

高等学校教材

体育舞蹈

配数字课程

◎ 主编 吴东方



高等教育出版社

高等学校教材



体育舞蹈

T I Y U W U D A O



配数字课程

◎ 主编 吴东方

高等教育出版社·北京

内容提要

本教材是根据全国体育院校体育舞蹈专业发展方向的需要,面对本科生与研究生而撰写的首本全国通用教材,全书分为理论篇与实践篇两部分,共计十章。主要内容包括绪论、体育舞蹈审美原理与美学特征、体育舞蹈教学与训练法、体育舞蹈竞赛与评判、体育舞蹈科研方法、标准舞技术动作教学、拉丁舞技术动作教学、体育舞蹈体能训练与营养指导、体育舞蹈选手的选材与运用和体育舞蹈作品创编与欣赏。全书图文并茂,并采用新形态Abook数字课程教学,文字教材与视频教材相结合、课本与数字课程相结合,使学生更加直接、生动地理解书本内容。

本书的使用对象为全国高等学校体育舞蹈专业和其他体育专业的本科生及研究生,还可以作为体育舞蹈培训机构的参考教材。

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈 / 吴东方主编. -- 北京:高等教育出版社,2016.9

配数字课程

ISBN 978-7-04-032393-1

I. ①体… II. ①吴… III. ①体育舞蹈-高等学校-教材 IV. ①G732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 193101 号

策划编辑 陈海
责任校对 杨凤玲

责任编辑 张舒萍
责任印制 田甜

封面设计 张楠

版式设计 童丹

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京市昌平百善印刷厂
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 16.25
字数 350千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>
版 次 2016年9月第1版
印 次 2016年9月第1次印刷
定 价 42.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 32393-00

全国体育院校体育舞蹈统编教材编委会名单

主 编 吴东方(武汉体育学院教授)

副主编 李小芬(北京体育大学副教授)

杨占军(西安体育学院教授)

编 委 (按章节序号排名)

第一章 吴东方(武汉体育学院教授)

第二章 韦广忠(武汉体育学院教授)

唐海英(武汉体育学院副教授)

第三章 陈 琴(成都体育学院副教授)

刘倍倍(成都体育学院讲师)

张士文(沈阳体育学院副教授)

杨占军(西安体育学院教授)

第四章 张清澍(北京体育大学副教授)

陈 灿(首都体育学院讲师)

第五章 伏宇军(北京体育大学副教授)

第六章 王 寅(武汉体育学院讲师)

沈 宏(北京体育大学讲师)

邢 进(天津体育学院讲师)

刘少博(上海体育学院讲师)

刘 嘉(武汉体育学院讲师)

李 佳(浙江音乐学院讲师)

第七章 吕园欣(南京体育学院讲师)

李亚臻(武汉体育学院副教授)

黄 鹏(武汉体育学院讲师)

王艺瑾(天津体育学院讲师)

王 莹(武汉体育学院讲师)

蔡 杰(首都体育学院教师)

第八章 李小芬(北京体育大学副教授)

张 臣(山东体育学院教授)

第九章 李 静(沈阳体育学院讲师)

第十章 马古兰丹姆(上海体育大学副教授)

本教材是根据全国体育院校艺术类体育舞蹈专业发展的需要,在总结多年来教学、训练及科研经验的基础上,组织武汉体育学院、北京体育大学、上海体育学院、天津体育学院、西安体育学院、成都体育学院、沈阳体育学院、首都体育学院、南京体育学院、哈尔滨体育学院等体育高等院校体育舞蹈专家们编写的。

本教材的编写人员长期在教学第一线从事教学、训练、裁判、管理工作,这就从不同的角度保证了教材的权威性、系统性与科学性。因此,本教材可作为体育院校表演专业、运动训练专业本科生及研究生的专修教材,也可作为体育教育等专业本科生普修课选修教材。

本教材紧密围绕体育院校体育舞蹈教学大纲的要求,按照理论篇与实践篇两大教学内容与知识点进行系统的编写,具有较强的针对性和实用性。理论篇共五章,较为详细地论述了体育舞蹈概述、体育舞蹈的美学特征、体育舞蹈教学与训练法、体育舞蹈竞赛组织与裁判、体育舞蹈的科研方法等。实践篇共五章,包括标准舞、拉丁舞技术动作十支舞种的单个动作、建议性练习组合与建议性套路的的教学训练内容、体育舞蹈体能训练与营养指导、体育舞蹈选材依据与方法运用、体育舞蹈作品创编与欣赏等。这些内容较好地贴近了体育舞蹈教学训练的实际需要。

本教材在吸收其他体育舞蹈专业教材的经验基础上,根据高等体育院校体育舞蹈教学目标的要求,专门把体育舞蹈的美学特征、体能训练与营养指导、选手的心理训练、选手的选材、科研方法等过去较少涉及的内容作为独立章节,体现了高等教育教学的基本特色与要求。编者并不局限于体育的范畴,还与艺术、舞蹈等学科紧密地联系,具有体育与艺术融合的特点,为研究体育舞蹈艺术文化提供了新的途径。

具体编写人员如下:第一章,吴东方(武汉体育学院教授);第二章,韦广忠(武汉体育学院教授),唐海英(武汉体育学院副教授);第三章,陈琴(成都体育学院副教授),刘倍倍(成都体育学院讲师),张士文(沈阳体育学院副教授),杨占军(西安体育学院教授);第四章,张清澍(北京体育大学副教授),陈灿(首都体育学院讲师);第五章,伏宇军(北京体育大学副教授);第六章,王寅(武汉体育学院讲师),沈宏(北京体育大学讲师),邢进(天津体育学院讲师),刘少博(上海体育学院讲师),刘嘉(武汉体育学院讲师),李佳(浙江音乐学院讲师),第七章,吕园欣(南京体育学院讲师),李亚臻(武汉体育学院副教授),黄鹏(武汉体育学院讲师),王艺瑾(天津体育学院讲师),王莹(武汉体育学院讲师),蔡杰(首都体育学院讲师);第八章,李小芬(北京体育大学副教授),张臣(哈尔滨体育学院教授);第九章,李静(沈阳体育学院讲师);第十章,马古兰丹姆(上海体育学院副教授)。

主编吴东方负责全书的统稿和文字修改工作,统稿和修改仅限在格式和文字上调整,对学术观点,原则上尊重作者的原意。王寅、黄鹏两位原优秀职业选手分别负

责与指导标准舞与拉丁舞技术部分的动作拍摄。

本书在撰写过程中引用了相关的著作、论文、网络文献,在此表示衷心的感谢!由于编者水平有限,书中难免有不妥之处,敬请读者批评指正,以便再版时修正。

全国体育院校体育舞蹈教材小组

2015年10月

第一篇 理论篇

第一章 体育舞蹈绪论	3
第一节 体育舞蹈的概念、起源与发展	3
第二节 体育舞蹈的内容及分类	12
第三节 体育舞蹈的功能	16
第四节 体育舞蹈在中国的发展	19
第二章 体育舞蹈的审美原理与美学特征	23
第一节 体育舞蹈的审美要素	23
第二节 体育舞蹈与美感	32
第三节 体育舞蹈的审美教育	34
第三章 体育舞蹈教学与训练法	39
第一节 体育舞蹈教学法	39
第二节 体育舞蹈技术训练法	49
第三节 体育舞蹈选手的心理训练	57
第四章 体育舞蹈竞赛与评判	70
第一节 体育舞蹈比赛服装要求	70
第二节 体育舞蹈比赛赛程编排	76
第三节 体育舞蹈比赛计分方法	78
第四节 体育舞蹈比赛评判标准	84
第五节 体育舞蹈比赛评判工作	88
第五章 体育舞蹈科研方法	93
第一节 体育舞蹈科研概述	93
第二节 科研工作者应具备的品质	95
第三节 体育舞蹈常用科研方法	97
第四节 科研工作的一般步骤	107

第二篇 实践篇

第六章 标准舞技术动作教学	117
第一节 标准舞概述	117
第二节 华尔兹舞	124
第三节 探戈舞	128
第四节 维也纳华尔兹舞	132
第五节 狐步舞	133
第六节 快步舞	136

第七章	拉丁舞技术动作教学	141
第一节	拉丁舞概述	141
第二节	伦巴舞	152
第三节	恰恰恰舞	154
第四节	桑巴舞	158
第五节	斗牛舞	160
第六节	牛仔舞	162
第八章	体育舞蹈体能训练与营养指导	167
第一节	有关体育舞蹈体能训练的理论基础	167
第二节	体育舞蹈专项体能特点	172
第三节	体育舞蹈体能评定及训练	175
第四节	体育舞蹈选手的营养指导	210
第九章	体育舞蹈选手的选材与运用	219
第一节	体育舞蹈选手的选材概念和意义	219
第二节	体育舞蹈选手的选材要素、依据及原则	221
第三节	体育舞蹈选手的选材方法	224
第四节	体育舞蹈选手的选材步骤与内容	226
第十章	体育舞蹈作品编创与欣赏	230
第一节	编舞技法	230
第二节	表演性体育舞蹈作品创作	235
第三节	体育舞蹈表演性作品欣赏	245
	参考文献	249

第一篇

理 论 篇



第一章 体育舞蹈绪论

【学习目标】

1. 本章主要论述体育舞蹈概念,民间舞、宫廷舞、社交舞与国际标准交谊舞的兴起与发展过程,使学生基本了解体育舞蹈的定义、国际体育舞蹈发展的基本概况。
2. 依据体育舞蹈项目的特征,结合逻辑学原理论述体育舞蹈项目的分类方法,使学生全面了解体育舞蹈的内容。
3. 归纳我国体育舞蹈项目的发展过程,使学生明确我国体育舞蹈项目发展的简史。

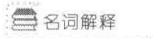


【章前导言】

本章首先依据体育舞蹈项目的实践现状和逻辑学原理,阐述了体育舞蹈的概念;其次,从原始舞蹈、民间舞蹈、宫廷舞、舞厅舞,最后到国际标准交谊舞的规范过程,归纳出体育舞蹈起源与发展过程的概要;再次,从健身、心理、审美、经济和竞技五个方面,论述了体育舞蹈的作用与价值;最后从引进、兴起、销声匿迹、恢复与发展这四个阶段阐明了中国体育舞蹈的发展简史。

第一节 体育舞蹈的概念、起源与发展

一、体育舞蹈的概念



由逻辑学理论可知,研究事物的概念必须先要清楚事物的本质属性。所谓事物的本质属性就是对事物有决定性影响的特殊属性,即区别于其他事物的特殊矛盾。概念是任何一门学科研究的起点,如果基本概念含糊不清,就难以把握研究对象,更无法建立科学的理论体系。

体育舞蹈的本质属性与舞蹈的本质属性关联较大。现代舞蹈理论研究者按体裁划分原理,将舞蹈分为独舞、双人舞、群舞和舞剧;依据美学特征划分原理,又将舞蹈分为芭蕾舞、中国古典舞、民间舞和现代舞等。这些舞蹈的本质属性是艺术表现、美感表现的身体运动。所以,舞蹈的概念是指在音乐与节奏的伴奏下,借助人的身体动作或肢体语言,通过艺术与美感的再现,反映人类社会的思想、情感及生活方式等内涵的一种身体运动。

体育舞蹈是舞蹈大家族中的一员,它不像民族民间舞蹈那般柔和,也不像体育运动那样激烈,更没有选手之间的身体对抗。体育舞蹈兼有文化娱乐的内涵和体育竞赛的特征,在西方被认为是永恒的真正艺术。其他类型的舞蹈重在艺术效果的表演性,体育舞蹈则是竞技性与艺术表演性的高度融合,这是体育舞蹈区别于其他舞蹈的显著特征。在体育范畴中,体育舞蹈与体操、武术、跳水、花样游泳、花样滑冰等非对抗性、非周期性体育项目一样,同属于具有表现性的评分类项目,并且以强烈的艺术性和高度的审美价值,与艺术体操、冰上舞蹈并驾齐驱。体育舞蹈尽管从形式上看是古老的,但它仍属于科学时代新浪潮中应运而生的新事物。

有关体育舞蹈的概念,国内至今尚无确切的定论。体育舞蹈的前身是“国际标准交谊舞”,人们常常简称为“国标”。在“国标”逐渐成为竞技性体育项目的过程中,体育舞蹈的概念随之显现出来。对体育舞蹈概念的界定不能局限于竞技性范畴,竞技性体育舞蹈只是体育舞蹈外延中的一个重要分支与高级的运动形式。体育舞蹈的外延还包括那些竞技性不强、群众普及率高的社交性舞蹈。由此,应从广义与狭义两个方面给体育舞蹈下定义:广义的体育舞蹈是指,在不同风格的音乐伴奏下,通过单人、双人或多人的身体语言或舞蹈动作,借以表达不同民族、不同文化、不同社会生活方式的思想内涵,并展现形体美、音乐美与服饰美等其他形式的艺术美。狭义的体育舞蹈就是指标准舞(华尔兹、探戈、狐步、快步、维也纳华尔兹)与拉丁舞(伦巴、恰恰恰、牛仔、斗牛、桑巴)十种系列的舞蹈;十种舞蹈的风格各异,它们是在特定的音乐伴奏下通过男女双人动作及集体动作的配合,充分展示形体美、音乐美与服饰美以及其他形式的艺术美等。体育舞蹈是集娱乐性、健身性、表演性和竞技性为一体的新兴运动项目。

二、体育舞蹈的起源

想要了解体育舞蹈的起源必须首先了解舞蹈的起源。在原始社会,人们在与大自然的斗争中取得胜利或丰收时,往往会自发地聚集在一起,或拿着日用工具和胜利品,或戴上猎获的动物皮毛和角尾,即兴地手舞足蹈起来。显然,在人类语言尚未完善、文字尚未产生的无阶级社会时期,人类已经意识到集体的重要性。因为有相互表达感情和娱乐的需要,人们就利用肢体语言来传情达意、状物抒情,这样便产生了简单纯朴的原始舞蹈。原始舞蹈开始只是用于表达人的情感,用于自我抒发、自我娱乐,后来逐渐发展成祭神、娱神的工具,作为宗教“通神”的语言。尽管那时的舞蹈十分简单,几乎只是一种无声的动作,但它不仅是所有现代舞蹈的萌芽,也是当时人类生活的一个重要的组成部分。

产生原始舞蹈最基本的动因是人类维持生存和发展的劳动实践,是非艺术的功利性活动,是随着人类生产劳动而产生的,是人类最古老的艺术形式之一。随着人类社会各个时期的不同要求,舞蹈活动的内容、形式、特点及其作用,会表现出差异性。当人类社会出现阶级,进入奴隶社会之后,广大劳动者创造的舞蹈,就逐渐成为上层统治阶级娱乐和消遣的工具,随之有了用舞蹈娱人的奴隶和通过观赏舞蹈来满足声色之娱的奴隶主。随着时代的发展和语言的演进,比手画脚不再是人与人之间

沟通的唯一桥梁,但早期人类以动作手势来表达情感的意思仍在延续,且最终成为传统,被视为族群习俗的一部分。人们以此为精神支柱,演变为民族舞蹈的基础。节奏与生命本身有着密切联系,对节奏性动作的渴望,毋庸置疑是人类天生的本能,也是民间舞蹈得以留存的主因。

舞蹈的起源还与体育的起源有着密不可分的关联。早在原始社会,原始舞蹈的出现一方面表达了人类的情感,另一方面也使人类无意识地锻炼了身体,增强了身体素质,“手之舞之,足之蹈之”。其实,舞蹈就是一种人体的运动,没有人体动作和运动,舞蹈则不存在。舞蹈本应归属于体育,有其健身的价值,但舞蹈的主要目的是供人欣赏和娱乐,当舞蹈演变成体育竞技项目时,其“体育属性”才逐渐明朗起来。

简言之,舞蹈是一种动态性的人体非语言文化,它来源于生活,却又高于生活。在早期的民间舞蹈中经常出现男女青年成对跳舞的形式,这往往是他们求爱活动的一部分。体育舞蹈的意识形态和雏形,就是诞生于那个时期的部分民间舞蹈。所以,体育舞蹈起源于原始舞蹈,萌芽于民间舞蹈。初期的体育舞蹈与民族民间舞蹈联系密切,是伴随舞蹈的发展而逐渐发展起来的新兴的运动项目。

三、体育舞蹈的发展

最新体育舞蹈史学研究成果表明,体育舞蹈起源于原始舞蹈,成形于民间舞蹈,并经历宫廷舞——舞厅舞——国际标准交际舞几个发展过程。民间舞蹈的种类较多,从史学资料得知,早期的宫廷与民间社会同时传承着民间舞蹈的内容。当一部分民间舞蹈被引入宫廷,成为贵族们喜爱的宫廷舞时;民间舞蹈的另一部分却没有经历宫廷,只是通过民间社会自身的不断演化最终被带入社会舞场,成为一种舞厅舞。例如,拉丁舞系列就没有经历宫廷舞,而是直接由民间舞蹈不断完善后发展而来。因而,在宫廷盛行体育舞蹈内容的同时,社会舞场也并行发展着体育舞蹈的内容,宫廷与社会两个平台同步推动着现代体育舞蹈的发展。

(一) 宫廷舞的兴盛

公元11~12世纪,欧洲一些国家将一部分民间舞蹈的动作加以精炼、规划和提高后引进到宫廷,成为宫廷中男女交际的“宫廷舞”。“宫廷舞”的盛行成为文艺复兴时期的历史文化特征之一,在当时社会被当做贵族青年男女受教育内容的重要组成部分。他们借助舞蹈训练与艺术陶冶,培养良好的仪表、举止和风度,以此显示自己优越的社会地位。

最初的宫廷舞大多来源于普通生活。例如,华尔兹舞蹈起源于奥地利北部速度较快的农民舞,其舞步源于打谷场上的劳动动作,17世纪末进入维也纳皇宫成为一种宫廷舞,进而发展成为历史最悠久的社交舞。1816年7月,英国摄政王乔治四世在自己的城堡里举行了盛大的皇室华尔兹舞会,这标志着华尔兹舞正式进入英国宫廷。链舞和圆圈舞都是宫廷舞,还有大量的民间舞蹈经过不断的改编和创造逐渐被引进宫廷,成为宫廷舞的典范。

宫廷舞十分重视程式与技法,规格严谨,形式华丽,矫揉造作,殷勤隆重。跳舞时男女保持一定的距离,双方的手略有接触,充满贵族气息。16世纪,宫廷舞在欧洲

已相当流行,并成为一种普遍的社交形式。直到18世纪末法国大革命的到来,宫廷解体之后,这些“宫廷舞”再次回到平民社会,朝着更加普及的方向继续发展。当然,随着国家和民族之间竞争程度的日益激烈,各种不同风格的民间舞、民族地域性趋于明显,并不是所有的民族舞蹈被引进宫廷,许多风格独特的民族民间舞蹈通过自身不断地完善逐渐被传承下来,因此,宫廷舞与民族民间舞蹈是并行发展的。例如,拉丁舞系的大多数舞种都是由黑人的民间舞蹈发展过来的,它们并没有经历宫廷这样一个复杂而规范的体系,而且有许多舞蹈是由于战争和移民传向世界各国的舞厅。

(二) 舞厅舞的发展

欧洲一些国家进入资本主义社会后,随着市场经济商业活动的兴起,舞蹈从农村和宫廷走向商业化的城镇。18世纪以后“宫廷舞”逐渐流入平民社会,并与其他民间舞蹈共同推动了舞厅舞的发展。舞厅舞的出现是资本主义社会具有代表性的艺术形式之一。一方面,舞蹈技术与专业程度得到逐步提高,舞台表演效果得到增强;另一方面,城市文化的舞厅舞应运而生,舞蹈艺术走向社会、走进市场,成为人们娱乐和人际交往的特殊形式之一。

社会发展对舞厅舞内容、形式与流行程度影响极大。诸如时尚潮流的趋势、电影音乐、流行音乐、旅游、社会动乱或战争,以及不同阶层对此项目的喜爱度等,这些全能在舞厅舞上得到反映。

当然,舞厅舞的发展并非一帆风顺,部分社会人群刚开始很反感舞厅舞。当华尔兹舞被引入英国时,曾引起了社会的轰动,并遭到巨大的抗议。例如,18世纪首次出现在舞厅的华尔兹,大胆地革新了圆圈对舞,让男女舞伴面对面互相拥抱着跳舞,而且不断地旋转。这些舞蹈形式令上层社会瞠目结舌,抨击声不断。“粗欲邪恶,不堪入目”“伤风败俗,大胆放肆”等词语频频出现,报纸上形容舞厅舞“犹如头痛感冒到处蔓延”。

当时在法国有人认为华尔兹舞是“下流舞蹈”;在瑞士的一些地区,则禁止跳华尔兹舞;英国有关报刊舆论中这样写道:“如今,老年贵妇们一阵风似地绕着房间翩翩起舞,而身披轻纱的女儿们却在放荡的华尔兹乐声中跳跃回旋;老年的排成长队,如潮似涌;年轻的无拘无束,四肢放松;她们跟着丈夫们快步如飞,不留一点儿新婚之夜的神秘。我们痛心地看着,在上星期五的英国宫廷舞会上,那种叫做华尔兹的法国下流舞被第一次介绍进来了。”(欧建平:《世界舞蹈剪影》第6页)

然而,热情、浪漫的华尔兹舞以其独特的魅力,同样得到了许多社会名流人士的认可与喜爱,这是舞厅舞在巨大的反抗浪潮声中留存了下来的重要缘由之一。柏林有位作家在1791年的著文中写道:“现在只有华尔兹最时髦,人们在舞会上已看不到别的舞蹈了;只要你晓得怎样跳华尔兹,一切便会称心如意。”德国大诗人歌德也如醉如痴地在《少年维特之烦恼》里生动地写道:“我从来未如此轻易地感动过,我不再是个凡人了,抱着这么一个可爱的人儿一起如旋风般飞舞着,周围的一切俗事都消逝了……”

反对与认同的呼声对峙着,最终华尔兹以它顽强的生命力屹立于世。1812年后,华尔兹舞终于被英国官方所接纳,从此在欧洲各国安家落户,并成为占据支配地

位的典型舞厅舞,被称为“交谊舞皇后”。

如果说19世纪是华尔兹时代,那么20世纪则是探戈时代。探戈舞源于非洲牧童跳的舞蹈,先传入西班牙,并融入弗朗明戈舞。后来,随着西班牙入侵拉丁美洲,弗朗明戈舞由黑人奴隶带到了南美洲。1880年,弗朗明戈舞吸收了当地民间舞后,形成了别具一格的米隆加舞。19世纪末,米隆加舞衍生出了最初十分流行的阿根廷探戈舞。传说阿根廷男士和女友跳舞时,皆腰配短剑以防情敌,故男士脸部较为严肃,头来回转动。现在跳的探戈称之为“欧洲闪士探戈”。20世纪初,探戈舞重回西班牙,吸收西班牙的民间舞蹈,形成了西班牙探戈,并流行至今。探戈的舞步动作刚劲有力,深沉典雅流畅,深受欧美群众的喜爱。

20世纪初,北美和南美的一些舞厅舞爱好者,根据美国黑人奴隶的圣歌、赞美歌、劳动歌曲、叫喊和颂歌创编了布鲁斯舞,它以抒情、沉长的滑步和较慢的旋转为特点,首先在美国流行。1913年,美国的滑稽舞蹈演员哈利·福克斯创编出情绪轻柔、节奏活泼、风格典雅洒脱,好似狐狸走路姿态的福克斯舞,即狐步舞。这些舞的出现,打破了欧洲独霸舞厅舞的局面,对其发展起到了推动作用。从此,各个时代都有最为人们所喜爱的舞蹈形式,但是最受人们喜爱且经久不衰的,还是华尔兹舞。

(三) 国际标准交谊舞的发展

1904年,英国官方批准成立英国皇家舞蹈教师协会(Imperial Society of Teachers of Dancing,“ISTD”)。在20世纪20年代初,英国皇家舞蹈教师协会采用统一标准规范整理了华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步、快步、伦巴和布鲁斯7种舞厅舞,并制定有关舞蹈理论、技巧、音乐、服装规则等竞技内容,他们向世界公之于众为“国际标准交谊舞”,标准形式的交谊舞从而转变成覆盖全球的舞蹈。“国际标准交谊舞”新概念产生的意义在于,一方面引导舞厅舞走向系统化和规范化的道路,另一方面使世界各国交谊舞有了遵循的统一标准。

1939年9月1日—1945年9月2日,第二次世界大战爆发。大战的爆发不仅冲击着世界各国经济发展与社会安宁,也接近毁灭程度地限制了“国际标准交谊舞”的推广。20世纪中期以后,各国舞蹈专家进一步研究、规范与推广“国际标准交谊舞”,使之再一次崛起。从1950年起,每年5月都要在英国举办一届黑池舞蹈节(BLACKPOOL DANCE FESTIVAL,简称“黑池”),英国的黑池甚至成了“国际标准交谊舞”的圣地。

从1962年起,阿来克斯·莫尔(Alex Moore)、吉尔德·哈德里奇(Gerd Hdrich)、托马斯·布什(Thomas Bush)等数位世界交谊舞知名人士在前人研究的基础上,共议制定了世界各国都能通用的舞步,并由德国的吉尔德·哈德里奇负责归纳。他们花了5年时间跑遍五大洲的数十个城市,广泛推广“国际标准交谊舞”。他们的创举受到全世界各国舞者的欢迎,使交谊舞的世界统一程度得到极大提高。1969年,世界统一交谊舞内容初步形成。之后,经过反复的实践、数次修改与不断完善,直到1988年才真正形成系统化、规范化的新型的“国际标准交谊舞”。

20世纪20年代至60年代,“老国标”经历了半个多世纪的演变,发展成“新国标”,新的国际标准交谊舞中增加了拉丁舞。1946年,在皮埃尔·马古列(Pierre

Margolie)和多里·斯拉维尔(Tori Silaweier)的引导下,第一个拉丁舞部分从专业舞里分离出来。1960年,拉丁舞被纳入“国际标准交谊舞”的范畴,并列入正式比赛项目。至此,“国际标准交谊舞”分为摩登舞和拉丁舞两大类:摩登舞包括维也纳华尔兹、华尔兹、探戈、狐步、快步;拉丁舞包括伦巴、恰恰恰、牛仔、斗牛、桑巴。这十个舞种都有各自不同的历史文化渊源,它们起源于不同的时代、不同的地区。这些舞蹈以民间舞为主,包含一些舞厅舞,经过不断的演变、合并与创新,才形成统一的“国际标准交谊舞”。

(四) 十种舞蹈的起源与发展概要

1. 维也纳华尔兹(Viennese waltz)

维也纳华尔兹是体育舞蹈中历史最悠久的舞种,又称为“圆舞”。1559年,法国普罗旺斯地区兴起一种叫“沃尔特(Volta)”的农民舞蹈,是最早被记录为3/4节奏的舞蹈。沃尔特类似于今天的挪威华尔兹民间舞。在意大利语中,单词“volta”的意思是“旋转”,可见沃尔特中包含许多旋转的动作。沃尔特舞与1754年出现在德国的华尔兹舞(Waltz),存在的联系不是很紧密,但在《新格罗夫音乐与音乐家辞典》中,“waltz”和“volta”的解释一样,都有“旋转”的意思。在1807年的维也纳大舞厅和1808年的阿波罗剧场,沃尔特舞变得十分流行。19世纪,维也纳华尔兹舞开始成型,于20世纪20年代由英国皇家舞蹈协会整理和规范后,形成了现在的维也纳华尔兹。

2. 华尔兹(Waltz)

华尔兹起源于德国南部的农民舞蹈——兰德勒舞,它具有优美、柔和的特质,也是历史悠久,生命力最强的舞蹈形式。早在12世纪,兰德勒舞就已在德国巴伐利亚和奥地利维也纳的乡间流行。直到17世纪,德国华尔兹舞被引进宫廷后,成为当时风靡一时的宫廷舞。18世纪,华尔兹舞被誉为“欧洲宫廷舞之王”。19世纪初,华尔兹舞传到美国,出现了波士顿华尔兹的历史变革。20世纪,华尔兹舞重返欧洲,以新的“慢华尔兹”形式席卷欧洲大陆。今天的华尔兹是融合了瑞士、奥地利等地民间舞“维也纳华尔兹”的特性,并将音乐的速度放慢而成。“旋转”不仅是维也纳华尔兹的精髓,也是华尔兹的生命。第一次世界大战后,经过改良的华尔兹由英国传到世界各地,因其舞姿优雅,音乐旋律动人,华尔兹舞成为摩登舞的代表性舞蹈,深受人们喜爱。

3. 探戈(Tango)

探戈起源于西班牙的弗朗明戈舞,是安达卢西亚地区吉卜赛人的一种轻松热情的民间舞。随着西班牙入侵拉丁美洲,弗朗明戈舞由黑人奴隶带到了南美洲。19世纪晚期,弗朗明戈舞吸收了当地民间舞后,形成了别具一格的米隆加舞。19世纪末,米隆加舞衍生出了最初的阿根廷探戈。法国伟大的音乐剧艺术家米斯汀特(Mistinguett),为西欧的上层阶级接受阿根廷探戈起了重要的推动作用。1910年,米斯汀特第一次在巴黎表演阿根廷探戈舞,引起了巨大震撼,并立即传播到欧洲各国。探戈舞重回西班牙后,又吸收了西班牙的民间舞蹈,形成了西班牙探戈。20世纪20年代,英国皇家教师舞蹈协会整理和规范后,制定成统一标准,形成“英国式”探戈,成为现今探戈舞的国际标准。探戈舞是摩登舞中最特别的一种,无论是握持架型、音乐风格,还是脚法的移动、舞步样式等,都无法与其他摩登舞的风

格相一致。

4. 狐步(foxtrot)

狐步是一种模仿狐狸行走动作的舞蹈,其起源已无法考证,一般被认为是美国的黑人舞蹈。1913年,由滑稽舞蹈演员哈利·福克斯为齐格菲尔德歌舞团的演出节目而创造,是以模仿动物在慢步行走时的动作而设计出的一种舞蹈形式。1941年,在美国纽约的百老汇表演中,哈利·福克斯表演了这种舞蹈形式,当时引起了轰动,人们因此称作“福克斯”舞蹈,在美国广传开来,之后又传入伦敦并流行起来。狐步舞的出现和流行,为19世纪的舞蹈技术画上了休止符,成为体育舞蹈运动中具有历史意义的标志性象征。狐步舞经历了快狐步到慢狐步的历史演变,由英国的约瑟芬·宾莉改编后,最终成为国际标准的英式慢狐步。慢狐步保留了原有的行走和旋转的美感特征,音乐风格恬静柔美,舞蹈动作如行云流水,因竞技所延伸出的一些高难度动作,已与美式简单轻松的狐步舞相行渐远,被认为是摩登舞中最难拿捏的一项舞种,要诠释出狐步舞的流畅特性,须有深厚的基础才行。

5. 快步(Quick step)

快步是由20世纪20年代美国黑人爵士乐开始流行的民间舞——查尔斯顿舞、希米舞和布莱克波顿舞发展而来。查尔斯顿舞发源于佛得角群岛上,由一群查尔斯顿港的黑人码头工所跳的充满活力的旋转舞步发展而来;希米舞来自于黑人舞蹈中一种叫“希卡”的舞蹈,是由黑人奴隶带到美国的;布莱克波顿舞来源于底特律的一个郊区名,是一种包含肢体摆动和屈膝、踢腿等动作的舞蹈。这些舞蹈由黑奴带到美国,因而也可以说快步舞是起源于非洲黑奴的民间舞蹈。1910年至1920年,快步舞相当受欢迎。早期的快步舞还吸收了快狐步的动作,后又引入芭蕾舞的小动作。20世纪20年代,英国皇家舞蹈教师协会将这些舞与狐步舞融合,形成了现在英国式的“快步舞”。快步舞是摩登舞中速度较快的一种舞蹈,动作轻快灵巧。如果将华尔兹比喻为以旋转为主体的舞种,那么,快步舞则是以直线轻快移动为主轴的舞种,它保持了原来狐步中的走、跑、追和转体动作,在改编后又加上了一系列的快速舞蹈动作。

6. 伦巴(Rumba)

伦巴起源于古巴,是来自16世纪黑人奴隶中表现男女爱情的舞蹈。伦巴舞由多种民间舞蹈发展而来,如桑舞、旦震舞、瓜希拉舞、纳尼古舞等。随着第二次世界大战的爆发,桑舞成为了古巴地区中产阶级的大众舞蹈,是一种节奏较慢而优雅的舞蹈形式。在古巴的上流社会,流行的则是比桑舞节奏更慢的旦震舞,主要是靠胯部的扭动和膝盖的伸直来完成的。1913年,卢·奎因(Lew Quinn)和琼·索耶(Joan Sawyer)将伦巴舞引进美国。1929年,伴随着拉丁音乐的发展,伦巴舞在美国才真正流行起来。19世纪30年代,通过皮埃尔先生与舞伴多丽丝·拉韦尔(Doris Lavelle)的积极努力,促进了伦巴舞在欧洲的传播。1955年,经过反复研究,皮埃尔和多丽丝最终确立了真正的古巴风格的伦巴舞,并得到官方认可。伦巴是拉丁舞的精髓和灵魂,引人入胜的身体表现和缠绵的音乐节奏,充满浪漫的情调,使其成为拉丁舞的代表性舞蹈。