



现代传播 MODERN COMMUNICATION
丛书主编 王文科

普通高校体育选项课教材
Dance Sports



体育舞蹈

主编◎朱萍 副主编◎胡军琅

本书从体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技能介绍入手，由浅入深、循序渐进，其中对摩登舞中的华尔兹舞、探戈舞的常用动作以及拉丁舞中的伦巴舞、恰恰舞和牛仔舞的常用动作配合图片进行详细的介绍。本书还介绍了体育舞蹈的竞赛组织和裁判工作等内容。



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社



现代传播 MODERN COMMUNICATION
丛书主编 王文科

普通高校体育选项课教材
Dance Sports



体育舞蹈

主编◎朱萍 副主编◎胡军琅



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育舞蹈 / 朱萍主编. —杭州: 浙江大学出版社,
2016. 3

(现代传播)

ISBN 978-7-308-15615-8

I. ①体… II. ①朱… 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 031195 号

体育舞蹈

朱 萍 主 编

胡军琅 副主编

责任编辑 李海燕

责任校对 杨利军 陈 玥

装帧设计 续设计

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 8.25

字 数 148 千

版 印 次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-15615-8

定 价 20.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

编写说明

体育舞蹈集艺术、体育、音乐于一体,被誉为“健”与“美”的典范。她具有增进健康、陶冶情操、休闲娱乐、交流表演、培养气质、提高素养等功能,是世界通用的“情感语言”。自 20 世纪末传入我国后,便受到国人的喜爱,并广泛流行开来。

在经济全球化的浪潮中,为了全面、协调、可持续地发展高等教育,培养具有世界先进文化素养的现代大学生,是所有高校的奋斗目标。高校体育开设《体育舞蹈》课程,不仅符合国家地区提倡的办学方向,而且丰富了校园文化生活、迎合了当代大学生的兴趣爱好和审美品位。

《体育舞蹈》一书从体育舞蹈的基本知识、基本技术、基本技能介绍入手,由浅入深、循序渐进,其中对摩登舞中的华尔兹舞、探戈舞的常用动作以及拉丁舞中的伦巴舞、恰恰恰舞和牛仔舞的常用动作配合图片进行详细的介绍。本书还介绍了体育舞蹈的竞赛组织和裁判工作等内容。

本书在成书过程中,得到了相关领导、教学指导委员会专家和同行们的关心支持,同时参考了相关书籍及文章,在此一并表示感谢。

水平有限,不到之处敬请读者批评指正。

目 录

CONTENTS

第一章 体育舞蹈概述	001
第一节 体育舞蹈概况	001
第二节 体育舞蹈的分类和艺术特点	008
第三节 体育舞蹈的价值	010
第二章 体育舞蹈的基本知识	013
第一节 体育舞蹈专业术语	013
第二节 体育舞蹈场地与设施	017
第三节 体育舞蹈礼仪	018
第三章 体育舞蹈的比赛与裁判	022
第一节 体育舞蹈比赛知识	022
第二节 体育舞蹈计分规则	026
第三节 体育舞蹈裁判员评判	031
第四章 体育舞蹈的教学与训练	034
第一节 体育舞蹈的形体教学与训练	034
第二节 体育舞蹈的专项教学与训练	036
第五章 摩登舞	041
第一节 华尔兹	041
第二节 探戈	057
第三节 狐步	067



第四节 维也纳华尔兹、快步	068
第六章 拉丁舞	070
第一节 伦巴	070
第二节 恰恰恰	083
第三节 牛仔舞	099
第四节 桑巴舞	120
第五节 斗牛舞	121
第七章 队列舞	123
第一节 队列舞的编排要素	123
第二节 队列舞竞赛规则	124
参考文献	126

第一章 体育舞蹈概述

体育舞蹈一词产生于 20 世纪 90 年代,此前被称为国际标准交谊舞(简称国际标准舞)。国际标准舞已经有上百年的发展历史,它诞生于早期的交际舞(也称舞厅舞),最初分为华尔兹舞、探戈舞、狐步舞、快步舞 4 个舞种。后来又发展了维也纳华尔兹及拉丁舞等 10 个舞种。体育舞蹈是体育与艺术高度结合的一项体育项目,它是以身体的动作舞蹈为基本内容,双人或集体配合,既有娱乐健身作用,又有竞技表演的体育运动。它将艺术、体育、音乐等融为一体,被人们誉为“健”与“美”的典范,是世界通用的“情感语言”。

第一节 体育舞蹈概况

一、体育舞蹈的起源

舞蹈起源于远古人类的劳动生产(狩猎、农耕)、生活、健身和战斗操练等活动,是在宗教祭祀活动中表现自身情感、思想和内在冲动的一种有节奏的肢体运动。舞蹈常和诗歌、音乐结合在一起,是人类历史上最早产生的艺术形式之一。

交谊舞的起源,可以追溯到公元 10 世纪以前,它从古老的民间舞发展演变而成。蕴含着交际舞意识形态的男女对舞,最早出现在非洲,黑人多数在农闲季节和节日成群结对地在草地上和广场上跳乡村土风舞。14 世纪末到 15 世纪初,随着社会阶级的日益分化,民间舞逐步进入贵族城堡的舞会中。最早出现交谊舞的国家地区是意大利,继而,意大利出现了世界上第一批专职舞蹈师。15 世纪末,宫廷舞蹈又演变成奢华庆典活动的骑士舞。当时有节奏缓慢的“低舞”,有适合男士跳的雄壮有力、富有弹跳的“高舞”,以及有图形



变化的“链舞”——“步兰尔”舞3种类型。16世纪初,交际舞的“低舞”派生出“帕凡”、“拉伏尔地”等壮观华丽的队列式舞步,并由“步兰尔”舞派生出法国的“库尔特”、“不雷”,以及西班牙的“查礼”舞等更为豪华富丽的舞蹈。当时有一种“伏尔塔”的双人舞很受青年人的欢迎。17世纪中叶,交际舞逐渐从拘谨、文雅、华丽趋向于尊贵、活泼、轻快。18世纪初,在德国和奥地利民间流行一种“兰德勒”舞,后演化成三步舞——华尔兹。它和波兰的“玛祖卡”、“波尔卡”一样,都以轻快的节奏和快速的旋转而受到人们的欢迎。19世纪,法国大革命、工业革命和浪漫主义运动对人们的思想观念带来很大影响,男女服饰有了很大改变,交际舞服饰不受限制。因此,波尔卡、华尔兹、四方舞等十分流行。到了19世纪末,当华尔兹舞方兴未艾之际,一种融合了波尔卡、华尔兹的狐步舞雏形的新颖舞步应运而生。之后,起源于古巴的拉丁舞也逐渐盛行,人们一度热衷于这种独特节奏的舞步,从此拉丁美洲的这种舞蹈节奏很快传到欧洲各国。

二、体育舞蹈的发展

舞蹈是一种人体文化,产生于人类的生活、劳动和情感,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,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、交际舞。社交舞(Social Dancing)亦名舞厅舞(Ballroom Dancing)、舞会舞(Party Dancing),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洲各国,成为一种普遍的社交方式。

1904年,英国皇家舞蹈教师协会成立。从1920年开始,一直到1924年,英国皇家舞蹈教师协会对当时的交际舞进行了整理,将7种舞的舞步、舞姿、跳法加以系统化和规范法,首次制订规范了布鲁斯、慢华尔兹、慢狐步、快华尔兹、快步、伦巴和探戈,并称为“国际标准舞”。1925年,正式颁布了华尔兹、探戈、狐步、快步四种舞的步伐,总称摩登舞,并将此种舞蹈首先在西欧推广并进行了比赛,继而又推广到世界各国,受到了许多国家地区的欢迎和喜爱。1929年成立了“舞会舞蹈委员会”并制定了《国际标准舞比赛规则》,并开始每年举行全英锦标赛和国际锦标赛等比赛。

1947年,在德国柏林举行了首届世界交际舞锦标赛。

1959年,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,非洲和拉美一些国家地区的民间舞经过了规范加工后,又增加



了拉丁舞的比赛,包括五种舞:恰恰恰、伦巴、桑巴、牛仔、斗牛。

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,1960年拉丁舞被正式列入世界国际标准锦标赛比赛项目。

1964年,国标舞又增加新的比赛项目——队列舞。

目前,体育舞蹈运动已经成为全世界公认的最受欢迎的室内运动项目之一。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,很多国家地区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。1992年国际标准舞被列为奥运会表演项目。随后国际标准舞又称为“体育舞蹈”,被计划纳入体育运动项目。1997年9月4日,拥有74个会员的国际舞蹈运动总会(International Dance Sport Federation)正式成为国际奥林匹克委员会会员。2010年广州亚运会体育舞蹈首次成为亚运会正式比赛项目。

三、国际体育舞蹈和标准舞的组织机构

1. 世界舞蹈理事会(WDC)

随着国际标准舞的发展,也促进了国际舞蹈组织的发展:1950年9月22日在英国苏格兰的爱丁堡成立第一个国际职业舞蹈组织:“国际标准舞经济协会”(International Council of Ballroom Dancing,简称ICBD),注册地为英国伦敦,1994年改名为世界舞蹈与体育舞蹈理事会(World Dance and Dance Sport Council,简称WDDSC)。该组织包括两个分支机构:一个是体育舞蹈委员会(Sport Dance Committee),其职能主要是商议比赛规则、挑选裁判以及进行理事会各锦标赛的资格授权等;另一个社交舞委员会(Social Dance Committee),其职能是商议所有有关舞蹈学校、社交舞及社交舞者的事项。2006年,世界舞蹈与体育舞蹈理事会正式更名为世界舞蹈理事会(World Dance Council,简称WDC)。

现在,世界舞蹈理事会共有59个会员,其56个会员是国家地区会员,而3个是关联会员,即国际组织。这三个国际组织是:国际舞蹈机构(International Dance Organisation),世界竞技体育舞蹈组织(World Competitors Dance Sport Corporation),国际国标舞联合会(Ballroom Dancers Federation International)。

2. 世界体育舞蹈联合会(WDSF)

1935年12月10日,第一个国际业余舞蹈联合会最终在布拉格建立,名为“Federation Internationale de Dance Pour Amateurs,简称FIDA”,即“国际业余舞者联合会”。FIDA成立之后立刻开始积极活动,直到1939年第二次世



世界大战爆发。这个人类悲剧的发生立刻终止了所有国际活动。之后经过多方努力都未能重整 FIDA, 于 1964 年, FIDA 终于完全终止了所有活动, 宣告消失。所以从 1956 年慕尼黑决议开始, 业余舞蹈者们就再也没有任何发挥作用的国际权威组织可以依靠。但是, 具有强大实力的业余舞蹈界不能够容忍这种状况的继续。于是, 在曾多次获得德国冠军头衔的来自威斯巴登的奥托台派尔的极力倡导下, “国际业余舞者联合会, ICAD”, 于 1957 年 5 月 12 日, 在他的威斯巴登的住宅成立, 他本人被推举为会长。这个业余组织的成立获得了 ICBF 的批准。1981 年后, ICAD 发展迅速, 更多业余舞蹈组织加入成为会员。1990 年 11 月 11 日, 为使“舞蹈运动”被国际奥林匹克委员会 (IOC) 接受, 为了体现“舞蹈运动 (Dance Sport)”这个主体, ICAD 的名字改成了 IDSF, 全称 “International Dance Sport Federation”——国际体育舞蹈联合会。1997 年 9 月 4 日, 国际体育舞蹈联合会正式加入国际奥林匹克委员会。2011 年 6 月国际体育舞蹈联合会更名为世界体育舞蹈联合会 (World Dance Sport Federation, 简称 WDSF)。截至 2011 年世界体育舞蹈联合会共有 89 个会员协会。

四、国际重大体育舞蹈和标准舞赛事

1. 世界舞蹈理事会的常规赛事

世界舞蹈理事会的赛事主要有 7 项: 世界国际标准舞锦标赛、世界国际拉丁舞锦标赛、世界国际十项舞锦标赛、欧洲竞技舞锦标赛、亚洲竞技舞锦标赛、世界杯国际标准舞邀请赛、世界杯国际拉丁舞邀请赛。

2. 世界体育舞蹈联合会的常规赛事

世界体育舞蹈联合会的常规赛事有: 世界各洲体育舞蹈锦标赛、体育舞蹈世界杯赛、国际体育舞蹈大奖赛、德国体育舞蹈公开赛等。

3. 黑池舞蹈节

体育舞蹈赛事活动中, 英国的黑池舞蹈节是人们最关注的、也是级别最高的赛事, 每年 5 月的最后一周在英国黑池举办。

首届黑池舞蹈节于 1920 年在英国皇家舞厅举行。截至 2015 年, 黑池舞蹈节共举办了 90 届, 英国的黑池已经成为国标舞和体育舞蹈的圣地。

4. 世界体育舞蹈大奖赛

世界体育舞蹈大奖赛是世界体育舞蹈联合会设立的第一个有奖金的系列比赛, 开始于 2003 年, 每年在不同的国家 (或地区) 设置 10 站比赛 (标准舞和拉丁舞各 5 站), 并在年终举行总决赛, 评出年度标准舞和拉丁舞总冠军。至少参加 3 站比赛且积分在前 12 名的选手将参加最后的年度总决赛。这 12



名参赛选手的所有参赛费用都是由体育舞蹈联合会支付的,而优胜者还将获得一定的奖金,所以会吸引更多的高手参加。

五、我国体育舞蹈发展概述

(一)我国体育舞蹈的起源与发展

我国体育舞蹈的开展受西方文化的影响,交谊舞最先进入上海市。20世纪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,国家地区领导人与群众同乐,大家一起跳交谊舞。1956年以后,交谊舞陷入困境。1966年以后,由于“文化大革命”的影响,交谊舞成了禁舞,被封锁起来。1979年2月2日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。

20世纪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。1986年,中国舞蹈家协会正式成立了“中国国际标准舞总会”,并组织举办了全国国际标准舞汇演;1987年举办首届中国国际标准交谊舞比赛,以后每年一届,至今已举办了22届,成为全国最权威、最有影响的赛事。

1989年,国家地区体委成立了“国际体育舞蹈俱乐部”,1991年5月在民政部注册改名为中国体育舞蹈运动协会,之后,“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(区、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”;并相继加入了世界舞蹈总会和体育舞蹈联合会。1993年10月,经文化部批准、民政部注册登记成立了“中国业余国际标准舞协会”。1994年5月,加入国际舞蹈运动联合会(IDSF),成为其正式会员组织。1994年11月,根据IDSF的建议,更名为“中国业余舞蹈竞技协会”(CADSA)。1996年11月,加入亚洲舞蹈联合会(ADSF),成为其正式会员组织。2000年3月,经文化部批准、民政部重新注册登记。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舞蹈总会(WDDSC)和国际体育舞蹈联合会(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,来传授体育舞蹈技艺并考核国家地区级、省级教师和裁判,有力地推动了体育舞蹈的开展。



1994年,“中国国际标准舞协会”和“国际标准舞学院”相继成立。

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多人次通过考核,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,对动作尤其是着装作了统一规定。

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”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。

1998年,国标舞被列入文化部“荷花奖”的评奖单项,国标舞事业从此又将开辟一个崭新的篇章。同年12月,举办首届中国舞蹈“荷花奖”国际标准舞全国大赛暨第11届中国国际标准舞“湖北证券杯”全国锦标赛。接着,又被文化部列入“桃李杯”评奖项目。中央音乐学院、北京舞蹈学院、上海戏剧学院舞蹈学院等全国上百所舞蹈艺术院校都开设了国标舞蹈专业。全国各省市(包括一些中小城市)也都成立了国际标准舞协会,学跳国标舞的人越来越多。据有关部门估计,全国有3000万体育舞蹈爱好者,其中仅北京就有近百万人喜欢跳交谊舞。舞者越来越年轻化,每年一届的全国青少年体育舞蹈锦标赛参赛人数达3000多人。据说,整个欧洲跳体育舞蹈的小孩加起来,也没有中国一个省的少儿体育舞蹈人口多。

中国有了这样多的舞蹈爱好者,优秀的体育舞蹈选手也层出不穷。中国2003年建立体育舞蹈的国家地区队制度,通过常规锦标赛选拔运动员进国家地区队,请国际一流的教练来中国对运动员进行集训,针对不同比赛设项和参赛国情况指派选手参赛。在2005年举行的澳门东亚运动会和曼谷亚洲室内运动会上,中国体育舞蹈代表队共获得10金10银4铜。2007年10月在澳门亚洲室内运动会上,中国队又获得6金7银7铜,牢牢地占据了亚洲的霸主地位。2009年的东亚运动会上又以6金完胜。同时,近年来在国际赛事中



中国选手也是捷报频传。

2004年5月第79届英国黑池舞蹈节上,在职业新星拉丁舞锦标赛中,来自深圳的舞者栾江和张茹获得了冠军。这是中国体育舞蹈历史上获得的第一个黑池冠军,实现了零的突破。

2005年5月第80届英国黑池舞蹈节上,在职业新星拉丁舞锦标赛中,广州的选手张劲和罗文清(后来落户深圳)又获得了职业新星拉丁舞的冠军。同时,在摩登舞21岁以下组比赛中,来自上海的杨超和谭轶凌获得了冠军,实现了中国选手摩登舞黑池冠军零的突破。

2007年5月第82届英国黑池舞蹈节上,在职业新星拉丁舞锦标赛中,深圳的赵亮和张丁芳脱颖而出,夺得冠军。同时,由著名国标舞艺术家尹卫东、龙卫敏带领的广东文艺职业学院国际标准舞专业学生,以《太空拉丁》的舞蹈,夺得拉丁团队舞冠军,这是他们连续三年获得此项殊荣。

随着选手水平的进一步提高,他们在此后的“黑池”舞蹈节中转入了水平最高、竞争最激烈的职业组。在2008年的“黑池”舞蹈节中,选手赵亮/高雪最终获得大赛最高级别职业拉丁舞第15名;另外,在国际赛场人气急升的新组合陆宁/张丁芳获得第21名,张劲/罗文清,邵克强/杨娜分获27名和34名。选手杨超/谭轶凌获得业余标准舞第8名的佳绩,这个已经是本次大赛亚洲选手在这个组别的最好成绩。2009年,选手赵亮、高雪在“黑池”大赛中表现出色,再接再厉,最终杀入十二强。能进入黑池前十几名的选手都是世界各地最顶尖的舞蹈高手。中国竞技体育舞蹈的地位在全亚洲更是无人能敌。2010年广州亚运会上,中国代表团更是囊括了体育舞蹈项目全部10枚金牌。中国已经跃然成为亚洲体育舞蹈第一强国。2014—2015年,中国体育舞蹈更是满载荣誉。2014年,拉丁舞退役选手陆宁/张丁芳、摩登舞职业选手杨超、谭轶凌首次登上黑池讲习会,这是中国国标舞的骄傲。2015年,国家地区舞蹈理事会NDC(中国)主席张相国获得了风云人物贡献奖。这个奖项已设立有60年历史,是世界舞蹈总会最高奖项,每年只有5人能获此奖,由世界舞蹈总会东尼·本先生亲自颁发奖杯,因此也叫“主席奖”,90多个会员一共只奖励了5人。

(二)我国体育舞蹈和国际标准舞组织机构

1. 中国国际标准舞总会(CBDF)

国际标准舞的发展,促进了相应组织的诞生。1989年,中国舞蹈家协会正式成立了中国国际标准舞总会(Chinese Ballroom Dance Federation,简称CBDF)。20世纪90年代后期,由于文化部也成立了中国国际标准舞协会,因此,后来中国国际标准舞总会又更名为中国国际标准舞学会。2003年10月



20日,中国国际标准舞学会和中国国际标准舞协会两个组织合并,称为“中国国际标准舞总会”。

2. 中国体育舞蹈联合会(CDSF)

由于国际标准舞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,将其作为一个体育项目力争进入奥运会组织,国际标准舞更名为体育舞蹈(Dance Sport)。1991年5月,中国体育舞蹈运动协会宣布成立,这是我国最早成立的体育舞蹈国家地区一级社团组织。2002年,经国家地区体育总局和文化部研究同意,由国家地区体育总局社会体育指导中心领导,中国体育舞蹈运动协会与所属文化部的中国业余竞技舞蹈协会组成中国体育舞蹈联合会(Chinese Dance Sport Federation,简称CDSF)。

(三)国内重大的国际标准舞和体育舞蹈赛事

1. 全国国际标准舞锦标赛

随着国标舞在我国的推广和发展,中国国际标准舞协会报经中宣部批准,于1987年5月在北京交谊舞学校举办了首届“中国杯”国际标准舞比赛。

1993年,在北京工人体育馆举办的第7届“中鑫杯”全国国际标准舞(体育舞蹈)锦标赛。这一届是中国国际标准舞总会和中国体育舞蹈联合会联合举办的一届成功的赛事,从这一届开始少年拉丁舞被正式列为全国锦标赛的比赛项目。

1997年,在广州举办了首届全国青少年国际标准舞锦标赛,比赛内容为少年拉丁舞,大约有400多对小舞者参加了比赛。

2. 全国体育舞蹈锦标赛

1991年,首届全国体育舞蹈锦标赛在北京举行,在国家地区体委的直接领导下,每年举办一届。1998年,在武汉市举办了首届“娃哈哈杯”全国青少年体育舞蹈锦标赛;1999年,正式增设了少儿标准舞比赛项目,一直延续至今。自中国体育舞蹈联合会成为世界体育舞蹈联合会正式成员以后,逐步建立了自己的比赛体系。从2002年开始,举办了一系列国际体育舞蹈赛事。

第二节 体育舞蹈的分类和艺术特点

一、体育舞蹈的分类

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构,分为摩登舞和拉丁舞两大类。按竞赛项目可分成三类,即摩登舞、拉丁舞和队列舞。其中摩登舞包括华尔兹、探



戈、狐步、快步和维也纳华尔兹五种舞;拉丁舞包括桑巴、恰恰恰、伦巴、帕索多不列和伽依夫五种舞;队列舞是摩登舞或拉丁舞的混合舞,由 8 对选手组成,借助音乐的引导,将五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。

二、体育舞蹈的艺术特点

体育舞蹈每一舞种的风格都是与发源地的历史条件、地理环境、生产方式、民俗风情、审美观念密切联系的,是受其传统文化影响而形成的。每一舞种展示的人体美具有鲜明的民族性特征,都具有强烈感人的艺术表现力和鲜明独到的艺术风格,其舞蹈特点见表 1-2-1。

表 1-2-1 体育舞蹈的舞种及特点

舞类	舞种名称	起源地	舞蹈特点
摩登舞	华尔兹	德国	舞姿雍容华贵、高雅大方,舞步委婉流畅、周旋轻飘、起伏跌宕
	探戈	阿根廷	舞姿刚劲顿挫、潇洒奔放,舞步节奏爽快流畅,动静交织
	狐步	英国	舞姿平稳大方、温柔从容,舞步悠闲轻松,富有流动感
	快步	美国	舞姿轻松欢快,舞步跳跃转动,灵活动人
	维也纳华尔兹	奥地利	舞姿华丽优雅,舞步潇洒流畅
拉丁舞	伦巴	古巴	舞姿柔媚动人,甜美含蓄,舞步柔媚
	桑巴	巴西	舞姿活泼动人,甜美生动,舞步摇曳
	恰恰恰	墨西哥	舞姿花俏利落,舞步欢快爽朗
	帕索多不列	起源于法国,发展于西班牙	舞姿威猛,激昂刚劲有力,舞步坚定、悍厉
	伽依夫	美国	舞姿豪放、开朗,舞步自由多变、节奏快捷

从整体看,摩登舞除探戈舞外,都起源于欧洲,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,是老少皆宜的舞系;拉丁舞除斗牛舞外,都起源于非洲和拉丁美洲,动作豪放粗犷,速度多变,手势和脚步内容丰富,充满激情,具有热情、奔放、浪漫的风格特点,尤为中青年人所喜爱。



第三节 体育舞蹈的价值

体育舞蹈运动是一项新兴的体育项目,是体育与舞蹈的结合,具有运动与艺术的双重性。因此体育舞蹈极赋时代气息,具有健身价值、欣赏价值和社会价值。

一、健身价值

(一) 健美体形

经常参加体育舞蹈锻炼,进行形体训练,可以对人的形体进行“生物学”改造,使体形符合一定的健美标准。如男士宽肩细腰、身材匀称、体格魁梧、四肢结实有力,扇形身段显示出一种阳刚之美;女士则身材苗条、柔软,细小的腰围,丰满的胸围,结实上提的臀部,修长的四肢,呈现出曲线流畅、此起彼伏的波浪,显示出一种阴柔之美。

有资料表明,在 90 分钟的体育舞蹈锻炼中,男女舞蹈者的平均心率可达 135~170 次/分钟,总能量消耗男女分别达 4350 千焦耳和 2850 千焦耳,相当于消耗 100 克人体脂肪。因此,经常参加体育舞蹈锻炼,可以减肥瘦身,保持健美的体型和良好的体态。

(二) 健身

长期从事体育舞蹈锻炼,能使人的心肌发达,脉搏输出量增加,血压正常,据对上海市老年大学体育舞蹈班 50 名男女学员血压测定表明,入学时的平均血压为 90~140 毫米汞柱,经过 2 年体育舞蹈的锻炼,平均血压为 85~135 毫米汞柱。

(三) 健心

人的心理活动的本质是脑对外界客观事物的反映。俗话“动则不衰,乐则长寿”,这意味着合理的运动能令人保持良好的心态。乐观的情绪、开朗的心境是延年益寿的重要因素。经常参加体育舞蹈锻炼能使人调整身心,促进人际交往,逐步消除情绪障碍,以取得心态平衡,保持乐观的心情,以饱满的情绪再度投入紧张的学习和工作。

总之,经常参加体育舞蹈锻炼,能增强体质,改善人体心血管系统、呼吸系统等机能,改善神经系统的调节机制,促使心理健康,以达到健美、健身、健心的最佳效果。



二、观赏价值

体育舞蹈不仅成为人们建立友谊、陶冶情操、锻炼身体、提高技艺的良好形式,而且具有独特的艺术表演价值,给舞蹈者与观赏者以美的享受,提高人们的艺术修养和审美情趣。

(一)人体美

体育舞蹈作为健与美有机结合的表现形式,要求男女选手以精湛的舞蹈技艺、默契的相互配合、精心的组织编排去表现这一感人艺术。由于人体具有形状、线条、比例、透视、颜色、光泽、质感、对称、动态等一系列可审视的条件,因此,欣赏体育舞蹈选手的表演,可使人意识到人体的美丽,发现蕴藏于这项运动中丰富动人的人体美。

(二)运动美

动、静造型的交相辉映赋予体育舞蹈丰富的表现手段。运用动作造型全面展示各舞种的艺术风格是体育舞蹈重要的审美特征。锻炼者以人体为媒介,通过面、头、颈、肩、臂、手、胸、腰、胯、臀、膝、足及躯干和四肢的动作配合,按照多变的节奏和丰富的韵律,构成点与线的移动和静与动的结合的各种造型;这种造型具有爆发性、对比性、转折性、整体性,进而给人以特有的瞬间美、过程美、变化美和立体美的享受。

(三)音乐美

音乐是体育舞蹈的灵魂,体育舞蹈是音乐具体化和形象化的外在表现。音乐的基本手段是旋律和节奏,音乐通过自身的旋律增加了体育舞蹈的情感和表达能力,她与体育舞蹈的自身节奏融合在一起,更增强了体育舞蹈的美感和艺术表现力。音乐和体育舞蹈都是以节奏作为运动的基础,音乐表现体育舞蹈的抽象方面,揭示体育舞蹈的悠闲或艰巨,她的进或退,强或弱,激动或平静,严肃或愉快等,都可以通过不同节拍、速度和旋律来表达,并唤起各种程度和性质的感觉状态。体育舞蹈选手的节奏同步和谐、动作轻快流畅、旋转优美飘逸、娴熟高超舞技的体现都是基于音乐节奏的引导和指挥,舞伴之间、舞蹈动作与音乐韵律之间的协调统一,都呈现出和谐之美。

(四)服饰美

体育舞蹈服饰有特殊要求。摩登舞要求男士穿黑色燕尾服和专用舞蹈皮鞋,女士穿华丽富贵的鸵鸟毛大摆长裙和相应软底高跟鞋。男士绅士打扮,翩翩风度,女士温情脉脉,给人以高雅、庄重、华贵、大方的感觉;而拉丁舞的服饰要有拉美风格,强调要以快节奏衬托出热情奔放的拉丁精神。因此要求男士穿紧身衣裤,体现肌肉的力度与线条,女士穿浪漫、裸露、自由、随意的