外国专家及优秀选手纷纷来华讲学、表演、交流、培训。国际标准舞迅速从北京、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”,后改为“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,中国体育舞蹈运动协会(CDSA)成立,并依照国际规则,制定了我国第一个《体育舞蹈竞赛规则草案》,在30多个省、区、市成立了体育舞蹈协会,举办了第一届全国体育舞蹈锦标赛,并相继加入了WDDSC和IDSF。1993年年底,中国体育舞蹈运动协会举办了世界杯体育舞蹈锦标赛,这是我国首次获得WDDSC和IDSF认可的世界性公开赛。

中国的体育舞蹈锦标赛自1991年以来,已成功举办了15届,有成千上万对选手参加历年的比赛,一批批优秀选手脱颖而出,许多选手现已成为我国体育舞蹈发展和推广的中坚力量。通过一年一度全国体育舞蹈锦标赛的成功举办,鼓励和吸引了越来越多国人的关注。承办参与这项同时具备竞技和艺术的舞蹈,对于我国体育舞蹈事业的发展起到了巨大的推动作用。通过全国体育舞蹈锦标赛选拔,更使一些优秀选手走上了世界体育舞蹈竞技场,一方面,展示了我国体育舞蹈发展的成绩和成果;另一方面,选手们学到了国外先进体育舞蹈技术,对我国与世界各国体育舞蹈的沟通与交流起到了积极的作用。

在中国体育舞蹈运动协会和中国国际标准舞协会的努力工作下,英国、日本等国以及中国台湾、中国香港地区的专家、教师均来我国内地传授体育舞蹈技艺,并考核国家级、省级教师和裁判,有力地推动了体育舞蹈运动的开展。1995年下半年,我国在上海组织了“英国皇家舞蹈教师协会”(ISTD)的教师级考核。有30多人次通过考核,成为ISTA首批中国会员。1996年4月,我国在北京组织了“国际

舞蹈教师协会”(IDTA)的考核。有16人通过评审级考核,34人通过教师级考核,成为该会会员。

与此同时,一些专业院校,如北京舞蹈学院社会舞蹈系设立了国际标准舞专业,北京体育大学体育艺术系也增设了表演专业体育舞蹈专项。随着体育舞蹈逐步纳入专业教学,其科研、训练、竞赛水平将会进一步得到提高和发展。

第二节 体育舞蹈与健身性体育舞蹈的特点

一、体育舞蹈的特点

体育舞蹈是在特定节奏的舞曲引导下,运用交际舞舞技,展示舞蹈风格、魅力的一种竞技性标准交际舞。它是以竞赛为目的,具有自娱性和表演观赏性的竞技舞蹈。

体育舞蹈具有很好的可参与性,人们可以根据自己的爱好,选择不同风格的舞种练习。它是一项老少皆宜、便于开展,具有塑造形体、培养风度气质和怡情健体功能的新兴体育运动。其基本特征如下。

1. 律动性

舞者在特定节奏风格的舞曲音乐引导下,翩翩起舞,时而端庄典雅,时而顿挫磊落,时而婀娜柔媚,时而奔放激越。这种合着音乐节律的舞动来表现各舞种风格特性,是国际舞的基本特征。

2. 规范性

国际舞之所以能成为世界性的竞技项目,很大程度上得益于自身舞蹈体系的完整与技术动作的清晰规范。这也是体育舞蹈的一个重要特征。

3. 艺术性

体育舞蹈不仅具有一定的观赏价值,而且舞蹈者可在优美动听的音乐伴奏下,

自由地发挥想象力、创造力和表现力,使其动作能够表现出音乐的情感和意境,从而表现出更大的艺术感染力。

4. 娱乐性

体育舞蹈的本质属性就是娱乐。它使舞者愉悦身心,使观者赏心悦目。它是人们娱乐生活的产物,并在娱乐活动中得到丰富的发展。所以,娱乐性是体育舞蹈(竞技舞蹈和健身舞蹈)的本质特性。

5. 健身性

表现在体育舞蹈作为现代体育手段而具有的塑造形体、培养风度气质、怡情健体的体育价值上。随着体育舞蹈逐步纳入各级各类学校的体育教学,体育舞蹈的健身性会更充分地得到发展。

二、健身性体育舞蹈的特点

健身性体育舞蹈除了具有娱乐性和健身性两大特点之外,还具有以下几个特点。

1. 时代性

一是随着时代的发展、社会的不断进步,人们的健康观也更趋向于科学化。他们在选择体育舞蹈作为健身手段时,不再过多地重视舞姿的展示和舞步的纷繁变化,而是更看中舞蹈过程中热量的消耗、体质的加强、情感的宣泄。二是不同时代的人更乐于接受具有时代特点的健身舞。例如,20世纪50年代的学生热爱跳集体舞,80年代的青年喜欢迪斯科,90年代的街舞则成为青少年的宠儿。

2. 民族性

我国民族众多、地域辽阔,在数千年的历史发展中形成了丰富多样的民俗文化。民间舞蹈是民俗的重要组成部分,大多在传统节日中以及寿、婚、丧、祭等重大活动中进行。现在,随着各民族人民生活水平的提高,民族民间舞蹈也成为各民族人民进行健身活动的重要内容。

3. 教育性

体育舞蹈在提高练习者欣赏美、鉴赏美和创造美等方面,特别是在提高练习者自身美的修养上有着不可替代的作用。早在古代,我们的祖先就非常重视对其子弟进行舞蹈教育。约三千年前,周代(西周)就规定了贵族子弟学习乐舞的内容。目前,世界上许多国家(如美国、日本以及欧洲诸国)都把舞蹈课列入学校体育教学之中,舞蹈教育在世界上已受到广泛的重视。

由于舞蹈具有美化人的思想,陶冶人的情操,培养人的团结友爱精神,增进人的身心健康,提高人的自身素质等作用。所以,舞蹈已作为教育手段列入我国体育课程之中,舞蹈教育在我国也越来越受到人们的重视。

三、健身性体育舞蹈对青少年的作用

青少年正处于青春期,是人的智力和身体发育的高峰期,也是思想道德品质形成的关键时期。因此,针对青少年青春期生理、心理特点,在学校体育中开展相应的体育舞蹈教学活动,对促进大、中、小学生身体的健康发育和青春期的智力开发具有不可忽视的作用。

体育舞蹈在学校体育中的功能主要体现在以下几个方面。

1. 有利于青少年身体健康

青少年时期是人生成长发育的重大转折期,其身体生长发育迅速、新陈代谢旺盛,是发展人体运动素质、促进人体运动技能发展的最佳时期。众所周知,人体的运动系统包括三大部分:肌肉、骨骼、关节。适量的舞蹈运动可以使肌肉纤维变粗,改善供血运动,能增强骨骼的力度与韧性、骨关节的灵活性与稳定性。健身舞蹈多属于有氧运动,它对改善人体的心血管系统、调节呼吸系统和加强人体神经系统的功能等作用显著。

青春期是人体生理发育的第二个高峰期,也是人的形体、发声突变的时期。正常的生理发育是身体健康的最重要的标志。如果及时抓住这个时机,通过体育舞蹈这一有效的雕塑形体的运动对青少年进行形体塑造,会得到事半功倍的效果。

2. 有利于青春期的智力开发

智力是一个人观察能力、记忆能力、分析能力、想象能力、理解能力、模仿能力和创造能力的综合体现。在舞蹈训练过程中,人们要按照音乐的节奏变化,采用固定或灵活的动作组合方式,充分调动和协调身体的各个部位协调地运动。在这一过程中,就包含着初学动作的观察和模仿,对组合动作的分析和记忆,对音乐和舞蹈动作的理解、想象和再创造。这实际上是一个看似简单实为复杂的过程,是一个提高中枢神经支配运动系统能力的过程,是充分开发人的智力的过程。

3. 培养青少年的团队意识和社会适应能力

学校体育课及课间操中经常采用集体舞的形式,在完成动作过程中需要集体动作的统一性,特别需要两人或多人动作配合的协调一致、整齐划一。因此,参加活动的学生在教师的引导下将会形成与他人通力合作,实现集体目标的团结意识和合作精神。另外,学生在健康、欢快的音乐伴奏下,与同学一起尽情地舞蹈,有助于放松身心,消除孤独感,逐渐形成与人交往的意识和习惯,使个性逐步得到改变。

4. 开阔青少年的意识、视野

在开展体育舞蹈教学活动中,还要结合教学内容,有意识地向学生介绍舞蹈、音乐知识。通过对国内外民族、民间舞蹈及伴奏音乐特点的讲解,利用现代化教学手段对多种形式舞蹈的展示,开阔学生的艺术视野,提高他们的意识修养,有利于其综合素质的提高。

5. 形成良好的健身习惯

学校体育舞蹈活动是从小学一年级的舞蹈游戏和身体律动开始,随着学生生理和心理的逐渐成熟而不断地丰富着教学和活动内容。在这一过程中,逐步培养学生参加健身舞蹈活动的兴趣,注意帮助学生,特别是女生克服特殊年龄段的害羞心理,引导他们在课内外进行健身舞蹈活动,形成良好的健身习惯,把健身舞蹈作为终身体育锻炼的一种手段。

第二章 体育舞蹈基本知识

体育舞蹈基本名词是指体育舞蹈中常用的名词术语, 这些名词和有关术语已成为世界性通用语言。因此, 必须熟悉这些规范性名词的含义。

第一节 基本术语

一、基本项目术语

1. 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。

2. 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, 就不会发生冲撞。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。

3. 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。

4. 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)。

5. 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。

6. 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。英文缩写C.P.(也可缩写为CP.)。在摩登舞和拉丁舞中,分别采用不同的合对位舞姿。

7. 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。英文缩写为P.P.(也可缩写为PP.)。

8. 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。

9. 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舞姿和左并肩舞姿。以男士为基准,男士左肩与女士右肩相并称为右并肩位舞姿。

10. 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、身影相随的身体位置,以女士居前较常见。

11. 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,使身体和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。英文缩写为 C.B.M(也可缩写为 CBM.)。

12. 反身动作位置

反身动作位置是指身体在不转动的情况下,移动脚与支撑脚在同一条线上交叉前进或后退,或者在侧行位上交叉行进,以保证舞伴两人体维持相靠姿势的身体位置,它常用于外侧位舞姿、侧行为舞姿的舞步中。英文缩写为 C.B.M.P(也可缩写为 CBMP.)。

13. 升降动作(起与伏)

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

14. 摆动动作

摆动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。

15. 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,是肩的平行线向左或向右的倾斜,它与地面的水平线呈三角斜线。

16. 节奏

节奏通常指音的长短、强弱作周期性变化的形态。

17. 速度

速度是指音乐的速度,即音乐进行时节拍的相对快慢程度。

18. 动作组合

动作组合是指两个或两个以上的舞步型的结合。

19. 套路

套路是指由若干个组合而串编成一套完整的舞步型。

20. A 线、B 线

体育舞蹈正式比赛场地为长方形, 为了便于教学和编排, 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。

二、基本动作术语

1. 准线

准线是指双脚的位置或双脚方向与房间的关系。

2. 平衡

平衡是指舞蹈中身体重心的准确分配。

3. 基本舞步

基本舞步是构成一种特点舞蹈的基调舞步。

4. 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。

5. 脚跟轴转

脚跟轴转是指不变重心的单一脚跟旋转。

6. 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。

7. 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。