



武汉体育学院试用教材

WU HAN TI YU XUE YUAN SHIYONG JIAO CAI

体育舞蹈

洪伟 主编



武汉体育学院教材委员会

武汉体育学院试用教材

体育舞蹈

武汉体育学院教材委员会

2005年5月

目 录

第一章 体育舞蹈绪论	1
第一节 舞蹈及体育舞蹈的概念	1
第二节 体育舞蹈的起源	2
第三节 体育舞蹈的内容与分类	6
第四节 体育舞蹈的作用与价值	10
第五节 中国体育舞蹈运动的发展	14
第二章 体育舞蹈的美学特征	18
第一节 构成体育舞蹈美的诸因素	18
第二节 体育舞蹈与美感	22
第三节 体育舞蹈的审美教育	24
第三章 体育舞蹈教学方法	28
第一节 体育舞蹈的教学原则	29
第二节 体育舞蹈的教学特点	33
第三节 体育舞蹈教学课的组织形式与结构	35
第四节 体育舞蹈的教学方法	37
第四章 体育舞蹈的编排	42
第一节 体育舞蹈编排概念	42
第二节 体育舞蹈的编排原则	43
第三节 教学组合动作的编排	45
第四节 单人成套动作的编排	46
第五节 团体舞的编排	48
第六节 体育舞蹈编排的表现手法	54
第五章 体育舞蹈竞赛的组织与裁判方法	56
第一节 体育舞蹈竞赛项目的分类	56
第二节 体育舞蹈竞赛的组织	60
第三节 体育舞蹈记分统计方法	69

第四节	体育舞蹈评判标准	79
第五节	裁判员评判的操作过程	83
附录	国际体育舞蹈联合会 (IDSF) 裁判守则和道德标准	86
第六章	体育舞蹈的训练	90
第一节	体育舞蹈选手身体素质训练	90
第二节	体育舞蹈选手心理训练	92
第三节	体育舞蹈选手形体训练	95
第四节	体育舞蹈选手的选材	97
第五节	体育舞蹈的技术训练	99
第七章	体育舞蹈科研方法	103
第一节	体育舞蹈科学研究概述	103
第二节	科研工作者应具备的品质	104
第三节	体育舞蹈常用科研方法	107
第四节	科研工作的一般步骤	118
第五节	撰写论文的基本格式	121
参考文献	124

武汉体育学院试用教材

体育舞蹈

武汉体育学院编
武汉体育学院出版社

武汉体育学院教材委员会

2005年5月

前 言

《体育舞蹈》教材是根据我院专业建设和教材建设的总体目标，在多年来教学、训练的实际上基础上，面向 21 世纪，组织编写的。

本教材本着体现时代性、突出针对性、把握科学性，并富有创新性的编写原则，教材编写小组在长期的教学、训练实践中，不断总结与提炼，并吸收了近几年来体育舞蹈的科研成果，逐渐形成的理论体系。因此，本教材作为供体育院校表演专业、运动训练专业本科生的专修教材，也可供体育教育等专业本科生普修课程选用。

教材是根据体育舞蹈的教学大纲，依照理论教学的内容与知识点进行系统地编写，具有较强的针对性和实用性。教材分为七章 32 节，较为详细的论述了体育舞蹈的起源与发展、体育舞蹈的美学特征、体育舞蹈的教学、体育舞蹈的编排、体育舞蹈竞赛的组织与裁判、体育舞蹈的技术训练、体育舞蹈的科研方法。较为全面地反映了体育舞蹈教学与训练的特征。

本教材在吸收其他教材的经验基础上，根据体育院校的实际，专门把体育舞蹈的科研方法作为独立章节，体现了高等教育的基本职能与特点。

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。

本教材不仅仅局限与体育的范畴，而且与艺术、舞蹈等学科紧密地联系，具有体育与艺术融合的特点。同时为从不同的角度研究人体文化提供了新的途径。

参加教材编写和修改工作的有姚家新、洪伟、吕万刚、陈树德、吴东方、韦广忠、翟廷立、黄亚军、孟建军、庞洁。第一章体育舞蹈绪论、第七章体育舞蹈科研方法由吴东方撰写，第五章体育舞蹈竞赛的组织与裁判方法由吴东方和孟建军共同撰写，第二章体育舞蹈的美学特征、第三章体育舞蹈教学方法由韦广忠撰写，第四章体育舞蹈的编排由陈树德撰写，第六章体育舞蹈的训练由黄亚军撰写。吴东方与 2002 级体育舞蹈研究生东伟新进行了串编工作，串编和修改仅限在格式和文字上的调整，对学术观点原则上尊重作者的意愿。

武汉体育学院教材委员会（体育舞蹈）教材小组

武汉体育学院体育艺术系

2005 年 5 月

编委会成员

荣誉主编:姚家新

主 编:洪 伟

副 主 编:吴东方 韦广忠

编 委:(以姓氏笔画为序)

韦广忠	吕万刚	东伟新	吴东方	孟建军
陈树德	洪 伟	黄亚军	庞 杰	翟廷立

目 录

第一章 体育舞蹈绪论	1
第一节 舞蹈及体育舞蹈的概念	1
第二节 体育舞蹈的起源	2
第三节 体育舞蹈的内容与分类	6
第四节 体育舞蹈的作用与价值	10
第五节 中国体育舞蹈运动的发展	14
第二章 体育舞蹈的美学特征	18
第一节 构成体育舞蹈美的诸因素	18
第二节 体育舞蹈与美感	22
第三节 体育舞蹈的审美教育	24
第三章 体育舞蹈教学方法	28
第一节 体育舞蹈的教学原则	29
第二节 体育舞蹈的教学特点	33
第三节 体育舞蹈教学课的组织形式与结构	35
第四节 体育舞蹈的教学方法	37
第四章 体育舞蹈的编排	42
第一节 体育舞蹈编排概念	42
第二节 体育舞蹈的编排原则	43
第三节 教学组合动作的编排	45
第四节 单人成套动作的编排	46
第五节 团体舞的编排	48
第六节 体育舞蹈编排的表现手法	54
第五章 体育舞蹈竞赛的组织与裁判方法	56
第一节 体育舞蹈竞赛项目的分类	56
第二节 体育舞蹈竞赛的组织	60
第三节 体育舞蹈记分统计方法	69

第四节	体育舞蹈评判标准	79
第五节	裁判员评判的操作过程	83
附录	国际体育舞蹈联合会 (IDSF) 裁判守则和道德标准	86
第六章	体育舞蹈的训练	90
第一节	体育舞蹈选手身体素质训练	90
第二节	体育舞蹈选手心理训练	92
第三节	体育舞蹈选手形体训练	95
第四节	体育舞蹈选手的选材	97
第五节	体育舞蹈的技术训练	99
第七章	体育舞蹈科研方法	103
第一节	体育舞蹈科学研究概述	103
第二节	科研工作者应具备的品质	104
第三节	体育舞蹈常用科研方法	107
第四节	科研工作的一般步骤	118
第五节	撰写论文的基本格式	121
参考文献	124

第一章 体育舞蹈绪论

摘要:

体育舞蹈是新型的体育项目,它集体育、舞蹈、艺术、娱乐休闲于一体,深受广大人民群众的喜悦。本章首先从宫廷舞、社交舞与国际标准舞的兴起与发展,论述了体育舞蹈发展的过程;其二,依据体育舞蹈实践和逻辑学原理,阐述了体育舞蹈的概念、内容与分类;其三,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、消沉、恢复与发展四个阶段简要阐述了中国体育舞蹈的发展历史。

教学任务:

1. 通过讲授宫廷舞、社交舞与国际标准交谊舞的兴起与发展,使学生基本理解国际体育舞蹈的发展概况。
 2. 从体育舞蹈运动开展的实际情况和逻辑学原理的角度论述体育舞蹈项目的分类方法,使学生系统了解体育舞蹈的内容。
 3. 通过归纳、分析中国体育舞蹈发展过程的特征,使学生较全面地了解中国体育舞蹈的发展历史。
-

第一节 舞蹈及体育舞蹈的概念

建立一门学科,首先必须明确其基本概念,如果基本概念含糊不清,就难以把握研究对象,更无法建立自身的理论体系。因此,概念问题是体育舞蹈理论研究的起点,是建立体育舞蹈体系的基础。

由逻辑学可知,要研究事物的概念必须搞清其本质属性。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。舞蹈的本质属性是在音乐节奏的伴奏下人们表现的身体动作。人们常说的舞蹈,其概念是指文艺范畴内的舞蹈,它是在音乐的伴奏下,通过人体各关节的运动及人体不同姿势的造型,反映人类社会的思想、感情及生活方式等内容的一种身体活动方式。体育舞蹈是人类社会最原始的舞蹈在经过许多年的演变、逐步分化出来的特殊形式的舞蹈。

体育舞蹈从广义上讲,是指在不同音乐的伴奏下,通过单人、双人或多人的身体动作的配合,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,并展现形体美和艺术美的身体活动方式。从狭义上讲就是指摩登舞、拉丁舞十种系列的舞蹈,它们是在特定的音乐伴奏下充分表现男女双人动作及集体动作配合的形体美和艺术美,它是集娱乐性、健身性、表演性和竞技性为一体的新兴运动项目。

对体育舞蹈的定义,至今国内外尚无确切的定论。早在20世纪20年代初,英国首先把四种社交舞(华尔兹、探戈、狐步、快步)规范化,并进行了比赛。当时主要流行于上流社会和艺术界。到了30年代,德国的体育专家在研究其运动规律时,发现这类舞蹈的运动量不亚于某些体育运动项目,具有健身健美,陶冶情操的价值。因此把它定义为一种集健身、娱乐、社交于一体的体育项目。

目前,“国际标准交谊舞”已成为竞技性体育项目,即竞技性体育舞蹈。但是从概念上讲,竞技性体育舞蹈还不是体育舞蹈的全部内涵,因为体育舞蹈项目的外延还包括竞技性不强、群众普及率高的社交性舞蹈,竞技性体育舞蹈只是体育舞蹈多个项目中的一种高级的运动形式。

第二节 体育舞蹈的起源

自有人类就有了舞蹈,舞蹈是一切艺术之母,它是一种动态性的非语言文字的人体文化,它来源于生活、又高于生活。舞蹈活动的内容、形式、表现特点及其作用,随着人类社会各个时期的要求不同,会表现出差异。

在人类社会的原始阶段,人们在与大自然的斗争中取得了胜利或丰收时,往往会自发地聚集在一起,或拿着日用工具和胜利品、或蒙上猎获的动物皮毛角尾,即兴的手足舞蹈起来。舞蹈,开始只是用于表达人的情感,用于自我抒发、自我娱乐,后来逐渐成为祭神、娱神的工具,用以作为“通神”的语言。在无阶级社会虽然人类的语言尚未完善、文字尚未产生,但人们已经意识到集体的重要,自己就是集体的一员,为了相互表达感情和娱乐的需要,人们就用人体动作来传情达意、状物抒情,产生了简单纯朴的群体舞。尽管那时的舞蹈很简单,几乎就是

一种无声的动作语言,但它不仅是现代舞蹈的萌芽,也是当时人类生活的一个重要的组成部分。

自人类社会出现阶级以后,广大劳动人民由于受到剥削阶级的统治和压迫,自己创造的舞蹈,就逐渐沦为上层统治者娱乐、消遣的工具了。在人类社会有了阶级、有了奴隶主和奴隶之后,也就随之有了供奴隶主观赏及娱乐的舞蹈,有了用舞蹈娱人的乐舞奴隶和通过观赏舞蹈来满足声色之娱的奴隶主、王公贵族和皇帝。

后来,民间舞蹈又得到了进一步的发展。民间舞蹈中经常有男女青年成双成对跳舞的形式,这往往是他们求爱活动的一部分。

舞蹈与体育有着渊源的联系。原始社会的原始舞蹈,一方面表达了人类社会的感情,另一方面也无意地进行了身体锻炼、增强了人的身体素质。舞蹈只是人体动作,即“人之舞之,足之蹈之”,离开了人体动作、离开了人体运动这一基础,就不成为舞蹈了。所以舞蹈本应归属于体育。舞蹈虽然是人体运动,有其健身的作用,但舞蹈的目的主要在于供人欣赏和娱乐。

体育舞蹈是舞蹈大家族中的一员,体育舞蹈与一般性舞蹈既有联系又有区别。体育舞蹈作为一个体育运动项目,首先应该是体育和竞赛,其次才是舞蹈。也就是说,体育舞蹈首先具有体育的属性,即以人自身的身体运动为基本手段,有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养道德意志品质。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。由此看出,体育舞蹈所有外延均包含在上述体育项目的外延之中。因此,体育舞蹈的上属概念属于那些非对抗性、非周期性的表现、评分类项目,并以此区分于其他体育项目。

体育舞蹈是伴随舞蹈的发展而逐渐发展起来的新兴的运动项目。尽管从形式上看,这是古老的,但从体育科学的体系方面加以确立和研究,他仍属于科学时代新浪潮中应运而生的新事物。如何在实践考察的基础上,从理论上加以综合研究,探索创立适合我国体育教育形式的新学科——体育舞蹈的建构,是时代发展的需要。

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——新旧国际标准交际舞等发展阶段。

一、宫廷舞的兴起

进入 11、12 世纪,欧洲一些国家,将一些民间舞的动作进行精炼,规划和提

高,从而进入宫廷,成为宫廷中男女交际的“宫廷舞”。欧洲的宫廷舞是社交舞的前身。宫廷舞中的链舞和圆圈舞,都十分重视规范的程式与技法,成为皇室贵族宴会娱乐不可缺少的活动内容。当时,宫廷舞被当作贵族青年男女教育内容的组成部分,要求他们通过舞蹈,培养良好的仪表、举止和风度,显示自己优越的社会地位。因此,西欧宫廷社交舞的特征是规格严谨,形式华丽,矫揉造作,殷勤隆重,充满贵族气。直到法国大革命,16世纪,宫廷圆舞在欧洲已相当流行,成为一种普遍的社交形式。最初的宫廷舞大都有一定的生活依据,华尔兹舞步就来源于打谷场上的劳动动作。宫廷舞是双人舞,从18世纪起,在欧洲宫廷和农村出现。但是当时的这种舞蹈与今天的社交舞有很大的区别,跳舞时男女保持一定的距离,双方的手略有接触,动作不太自由。直到法国大革命宫廷解体后,这些“宫廷舞”逐步进入平民社会,朝着更加普及的方向继续发展。

二、社交舞的产生

欧洲一些国家进入资本主义社会发展阶段后,随着市场经济中商业活动的兴起,舞蹈从农村和宫廷被引入了商业化的城镇。自18世纪“宫廷舞”逐渐进入平民社会以后,该舞蹈得到了进一步发展。一方面,舞蹈艺术走向社会、走进市场,成为人们自娱自乐、交流信息与联系感情的特殊形式,另一方面,舞蹈艺术向专业化和高技术化发展,成为表演性的舞台艺术。

社交舞蹈发展的历程是坎坷的,并非一帆风顺。18世纪后半叶,当华尔兹舞第一次在舞厅露面,大胆地革新圆圈对舞,让男女舞伴互相拥抱,面对面地跳舞,而且不断地旋转。这些特色,令上层社会瞠目结舌,并大加抨击,说什么:“搂搂抱抱,像啥样子”,“粗欲邪恶,不堪入目”,“伤风败俗,大胆放肆”。各国宫廷无法容忍公主们“如痴如醉被爱神俘获飘忽而去”。报纸上形容社交舞“犹如头痛感冒到处蔓延”。在法国,有人称它为:“下流舞”,说这种四肢纠缠、躯体紧靠的“色情舞”,是治人死命的瘟疫。当时瑞士的有些地区禁止跳华尔兹舞。从当时的报刊的一篇评论中,就可以了解大众争跳交际舞的盛况以及反对派对此又怕又恨的心态。有关舆论中这样写到:“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)。

但是,热情、浪漫的华尔兹舞没倒下,反而在漫骂声中站直了。柏林有位作家在1791年著文写道:“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《少年维特指之烦恼》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……”华尔兹以它顽强的生命力屹立于世，1812年后，终于为英国官方所采纳，从此在欧洲安家落户，统治了19世纪，并成为占据支配地位的典型社交舞。最后，华尔兹舞成为“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。他原是非洲牧童跳的舞蹈，先传入西班牙，后又传至南美洲。1880年又揉进了阿根廷贫民区里流行的米隆加舞。19世纪初在阿根廷极为流行。据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。20世纪初已非常盛行跳探戈舞。它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，北美和南美的一些社交舞爱好者，根据黑人的“衰歌”创编了布鲁斯舞，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，好象狐狸走路的福克斯舞，也称狐步舞，这些舞的出现，打破了欧洲学派独霸社交舞的局面，对社交舞的发展起到了推动作用。从此，社交舞有华尔兹、布鲁斯、快华尔兹、狐步、探戈5种。每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，经久不衰的舞蹈，还是华尔兹舞。

三、社交舞的发展

从20世纪中期起社交舞开始朝着世界统一的规范模式方向稳定、健康、科学地向前发展，这种发展模式受到了全世界各国舞者的欢迎。1962年，阿来克斯·莫尔(Alex Moore 英国)、吉尔德·哈德里奇(Gerd Hdrich 德国)、托马斯·布什(Thomas Bush 荷兰)等数位世界社交舞界知名人士，共议制定一种世界各国都能通用的舞步，并由德国的吉尔德·哈德里奇伉俪负责研究探索。他们花了5年的时间，数次环游世界，跑遍五大洲各城市，于1969年首次制定出世界统一社交舞的内容。后经数次修改，即在实践中不断完善，直到1988年才真正完成系统化、规范化的世界统一社交舞。当今职业国际标准舞的国际组织——世界国际标准舞竞技总会(ICBD)亦于1988年成立社交舞委员会，由吉尔德·哈德里奇担任主席，于年会时一致通过，并将1988年11月6日定为第一次“世界舞蹈日(World Dance Day)”，由原联邦德国总理领衔庆祝这世界性的舞蹈活动，次年，这项庆祝活动即由英国伊丽莎白二世女王主持。在这一天，估计全球有一万多家舞蹈学校开始教授统一舞步，同时有上亿人口跳世界统一的社交舞，这一创举亦被称作“世界舞蹈计划”。世界统一社交舞具有简单易学、自娱自乐、老少皆宜等特点，并且可一次学会，一劳永逸。他是现代人重要的社交礼仪形式，是世界上五十多个国家通用的一种舞蹈化国际语言。为此，近年来在全世界推广以后，颇

受各国舞者的欢迎。

四、社交舞与国际标准舞

在 20 世纪 20 年代初,英国皇家舞蹈教师协会(I. S. T. D.)将社交舞中的一部分舞种,即华尔兹、探戈、狐步、快步、维也纳华尔兹、伦巴、恰恰恰、桑巴、帕索多布雷、牛仔,逐步规范为国际标准舞。半个多世纪以来,使之朝着竞技性方面发展并日臻完善。当今,职业国际标准舞的国际组织——世界国际标准舞竞技总会(ICBD),现已改名为世界舞蹈及舞蹈运动理事会(WDDSC),1950 年 9 月 22 日在英国苏格兰的爱丁堡成立,已有 52 个会员协会,现注册地址为英国伦敦。而业余国际标准舞的国际组织——世界国际业余舞蹈总会(ICAD),现已改名为国际体育舞蹈联合会(IDSF),1935 年成立于布拉格,目前有 79 个会员协会,现注册地址为瑞士洛桑,于 1997 年获得了国际奥委会的正式承认。自 1922 年 12 月第一届世界国际标准舞锦标赛至今,世界各地的国际标准舞比赛多如牛毛。目前,被 WDDSC 公认、每年定期举办的几个重要的世界锦标赛有:1. 世界十项舞锦标赛 2. 世界标准舞锦标赛,原为世界摩登舞锦标赛 3. 世界拉丁舞锦标赛,以及一系列的公开赛,如:英国黑池舞蹈节等。被 IDSF 公认、每年举办的几个重要的世界锦标赛有:1. 世界十项舞锦标赛 2. 世界拉丁舞锦标赛 3. 世界标准舞锦标赛,原为世界摩登舞锦标赛,以及一系列的公开赛,如:德国曼海姆公开赛等。在每个时期都会涌现出一批光彩照人的明星称雄舞坛。从 1922 年第一届世界国际标准舞锦标赛冠军得主维克托·希尔威托(Victor Silvestor)。到 1993 年世界十项冠军得主马丁·艾莉森·兰姆,以及三连冠摩登舞世界冠军、1922 年世界十项冠军马可斯·凯伦·休顿等等,这些舞星如同歌星一样,走遍全世界,赢得了荣誉。由于历史的原因以及现实不容忽视的强大实力。在历届比赛中,英国选手都名列前茅。但近几年来,情况逐渐有了变化,澳大利亚、挪威、丹麦、意大利以及亚洲的日本等国的选手,已经开始跻身世界前六名。这说明体育舞蹈的竞技水平开始在世界各国普遍提高。

第三节 体育舞蹈的内容与分类

一、体育舞蹈的内容

体育舞蹈中的动作多是纯舞蹈性的,其内容丰富多样、形式繁多、风格各异。以徒手的舞蹈动作为主。概括起来可以包括以下几个方面:

1. 基本动作

基本动作是指初学者必须掌握的一部分基础练习内容,也是体育舞蹈入门的第一步。规范的基本动作,可以使练习者了解舞蹈动作的基本规律,使动作做得自然、优美、规范,并同音乐和谐一致。通过基本动作的练习还可以培养练习者良好的身体姿态、提高节奏感、灵活性和协调性,促进身体全面协调地发展。

基本动作包括:

基本舞步:指各个舞种的一些常用舞步,不同的基本舞步,代表不同的舞种,如变换步、弹簧步、华尔兹、波尔卡、玛祖卡、布鲁斯、福克斯、狐步等。

基本身体练习:包括手、臂、腿以及躯干的基本动作练习,还有转体、跳跃、升降摆荡、胯部扭动等技巧性动作。

基本舞姿:指舞者在跳舞时所摆出的握姿、造型等,包括可洛才(交叉式)、爱法珊(敞式)、阿拉贝斯(迎风展翅)以及我国的古典舞姿,如射燕、探海、卧鱼等。

为了加强基本姿态的训练,还借鉴了芭蕾舞中的一些基本训练内容,如把杆练习、手位练习、脚位练习、舞姿组合练习等。芭蕾舞对身体姿态的塑造具有良好的效果,尤其是对腿部线条的雕塑,具有神奇的作用。对学会正确运用髋关节和上体动作也是有好处的。

2. 几种典型风格的舞蹈

(1) 芭蕾舞

芭蕾舞属于欧洲古典舞蹈,具备严格的程式、规范化的动作和较高的技巧,以及外拓性的基本姿态。在大部分芭蕾舞动作中,都要求胯的外开,导致收腹挺胸,造成人的直立感。同时,这种直立感必须使人体收紧臀部,立足提踵,于是“开、绷、立、直”这种伸展性姿态在体育舞蹈动作中得到了统一的体现。因此它不仅成为体育舞蹈基础训练的重要组成部分,而且还成为体育舞蹈基本动作的重要组成部分。

(2) 民间舞

民间舞是深受广大群众喜爱并在民间广为流传的一种舞蹈形式。全世界各个国家各民族都有反映本民族文化特性的民间舞蹈。这些舞蹈风格各异,千姿百态。如西班牙斗牛舞、巴西的桑巴舞、中国的秧歌舞、俄罗斯民间舞等等。

我国是多民族的国家,民间舞种特别丰富,尤其是用道具(轻器械),如扇子、手帕、长绸、手鼓、花棍、花伞等,是舞蹈动作更加丰富。体育舞蹈也可以借鉴这些持轻器械的舞蹈动作,来丰富其自身的舞蹈内容。例如在体育庆典活动中表演的广场舞蹈,大都是采用这种形式来增添欢庆的气氛。

(3) 现代舞

现代舞是现代舞蹈艺术发展的时尚潮流,现代舞产生于大工业生产之后的工业高度发达的西方国家。它是现代思潮和现代文化的产物。现代舞有两种形

式：一种是现代技巧舞蹈，既非传统的舞蹈语汇；另一种不但采用现代技巧舞蹈，更重要的是创作思维方式与现实主义大相径庭，非常抽象。即舞蹈形象不是现实生活的直接反映，而是编导主观臆想的外观。这种主观臆想又多半是潜意识、非理性和反逻辑的。我们日常接触的是前一种，体育舞蹈借鉴的也是前一种。

由美国舞蹈家依莎贝拉-邓肯首创的现代舞，实际上是对西方古典芭蕾舞的一种冲击和反叛。它主张在乐曲伴奏下，随心所欲的舞蹈，用自己的身体的屈伸向人们袒露自己的心灵。值得一提的事，现代舞在训练人的肢体功能方面与体育的某些运动手段相似。曾经风靡全国的霹雳舞、迪斯科等就是很好的例子。美国迈克尔-霍尔曼在谈论霹雳舞基本条件时说：“霹雳舞与其说是一种舞蹈，不如说是一种体育技巧。跳这种舞必须具备一定的身体素质条件。”因此，在练习这种舞时，一定要做好准备活动。

由于现代舞动作比较简单，它与芭蕾舞比更具备广泛的群众基础，是一种流行于大众，普及性强的娱乐性舞蹈。当年迪斯科在叩击中国娱乐文化大门时，这近乎疯狂的节奏让人震撼，特别是男女舞者大幅度地扭臀抖腰，让人感到难以接受，曾被视为洪水猛兽而遭到非议。然而，最终的结果是在中华大地上不胫而走，风靡都市。迪斯科经过一番中国式的改造，成为人们健身自娱的一种锻炼形式。迪斯科的“中国化”，说明现代舞在中国也有其发展的沃土，洋为中用，西方文化与中国文化的交融，是现代舞成为我国民众健身、娱乐的一种新型的体育运动形式。

现代舞主要包括迪斯科、爵士舞、霹雳舞、摇滚舞、街舞等。对现代舞的借鉴，主要在于吸取其精华。现代舞的许多动作强调身体的自然放松和身体各关节的灵活运动，有一定的运动幅度和运动量，因此，也是体育舞蹈的重要内容之一。

(4) 娱乐性舞蹈

娱乐性舞蹈是群众娱乐活动和人们交际活动的一种形式。舞蹈者之间有情绪、情感的交流，如通过手拉手，面对面，在舞蹈中交换位置，在往返循环中使人们得到广泛地接触、交流和娱乐。如流传百余年的社交舞、集体舞等。娱乐性体育舞蹈具有广泛的群众基础，人数不拘(几十人、几百人均可)，场地也不受限制，简便易学。有的舞蹈甚至连动作也不统一，人们都在同一节奏中，各自随心所欲即兴发挥。此种舞蹈深受广大群众喜爱。在学校，也成为学生们课余文化娱乐生活的重要形式。在我国随着全民健身运动的广泛发展，体育舞蹈被列为全民健身的主要内容。成为社会体育指导活动的“重头戏”。