

最新现代交际舞教程

崔熙芳

王怀玉

著

农村读物出版社

图书馆

8



最新现代交际舞教程

崔熙芳、王怀玉 著

农村读物出版社

最新现代交际舞教程

崔熙芳 王怀玉 著

责任编辑 贺志刚

出版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发行 各地新华书店经销

印刷 北京市朝阳区科普印刷厂

开本 787mm×1092mm 1/32

印张 7.25

字数 156千

版次 1997年10月第1版 1997年10月北京第1次印刷

印数 1 5000册

书号 ISBN 7-5048-2785-1/J·278

定价 10.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

前 言

随着社会的改革开放,人们的生活内容也在发生深刻的变化,形体美、艺术美、心灵快乐和身体健康,已成为现代人们生活中追求的目标。

现代交际舞(尤其是国际体育舞蹈)这一新的活动形式,受到人们的关注和喜爱,风靡了全世界,在我国各大城市也流传起来,且愈演愈烈,潜移默化地改变着千百万人的生活方式和精神面貌。

本书意在使读者通过长期训练,可以培养优美的形体、高雅的气质,出众的表演和社交能力。现代交际舞是终身体育锻炼的最好手段之一。到舞场和教学中去实践这些内容,从实际感受中去享受和体验现代交际舞的新颖、欢快、韵律感和节奏感,更重要的是锻炼身体。

衷心希望这本书能给阅读它的人带来启迪和帮助!

霍莹

目 录

第一章 现代交际舞概述	(1)
第一节 现代交际舞发展简况	(1)
第二节 现代交际舞内容、分类及其特点	(7)
第三节 现代交际舞的锻炼价值	(10)
第二章 现代交际舞的基本知识	(16)
第一节 基本术语	(16)
第二节 舞姿与握持	(19)
第三节 运步、姿态与平衡	(23)
第四节 导引与跟随	(29)
第五节 音乐与交际舞	(31)
第六节 标记与符号	(34)
第三章 现代交际舞的动作技术与教法	(36)
第一节 国际体育舞蹈——现代舞	(36)
华尔兹舞	(36)
快步舞	(60)
狐步舞	(78)
探戈舞	(100)
维也纳华尔兹舞	(116)
第二节 国际体育舞蹈——拉丁舞	(125)
伦巴舞	(125)
恰、恰、恰舞	(137)

	桑巴舞.....	(146)
	斗牛舞.....	(154)
	牛仔舞.....	(162)
第三节	流行交际舞.....	(170)
	慢的华尔兹舞.....	(170)
	布鲁斯舞.....	(176)
	快华尔兹舞.....	(183)
	吉特巴舞.....	(187)
	迪斯科舞.....	(194)
第四节	趣味舞蹈和游戏.....	(206)
第四章	现代交际舞的身体训练	(208)
第一节	现代交际舞身体训练意义.....	(208)
第二节	现代交际舞身体训练内容和方法.....	(209)
第三节	现代交际舞身体训练应注意的问题.....	(217)
第五章	竞赛与裁判工作简介	(219)
第一节	竞赛类别及项目.....	(219)
第二节	评分方法.....	(220)
第三节	名次的评定.....	(220)
第四节	裁判.....	(221)
第五节	选手.....	(222)

第一章 现代交际舞概述

第一节 现代交际舞发展简况

交际舞(亦称交谊舞)是我国流行的叫法。交际舞的正式名称应为舞厅舞或舞会舞。

交际舞是世界各国流行很广的一种带有社交、娱乐、体育锻炼、表演和比赛性质的体育舞蹈艺术。由于这种舞蹈不用经过专门的舞蹈训练(当然,具有表演和竞技性质的除外)就能很快学会,所以,受到社会各界人士的喜爱,成为世界上最具有群众基础的舞蹈艺术和体育锻炼活动。

交际舞历史渊源流长,经历了几百年的复杂演变过程,像各种文化艺术一样,在整个人类文明曲折的发展和更迭中,汲取了世界各国人民的文化艺术精华,在继承与扬弃的辩证运动中,逐渐发展成现代各种形式的交际舞。

交际舞最早起源于欧洲。在欧洲文化发展史上,到了封建社会才形成以几何图形结构做为基础,形式比较明确的民间舞蹈。一些民间舞蹈被宫廷采纳上升为宫廷舞蹈。到了以都市文化为中心的资本主义时代,宫廷舞蹈又与民间舞蹈相结合,流向城市,成为适合城市居民娱乐活动的舞厅舞,也就是交际舞。

最早的交际舞始源于 14—15 世纪的意大利,16 世纪流

传到法国。1768年在法国巴黎创办了第一家舞厅，从此交际舞开始流行于欧美各国。下面主要介绍一下有代表性的英、美两国交际舞发展概况。

英国是最早进入工业化的国家，到了20世纪初期，大量人口流入城市，工业社会的社交方式发生变化。英国在1904年组织了“皇家舞蹈教师协会”，下设芭蕾、民间舞和舞厅舞三个分会，在两次世界大战之间，它主管着英国专业舞蹈界活动。这个时期的宫廷和上流社会，由于思想保守，舞步墨守成规，单调乏味，跳舞内容主要跳华尔兹，再加上有限的集体舞，缺乏变化。中、下层阶级的舞蹈活动却生机盎然，创编出革新的维莉塔舞。同时美国的民间舞蹈——四方舞也传到英国，给英国交际舞注入了新的舞蹈形式。

第一次世界大战后，美国的一步舞传到英国。这种舞简单易学，深受英国人欢迎，很快得到推广和普及。紧跟着由一步舞发展到新舞种——狐步舞和拉丁美洲的探戈、伦巴等舞种也相继传到英国，大大地丰富了英国交际舞形式。英国皇家交际舞专业教师协会为了举办一年一度的比赛，统一比赛动作和规格，从1920年开始一直到1924年多次召开会议，对当时流行的各种交际舞进行整理，给以系统化和规范化，相继确定出：“布鲁斯舞”、“慢华尔兹舞”、“慢狐步舞”、“快华尔兹舞”、“快步舞”、“探戈舞”和“伦巴舞”等七个舞种的基本舞步、舞姿和跳法，统称为“国际标准交际舞”。从此，多次举行了英国和多国的国际标准交际舞大赛，有力地推动了欧洲交际舞的发展。

美国早期的交际舞，几乎全部是从欧洲大陆传入的。在19世纪美国纽约和法国巴黎、英国伦敦一样盛行由欧洲民间舞加工改编的华尔兹、玛祖卡舞、波尔卡舞以及贵族阶级遗留

下来的小步舞和方阵舞等。

19 世纪末美国以黑人忧伤曲调形成了慢节奏的布鲁斯舞,后传入英国得到推广和普及。

20 世纪初期,随着舞蹈界自然主义的抬头,交际舞在“回到自然”的呼声下,在 1912——1914 年之间有百种以上的奇形怪状的舞蹈形式出现,如:小松鼠舞、灰熊舞、火鸡步舞、横蟹步舞、蛇行舞、马步舞等等。直到当时的交际舞专家维隆·凯撒夫妇创造出一种新型的一步舞(亦称凯撒之步),交际舞才从混乱的局面回到以自然滑步为主调的优美风格中来,1913 年由此发展成狐步舞。同时以豪迈风格著称的阿根廷“探戈”舞,经加工改编成世界风行的“探戈”交际舞。

20 年代,现代化的夜总会代替了旧式酒吧间,各种高难技巧(多以芭蕾技巧做基础)的双人表演交际舞应运而生。1930 年引进古巴的伦巴舞,风靡数十年不衰。1933 年黑人摇滚乐兴起,随之爵士摇摆舞席卷拉丁美洲,以至风靡了整个西方世界。

50 年代初,由爵士化的伦巴舞又衍生出曼波舞,这种舞花样更多,更富有刺激性,构成更激烈而紧张的舞蹈气氛。

60 年代前后又流行起摇滚舞。70 年代又兴起扭摆舞。80 年代的迪斯科和霹雳舞又一次席卷了全世界。

纵观英、美两国交际舞发展,不难看出,美国的交际舞对时代发展的趋势非常敏感,交际舞随时代发展而变化,鼓励人们即兴发挥、闻乐起舞,表现自己个性。而英国交际舞界,更注重统一,但又过于复杂,使人望而生畏。

从以上交际舞发展概况来看,可以说,在 19 世纪末和 20 世纪初,南美和北美的一些交际舞打破了欧洲舞厅舞独霸天下的局面,并对交际舞的发展起了巨大的推动作用。创造出

“布鲁斯”、“慢的华尔兹”、“狐步舞”。在第一次大战以后又涌现出“伦巴”、“桑巴”等拉丁式交际舞,这个时期交际舞发展的一个鲜明特点,就是受黑人音乐、舞蹈文化的深刻影响。在第二次世界大战期间,美国的吉特巴舞又传到欧洲,发展成“牛仔舞”。50年代以后又相继出现了风靡世界“摇摆舞”、“迪斯科”和“恰、恰、恰舞”,以及由伦巴舞衍生出的“曼波舞”。这些舞蹈推动交际舞走上了鼎盛时期。

1947年在德国柏林举办了首届世界交际舞锦标赛。1950年以英国标准舞做为比赛项目,组织了全欧洲比赛协会。1960年英国皇家舞蹈协会交际舞专业教师协会为适应时代要求,决定将交际舞发展成国际性比赛,对交际舞教材和比赛大纲重新进行审订,将交际舞分成两大类,十个舞种。第一类是国际标准交际舞,包括华尔兹舞、狐步舞、快步舞、探戈舞和维也纳华尔兹舞;第二类是拉丁舞,包括伦巴舞、恰、恰、恰舞、桑巴舞、牛仔舞和斗牛舞。

1964年以后,又增加了新的表演及比赛内容,这就是集体舞。由若干对男女选手以纯熟的舞步,美妙的舞姿,出神入化的和谐配合和令人眼花缭乱的队形变化,旋律优美、抒情开阔的乐曲和优美的舞姿,难新的技巧达到完美无瑕的统一。这种集体舞表演融合了十个舞种的舞蹈风格,增强了人体表现力和艺术感染力,形成了“万象纷呈”的新的舞蹈艺术表现形式,风靡了全球。以上三项崭新的交际舞——国际标准交际舞、拉丁舞和集体舞,又统称为现代国际标准交际舞。对国际标准交际舞冠以现代一词,主要目的是区别旧的国际标准交际舞。一方面表明具有历史的延续性,是从不同的源流产生发展演变而成,与旧的国际标准交际舞有所区别;另一方面说明它的功能发生了变化,是现代社会人们为了社交友谊、促进健

康,塑造形体、陶冶情操、实现健与美的追求而采用的自我完善手段。

1950年成立了“国际交际舞协会”。那时很多所谓世界比赛都是私人组织的,仅仅只有几个国家给以承认和参加,而最主要的国家优秀交际舞选手均没有参加比赛,因此所谓的“世界冠军”不能代表真正的世界水平。直到1959年才举行了第一届业余和专业舞蹈者参加的世界锦标赛,完全按照国际委员会制定的规则进行比赛,从此,每年举行一次世界锦标赛。

除了交际舞世界锦标赛外,每年在国际上都有世界性的和不同地区、不同级别、不同规模的各种比赛,成为世界人民建立友谊、文化交流、陶冶情操和锻炼身体的最好室内运动。它兼有文化娱乐的内涵(自娱性和表演性),又有体育竞赛的实质,其发展前景是极为广阔的。由于它的体育锻炼和体育竞赛特点,近年来已将现代国际标准交际舞改称为“国际体育舞蹈”,以区别流行的交际舞。很多国家把它纳入体育联合会的范畴,并成立了有30几个国家与地区参加的“国际体育舞蹈联合会”,其中也包括亚洲一些国家和地区。最近,世界上许多国家成立了“国际体育舞蹈俱乐部”,推动国际体育舞蹈向更新阶段发展,成为现代交际舞中的主流。

我国交际舞的发展历史,可以追溯到本世纪20年代初期,随着外国资本主义势力扩展到中国之后,西方的舞蹈文化也开始传入到我国,交际舞先后在沿海大城市上海、天津、广州以及北京等地流行起来。当时跳的交际舞就是旧的国际标准交际舞和一些流行舞,这些交际舞很快就在全国各大、中等城市传播起来。就是在极端艰难的革命斗争岁月里,革命圣地延安也曾举办过交际舞晚会。

新中国成立以后,交际舞得到飞快地开展和普及,在全国

各地、很多公园、机关、学校、工厂、饭店和俱乐部都经常举办周末舞会，逢年过节还举办通宵舞会，深受广大干部、知识分子、工人和各界人士的欢迎，成为文化生活中不可缺少的部分，促进了人们相互了解和友爱，成千上万的人民都陶醉在欢乐的气氛中，尽情地享受劳动闲暇的欢乐，身心都受到陶冶。

在十年浩劫中，由于受到“极左”思潮的影响，交际舞也被列为资产阶级生活方式之一，被定为“禁区”，任何人都不能越雷池一步，交际舞在中国大陆一度销声匿迹。

在党的十一届三中全会以后，随着经济的蓬勃发展，人民对文化生活的迫切需要，交际舞这一文明健康的舞蹈形式，在全国各地又轰然而起。特别是近几年来，更兴起了“交际舞热”，除了正式舞厅舞会外，在公园、广场甚至林荫道旁都有人跳交际舞，许多老年人也加入到现代交际舞洪流中来。交际舞不仅满足了广大人民群众对业余文化生活的要求，也是增进身体健康的最好体育锻炼形式，同时也可以促进物质文明建设和精神文明建设，对社会起到安定团结的作用。

1984年以来，先后有英国、美国、加拿大、澳大利亚、德国、日本、挪威和芬兰等二十几个国家和地区的国际体育舞蹈职业选手、业余选手、专家前来我国进行表演与教学，先后访问了北京、天津、广州、上海、南京等大城市，引起我国观众和国际体育舞蹈爱好者的极大兴趣，对国际体育舞蹈加深了理解，提高了见识。我国的国际体育舞蹈活动虽然起步很晚，但进步很快。从1987年至今，我国已举行了多次国际性和全国性的国际体育舞蹈大赛，以及各种各样的国际体育舞蹈培训班，培养和涌现出一大批很有发展前途的选手和教练员。1989年在北京成立了“国际体育舞蹈俱乐部”，全国各地也成立了相应的组织，已初步形成了我国国际体育舞蹈训练体制和比

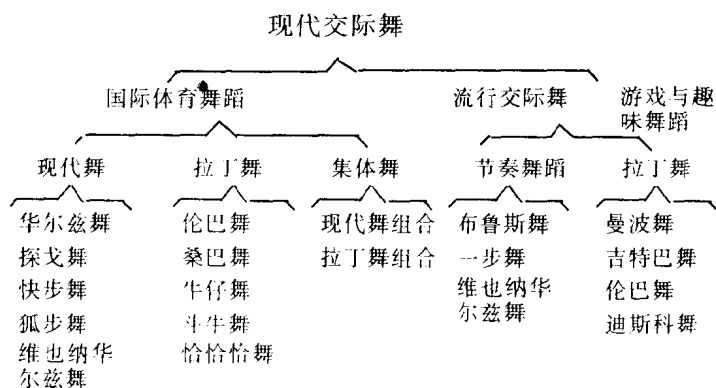
赛体制。

1990年7月在北京举办了全国国际体育舞蹈表演、选拔赛,来自全国18个省、市、自治区的57对选手参加了比赛,选拔出优秀选手代表我国参加第十一届亚运会艺术节期间举行的亚洲地区国际体育舞蹈表演赛。北京第十一届亚运会召开前夕,1990年8月19日——22日在北京工人体育馆,举办了有13个国家参加的中国北京国际体育舞蹈大赛。这一新兴的国际体育舞蹈运动项目,在我国得到迅速的发展和提高。

第二节 现代交际舞的内容、分类及其特点

在过去交际舞还不发达的时代,把所有社交舞蹈统称为交际舞(舞厅舞或舞会舞),意思就是舞厅或舞会跳的舞蹈。到了20世纪60年代,由于交际舞技术与舞种的发展,才逐步由自娱性发展成为独立的有竞技性质的运动项目——现代交际舞。

一、现代交际舞内容与分类



现代交际舞运动的项目多,内容丰富。从其活动形式看,有单人、双人和集体练习三种,按其内容和所要完成的目的和任务,又可归纳为国际体育舞蹈、流行交际舞和游戏与趣味舞蹈三大类。这是现代交际舞较为完整的概念。

(一)国际体育舞蹈

国际体育舞蹈是国际和国内体育竞赛项目之一。它有特定的竞赛规程和评分规则。这类交际舞动作难度大,具有全面性、复杂性、准确性和艺术性的特点,是现代交际舞的重要内容。它对参与者的体能、技术、意志、音乐修养和艺术性提出了更高的要求。因此,较之其它交际舞内容锻炼的价值更大。其比赛项目分成三大类:

1. 现代舞:共有五个舞种。即华尔兹舞、探戈舞、快步舞、狐步舞和维也纳华尔兹舞。国际比赛要求每个选手要参加全部五个舞种项目。国内一些比赛,可根据实际水平,舞种项目可减少,选手也可参加五项中某个项目的比赛,也可进行规定动作比赛。总之,要因地制宜,根据开展情况组织竞赛和表演。

2. 拉丁舞:也有五个舞种。即伦巴舞、桑巴舞、斗牛舞、牛仔舞和恰恰恰舞。比赛要求同国际标准交际舞。在国际比赛中,一些优秀选手一般都参加国际标准交际舞和拉丁舞十个舞种的比赛。

3. 集体舞:是由八对男女选手组成,以纯熟的技巧,和谐的配合,整齐划一的队形变化,使旋律优美、抒情开阔的乐曲和优美的舞姿达到完美的统一,构成形声并茂、完美和谐的表演整体。一般来讲,表演内容都是国际标准舞现代舞种组合或是拉丁舞舞种组合。

(二)流行交际舞:各国除了国际体育舞蹈以外,还有许多流行性交际舞,而且还拥有大量群众。一般来讲,这些流行交

际舞舞步比较简单、自娱性强、活动范围比较小,适宜在拥挤的舞厅跳,而且也适宜与陌生的舞伴跳。如:布鲁斯、吉特巴、维也纳华尔兹(快三)和迪斯科等。

(三) 游戏或趣味交际舞:这是指在公众的和私人的舞会中,舞会结束前,插入一、二个舞蹈游戏或趣味舞蹈,能很好地活跃舞会气氛。这些舞蹈形式,一般来讲,舞步非常简单,一看就会,是要求舞会全体人员都参加的一种集体舞形式。

二、现代交际舞的特点

(一) 现代交际舞内容丰富、舞种繁多,既有高难度的国际体育舞蹈,又有简单流行的自娱性舞蹈,便于广泛普及和开展,是最好的室内娱乐活动和体育锻炼形式。对许多人而言,是一种业余爱好、一种娱乐,一种社交活动,更是一种愉快的、有益于身心健康的锻炼方式。不同的要求、不同的年龄、性别、身体条件和训练水平的人,都能达到自娱自乐、陶冶情操、抒发感情,消除疲劳促进身心健康的目的。

(二) 现代交际舞能全面地、有重点地锻炼人体:合理地选择舞种与内容,坚持经常锻炼就能全面地增强各运动器官、内脏器官和神经系统的功能,促进人体的全面发展。此外,还能增进人体健康美,塑造形体美和陶冶心灵美。

(三) 现代交际舞能培养人的艺术修养:

现代交际舞是融舞蹈、音乐和体育于一体的时空艺术。现代交际舞每个舞种都有其风格特点。以国际体育舞蹈为例:国际标准交际舞,从总体上讲,舞姿优美,轻柔飘逸、舞步流畅、气质高雅,节奏起伏,动作规范性强,一派绅士风度;拉丁舞,从总体上讲,音乐节奏热烈欢快,动作激情奔放,舞蹈动作技巧性强、节奏感强,能培养人的节奏感、韵律感和审美感以及对音乐的理解能力和感受能力。

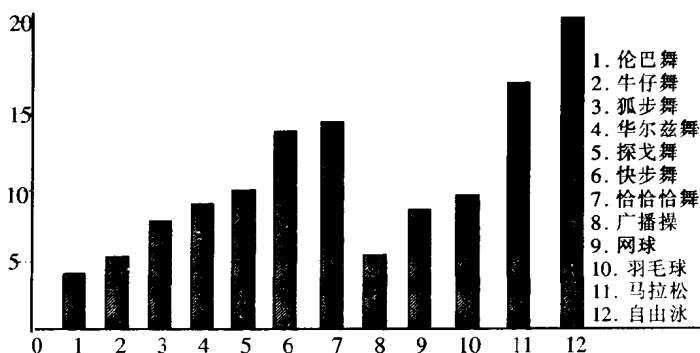
第三节 现代交际舞的锻炼价值

现代交际舞主流是国际体育舞蹈。所以,谈现代交际舞的锻炼价值重点以国际体育舞蹈为例。国际体育舞蹈是集体育、音乐、舞蹈于一体的新型体育运动项目。国际体育舞蹈是在音乐伴奏下,随着乐曲的节奏,人体通过各个关节、各部位肌肉群的协调活动,创造出千变万化的舞步和姿态,同时通过身体的各种形态动作,表达出一个人的内心世界的向往和升华,使人陶醉在最高尚的精神境界中,获得最大的美的享受。国际体育舞蹈是一项有节律的身体运动,既有艺术性又有运动性,既能自我锻炼又能使人观赏的表演性体育活动。

早在 70 年代初,国外一些学者就对国际体育舞蹈进行了生理和心理学方面的研究,对人体能量代谢、能量消耗和心率变化等生理指标做了测定,并和其它运动项目同类指标做了对比,从中可以看出国际体育舞蹈对人体的锻炼价值。

一、生理指标的测定

(一)能量代谢率



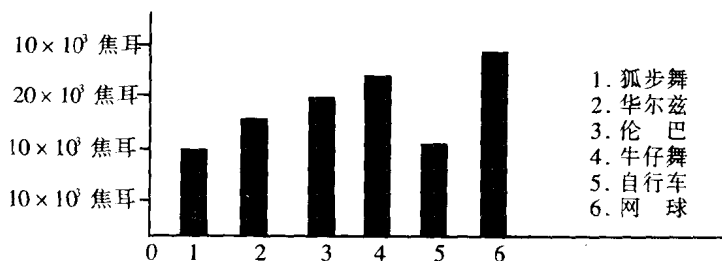
70年代初,对参加国际体育舞蹈比赛的选手进行了能量代谢率生理指标测定:伦巴舞,4.6;牛仔舞,5.2;狐步舞,6.5;华尔兹和探戈舞,7.57;快步舞,11.08;恰、恰、恰舞,11.50(见图表1,国际体育舞蹈)。

顺便说明一点,以上生理指标测定值,是在国际体育舞蹈技术水平比较低的时期测定的。现在国际体育舞蹈无论从技术难度和运动强度等方面都有大幅度提高,如果再测定该项指标,将会有很大的变化。

其它运动项目的能量代谢率是:广播操,5.0;网球,7.30;羽毛球,8.0;马拉松,14.4;自由泳,16.9(见图表一,其它运动项目)。

从图表一中各项运动数值比较,可以看出国际体育舞蹈的能量代谢率并不低:伦巴和牛仔舞接近或高于广播操;狐步舞接近网球;华尔兹和探戈舞高于网球而接近羽毛球;恰恰恰和快步舞接近马拉松。

(二)能量消耗



一些学者使用米迦勒热量计,通过间接热量法对国际体育舞蹈和其它运动项目做了能量消耗数值测定,其结果是:伦巴舞, 29.31×10^3 焦耳/分;牛仔舞, 29.31×10^3 焦耳/分;华尔兹舞, 23.86×10^3 焦耳/分;狐步舞, 22.94×10^3 焦耳/分。跳这