



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

交谊舞现代理论 与流行跳法

吴东方 著

交谊舞现代理论 与流行跳法

吴东方 著

湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

交谊舞现代理论与流行跳法 / 吴东方编著. —长沙:
湖南文艺出版社, 2005.8

(高等体育院校教材系列)

ISBN 7-5404-3586-0

I. 交… II. 吴… III. 交际舞—高等学校—教材
IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101245 号

交谊舞现代理论与流行跳法

*

作 者: 吴东方

责任编辑: 喜 糖

*

湖南文艺出版社出版、发行

(雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

湖南省新华书店经销 长沙雅鑫印务有限公司印刷

*

2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 16

字数: 310,000 印数: 1-5,000

ISBN 7-5404-3586-0

J·1021 定价: 26.00 元

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

作者简介

吴东方,男,湖北武汉人,1989年获体育教育与运动训练研究方向硕士研究生,现任中国大学生体育协会体育舞蹈专项委员会副主任,武汉体育学院体育舞蹈教研室主任、副教授,国家级体育舞蹈教师、国家级体操裁判。

吴东方同志长期从事体育教学与科研工作,教学经验丰富,培养多名学生参加全国交谊舞比赛,并获得较好的成绩。在多年承担交谊舞教学任务过程中,他精心研究了交谊舞的教学特点、教学方法,其教学质量得到学院领导、学生及社会同仁们的一致好评。吴东方同志具有较强的科研能力,公开发表论文40多篇,并多次在全国大型体育科研报告会上报告研究成果,他还是我国较早带体育舞蹈硕士研究生的导师之一。

前 言

交谊舞又可称为社交舞、交际舞或舞厅舞,虽然不同的历史时期有着不同的叫法,但其技术和舞蹈的内涵基本相同。交谊舞是现代体育舞蹈(国际标准交谊舞)的前身,也是体育舞蹈运动的基础项目。该舞蹈从第二次世界大战以后由西方宫廷散播到全球各地,喜爱跳舞的人不计其数。据有关部门不完整的统计,我国喜爱跳该舞的人数达 3500 多万。在城市广场、工矿企业、机关学校到处都能看到跳舞的人群。交谊舞集音乐、舞蹈、体育和娱乐为一体,动作的随意性较强,舞技水平的要求可因人而异。不同性别、不同年龄、不同工作类型的人们都可以从事交谊舞活动,它已成为人们健身强体、休闲娱乐,提高民族文化修养的重要手段,它是深受广大人民群众喜爱的运动项目。

现代交谊舞的内容和舞步的方法越来越多,而普及比较广泛、历史比较悠久、较为流行的交谊舞有:慢三步、慢四步、伦巴、吉特巴、探戈、快三步和快四步等。本书较为详实地介绍交谊舞的理论知识、流行舞种与舞步的技法。为了使读者正确地掌握各种舞姿和流行舞步,书中编绘了大量的数码照片并配合有同步的文字说明。本书即可作为广大舞蹈爱好者学习的指南,也可作为不同学校交谊舞的教程。愿该书成为您的良师益友,愿您青春永在,生活更加美好。

在本书的编写过程中得到了武汉体育学院副院长姚家新教授、体育艺术系主任洪伟副教授,教务处副处长漆昌柱教授的指导和有力的支持,第七章最新研究成果则是由本人及东伟新、任奇红合作完成。武汉体育学院体育艺术系体育舞蹈专业学生王坤坤同学配合进行了动作示范的拍摄,社科系江南同学完成拍摄工作,在拍摄过程中,任奇红、东伟新、鲁春霞和焦喜便同学给予了热情的帮助,在此特向他们表示由衷地感谢。

编者著

2005 年 4 月

目 录

第一章 交谊舞概论	1
第一节 交谊舞渊源与发展概要	1
第二节 交谊舞内容与分类	3
第三节 交谊舞的功能与作用	4
第二章 交谊舞舞技的基础	9
第一节 跳舞姿势的一般要求	9
第二节 交谊舞运行路线、转度、方位及方向	13
第三节 交谊舞动作引带及配合的技巧	15
第四节 交谊舞音乐特点与识别	17
第三章 舞会的策划、组织与要求	18
第一节 宣传与人员的组织	18
第二节 精选与编排舞曲	18
第三节 场地的布置	19
第四节 交谊舞的礼仪要求	20
第四章 交谊舞教学法	22
第一节 交谊舞教学特点	22
第二节 交谊舞教学原则	24
第三节 交谊舞教学方法	35
第四节 交谊舞教学课的组织形式与效能	44
第五章 交谊舞竞赛的组织与裁判方法	47
第一节 竞赛项目的设置	47
第二节 竞赛的组织方法	49
第三节 裁判的评分方法	54

第六章 交谊舞主要舞种的舞步方法 74

 第一节 慢三步(华尔兹舞) 74

 第二节 慢四步(布鲁斯舞) 92

 第三节 伦巴舞 105

 第四节 吉特巴舞 124

 第五节 探戈舞 145

 第六节 快三步舞 160

第七章 最新理论研究成果 166

 第一节 论体育舞蹈音乐的作用及美感的要素 166

 第二节 我国体育舞蹈选手性格与气质特征的初步研究 171

 第三节 体育院校艺术专业(体育舞蹈)本科人才培养模式的探讨 192

参考文献 242

第一章 交谊舞概论

第一节 交谊舞渊源与发展概要

人类社会有很多种进行人际交往、联络感情、增进友谊的方式,交谊舞就是其中的一种。通过男女双人舞蹈动作配合的方式达到休闲娱乐、陶冶情操、交流感情及增进友谊目的的舞蹈就叫交谊舞。

交谊舞有其悠久的发展历史。自有人类就有了舞蹈,舞蹈是一种动态性的非语言文字的人体文化,是一切艺术之母。在人类社会的原始阶段,人类语言尚未完善、文字尚未产生、人类社会尚处于无阶级社会的时候,人们已经意识到集体的重要,自己就是集体的一员。人们在与大自然的斗争中取得了胜利或丰收时,人们往往就会聚集在一起,拿着日用工具或胜利品,蒙上猎获动物的皮毛角尾,用简单的人体动作即兴的手足舞蹈起来传情达意、状物抒情,产生了简单纯朴的一些舞蹈动作。尽管那时的舞蹈还很简单,几乎就是一种无声的动作语言,但它已经是一种原始的舞蹈,是当时人类生活的一个重要的组成部分。原始的舞蹈是一切舞蹈的老祖宗,它来源于生活,产生于原始人的劳动生活之中并随着人类社会的发展而发展。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。

在人类社会出现阶级以后,广大劳动人民由于政治上受到剥削阶级统治和压迫,经济上受到上层贵族的剥削,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。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。在人类社会有了阶级、有了奴隶主和奴隶之后,也就随之有了娱乐的

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。民间舞中经常有男女青年成双成对跳舞的形式,这往往为他们求爱提供了良好的活动空间。

进入11、12世纪,欧洲一些国家,将民间舞蹈中男女青年成双成对跳舞的一些动作进行精炼,规划和提高,并使其引入宫廷,成为宫廷中男女交际的“宫廷舞”。欧洲的宫廷舞可以看作是交谊舞的前身。宫廷舞中的链舞和圆圈舞,都十分重视程式与技法,成为皇室贵族宴会娱乐不可缺少的活动内容。在当时宫廷舞还被当作对贵族青年男女教育的内容,要求他们通过这样的舞蹈,培养良好的仪表、举止和风度,显示自己优越的社会地位。欧洲宫廷舞规格严谨,形式华丽,矫揉造作,殷勤隆重,充满贵族气息。宫廷舞与现代的社交舞有很大的区别,宫廷舞要求男女保持一定的距离,双方的手略有接触,动作不太自由。

16世纪以后宫廷圆舞在欧洲已相当流行,成为一种普遍的社交形式。从18世纪起,“宫廷舞”逐步进入平民社会,朝着更加普及的方向继续发展。随着欧洲一些国家进入资本主义社会发展阶段和市场经济商业活动的兴起,舞蹈从农村和宫廷被逐步引入了商业化的城镇。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方向发展,成为舞台表演性的艺术。

18世纪后半叶,华尔兹舞在舞厅露面。华尔兹舞蹈大胆地革新了宫廷传统的圆圈对舞形式,它让男女舞伴互相握抱,面对面地跳舞,而且不断地旋转,这在当时社会引起极大的震动。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,并于1812年被英国官方采。华尔兹舞统治了19世纪,是占据支配地位的典型社交舞,成为交谊舞中的“舞中之王”。

如果说19世纪是华尔兹时代,那么20世纪则是探戈时代。探戈舞原是非洲牧童跳的舞蹈,它先传入西班牙,后又传至南美洲。从1880年起又揉进了阿根廷贫民区里流行的民间舞蹈动作的特点。19世纪初探戈舞在阿根廷极为流行。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。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。从20世纪初起探戈舞已在世界各国非常盛行,探戈舞被男士称谓“绅士舞蹈”的典型代表。

20 世纪初,北美和南美的一些社交舞爱好者,根据黑人的“哀歌”创编了以抒情、沉长的滑步和较慢的旋转为特点的布鲁斯舞,它首先在美国流行。1913 年滑稽舞蹈演员哈利·福克斯根据布鲁斯舞的特点创编出情绪轻柔、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。新舞种的出现,打破了欧洲学派独霸社交舞的局面,为而后华尔兹、布鲁斯、快华尔兹、狐步、探戈等多种社交舞的兴起与发展起到了很好的推动作用。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。

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,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。

第二节 交谊舞内容与分类

交谊舞又可称为交际舞、社交舞、舞厅舞,这是因为不同历史的时期有着不同的叫法。虽然叫法不同,但其技术和舞蹈的内涵基本相同。现代交谊舞的内容和舞动的方法越来越多,而普及比较广泛、历史比较悠久、较为流行的交谊舞有:慢三步(华尔兹)、慢四步(布鲁斯)、伦巴、吉特巴、探戈、快三步和快四步等,随着这些舞种在各个地方的日益普及,许多带有浓郁地方特色的交谊舞也逐渐派生出来,如:北京平四步、武汉休闲三步踩等。

交谊舞是现代体育舞蹈运动(国际标准交谊舞)的前身,也是现代体育舞蹈运动的基础项目。与现代体育舞蹈项目比较而言,交谊舞的动作随意性较强,舞技的要求可因人而异。不同性别、不同年龄、不同工作类型的人们都可以从事交谊舞活动,因此,交谊舞是深受广大人民群众喜爱的运动项目。

对交谊舞进行分类的目的,一方面在于将众多的交谊舞内容进行理论上的归纳,使杂乱无章的内容形成有序的理论体系,另一方面也是为了把握众多交谊舞内容有章可寻的技术规律。从理论研究的领域而言,学科的分类往往是以某个专业的特征作为划分的标志,分类的关键问题是要明确划分种类的依据。交谊舞种类的划分只能是相对的,不能是绝对的。划分的依据不同,分类的方法和结果就会不一样。

例如:依据服装要求及动作类型的表现特征,可将交谊舞划分为摩登舞和拉丁舞两大系列;依据音乐在每小节运动步数的一般规律,又可将交谊舞划分为三步舞(慢三步、中三步、快三步)、四步舞(慢四步、中四步、快四步、探戈步、伦巴步、吉特巴步、)依据动作配对人数的要求,还可将交谊舞划分为单人舞、双人舞、多人舞及团体舞。



第三节 交谊舞的功能与作用

交谊舞的功能与作用主要是指交谊舞本身具有的效能。功能的多少,作用的大小,决定了人们需要的程度。交谊舞是现代体育发展的产物,是现代生活方式的象征。它具有强烈的

时代气息和健身作用,是人类社会文化发展的需要。

1、促进身心健康的功能

交谊舞的健身功能是指交谊舞能满足人们文化生活需要,并且人们通过参与交谊舞活动实现身心健康的目的。

当前社会已经步入了科学化、自动化、信息化时代,人们繁重的劳动量将减少,工作时间缩短、休闲时间增多,在这样的历史背景下必然要求既手段简便、内容丰富多样,又能带来高尚精神享受的健身体育活动,而交谊舞正好能够适应人们的这样的要求。

交谊舞是在自然法则的原理下紧密结合人体解剖学、生理学特征进行的身体运动,它是通过自娱自乐的途径实现身体的运动,在休闲的过程达到完善自我和健身的目的。它也是一项有强度的身体运动,其运动负荷量可因人而异。

交谊舞遵循了人体运动的一般规律,形成了独特的舞蹈风格,丰富了体育运动的内容,是强身健体的有效手段和可靠方法。交谊舞以人体肌肉特有动作的活动形式产生运动负荷,能够有效地刺激内脏器官,增强呼吸、循环、消化、神经等系统的机能,使人们保持充沛的精力。据1998年的调查,哈尔滨市每天清晨和傍晚参加交谊舞、健身舞、秧歌舞活动的就有10万人次。研究人员对其中的13000人进行现场问卷调查,结果有99.6%的人认为对增进健康、延缓衰老有明显效果;有37%的中老年人认为对一些慢性病(如神经衰弱,腰腿痛等)有减轻甚至治愈之效;有94%的人认为主要是娱乐消遣,能使人精力充沛,身心愉快;还有66%的中老年人认为能消除老年人心理障碍,延年益寿。

根据运动负荷的价值或理论,学术界曾提出如下结论:即心率在110次/分以下,机体的血压、血液成分、尿蛋白和心电图等都没有明显的变化,健身价值不大;心率在130/分时,每搏输出量开始出现接近或达到一般人的最佳状态,健身效果明显;心率在150次/分时,每搏输出量开始出现缓慢的下降;心率增加到160-170次/分之间虽无不良的反应,但亦未能出现更好的健身迹象。因此,通常把一般人的健身效果的最佳区间保持在120-140次/分之间。为了寻求到健身价值的科学性,研究者对不同年龄组的384人分别进行心功能测试(跳一支舞曲和两支舞曲),结果跳一支舞曲的心率为109.1-148.1,平均心率为130次/分;连续跳两支舞曲,心率为116-151次/分,平均心率为140次/分,其测试结果与加拿大学者利格对大学生参加舞会的实验结果基本一致。可见参加交谊舞的练习者的心肺系统要承受中等强度的负荷,因此,交谊舞活动能使心血管系统得到良好的锻炼,能加速新陈代谢的过程,能提高机体的运动能力,能延缓身体机能的衰退过程。

由于交谊舞是一项在音乐伴奏下的全身性娱乐运动,它不仅对参加者的身体健康很有好处,而且对练习者的心理健康也有明显的价值。从心理学角度来讲,人的注意是受指向性刺激制约的。在翩翩起舞的过程中,人的注意力必须集中在欣赏优雅的舞曲和依照音乐节奏将内心情感抒发在舞姿上,由于人们注意力的良好转移,促使人们的身心得到充分的调整和休息,所以,交谊舞具有消除疲劳、陶冶情操、康复机体、消除心理障碍的作用。

2. 促进人际交往的功能

心理学家认为,人类的交际需求,包含情感因素在内。情感是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验。每个人都需要别人的帮助与关爱,因而就有交际的需求。人的交际是为了更好交流对有关事物的认识与评价。交谊舞除了有益于身体活动外,还具有调整人际关系的作用。在各种会议、纪念等活动中,舞会往往被列入活动的日程,尤其是人们在节日、周末和业余时间相邀来到舞场,大家在美妙悦耳的乐曲伴奏下,男女结伴做同一种相同节奏运动。在和谐的旋律与节奏中实现思想和感情的交流,增进友谊,加深了解。同时还可以培养人们各方面的能力和修养,如风度、礼节、语言和智慧等。特别是能使人学会在异性的接触中如何被受尊重、信任,做到落落大方,彬彬有礼,增强人们的文化教养。

我国著名心理卫生学家丁瓚先生说:“人际交往是一种智慧和才能。成功交往的全部奥秘就在于把握分寸感,所谓分寸感就是要适当、适度、适时、适事等,这一切均在你的言行举止之中”。通过交谊舞的媒介作用,能增加交际的机会,调节交际的气氛,满足交际者的心理需要;能培养良好的礼仪风度,使交际者更加自信。通过群体交往,能促进人与人之间思想感情的交流与沟通,培养奋发向上、乐于进取的创新精神。通过交往有时能够达到意想不到的效果。

3. 提高审美意识的功能

马克思主义美学观认为,美既不是人的主观精神意识的产物,也不是纯自然进化的结果,美是人类社会实践改造客观世界的产物。从摆脱自然生产开始,人类社会就朝着物质生产实践和精神生产实践两个方向发展,在生产、劳动和创造过程中伴随着审美的属性。交谊舞是在音乐在伴奏下,通过人体各环节、各肌肉群有节奏的变化及收缩,塑造出不同难度的形体动作和造型,表现不同的情感和技艺,它是一项融体育、舞蹈、音乐为一体的运动项目,其综合性、艺术性很强,具有丰富的美学内容。

在今天,现代体育运动的许多项目对美的要求愈来愈高,如艺术体操、健美操、花样游泳、花样滑冰、武术等等,而交谊舞是美中的佼佼者。美是交谊舞的灵魂,它在不断的创造美、

展示美。风格各异的舞步、舞曲把舞者带入了美妙的境界。有的婉转流畅,旋转起伏,似行云流水;有的刚劲顿挫,潇洒奔放,动静交织;有的步态从容,平稳大方,悠闲轻松;有的轻快活泼,跳跃转动,洋溢着青春的活力;有的缠绵抒情,舞姿柔媚动人。这些都让人有强烈的感受,使人情绪激奋,以致产生霎那间的情感幻象,使舞蹈者获得美的享受。

交谊舞是舞步与音乐的“对话”。舞蹈中既能表现男子的阳刚之美,又能展示女子的娇柔之美。通过交谊舞的训练,可使人体外型更加匀称和谐,体态更加刚健、优美,动作刚柔相济。这既能满足自我实现美的愿望,也能成为他人的审美客体。

另外,交谊舞中的团体舞更是美不胜收,群体的配合位置,队形的变化,伴以相应的音乐,构成一幅幅刚健、优美、丰富多彩的动态画面,给别人以欣赏的同时,把自己看到的形体美、姿态美、动作美、服饰美和听到的音乐美结合起来,在情感上进行调整梳理和谐,自我欣赏,得到美的享受。

在学校体育教学中,交谊舞所具有的审美特性,也有特殊美育教育的功能。学生们的审美情感,可以在交谊舞合理地教学中得到宣泄,从而满足学生们的审美需求,丰富学生们的审美体验。

当然,由于参与者年龄、性别的不同,人们在审美情趣、审美标准上也会表现出差异,一般中老年人喜欢节奏缓慢,舞曲悠扬的华尔兹、伦巴舞;而年轻人喜欢节奏鲜明、动感强烈,富有激情的牛仔舞和恰恰舞,这与年轻人的生理、心理、审美情趣相吻合。

4、促进经济发展的功能

交谊舞所带来的社会效益是通过健身价值转化而来的隐形价值。实践证明,经常参加交谊舞活动能增进人们的健康水平,从而提高了劳动生产力,这是一种无法估量的经济价值。正如国际运动医学联合会主席普罗科普所说:“经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻 20-30 岁”。可见,健康水平的提高是一笔宝贵的财富,能为国家节约大笔的医疗保健费。

相关研究机构对 115 名体弱多病的老年人进行了一年的追踪调查。调查前一年每人年均医疗保健费开支为 1000-1400 元,没有显著差异。经宣传鼓动后有 69 人经常参加交谊舞活动,一年后调查结果,经常参加交谊舞活动者比不参加锻炼者每人年均少用医疗保健费 750 元,达到非常显著水平。2000 年的统计数据,我国 60 岁以上老人已达到 1 亿 3 千万人,这些老人中多数都有不同程度的疾病,他们中如果有 70% 的人经常参加舞蹈健身活动,使健康状况得到改善与提高,以每人年均少用 150 元医疗费计算,一年就可为国家节省 15 亿 5 千万元。

根据不完全统计,我国参加交谊舞的人数达到近千万人,这给体育服装的生产厂商提供了极好的发展空间,全国专门生产体育舞蹈的厂家层出不穷,使社会经济的发展形成了一道亮丽的风景线。

5、丰富体育竞赛活动的功能

为了满足交谊舞发展的需要和广大交谊舞爱好者的要求,交谊舞已经成为全国的正式比赛项目。由国家体育总局社会体育中心举办的全国交谊舞比赛至2004年已经进行了三届,一届比一届的人数多。在交谊舞基础上发展起来的体育舞蹈运动,还是一个新兴的体育竞技项目,已被第13届亚运会和2000年悉尼奥运会列为表演项目,从发展趋势来看,它将有可能成为正式的奥运会竞赛项目。体育舞蹈正式跻身于奥运会体育大家庭已为时不远了,对此应引起我们的高度重视。从体育项目的横向发展角度来看,体育舞蹈开展得好坏,对我国部分竞技体育项目的腾飞具有重要的作用。例如,女子竞技体操中的自由体操、艺术体操、技巧动作、花样滑冰、花样游泳和冰上舞蹈等项目,都离不开舞蹈素养,我国上述有些项目落后于其它先进的国家,其中一个主要的原因是舞蹈素养不如他们。获得第25届世界锦标赛女子自由体操冠军的苏联运动员博金斯卡娅,它的技巧动作难度虽然不比其他运动员大,但是,它将现代舞的动作恰到好处地与技巧难度动作融合在一起,达到了完美无缺的程度,最后六名裁判员同时打出满分10分。这也充分说明舞蹈在表现运动美方面的重要作用。因此,迅速开展我国的体育舞蹈活动,不仅可以直接为国争光,而且也是加速我国部分竞技体育项目腾飞的战略需要。

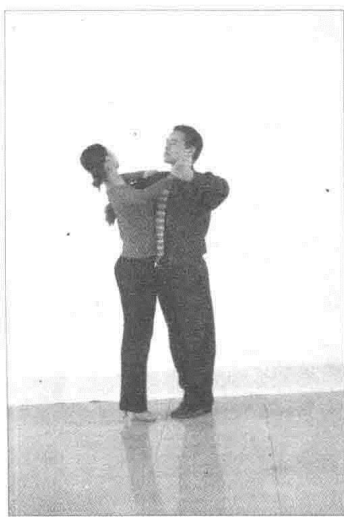
第二章 交谊舞舞技的基础

第一节 跳舞姿势的一般要求

跳舞姿势可以简称为舞姿。舞姿是舞蹈技术的基本元素,也是衡量交谊舞跳得好坏的重要因素。因此,初学者一定要在交谊舞开始学习的阶段很好地理解和掌握各种舞姿。

总体上讲,可以将各种舞姿分为基本站姿、握抱的预备姿势和舞步过程中的姿势三大类。

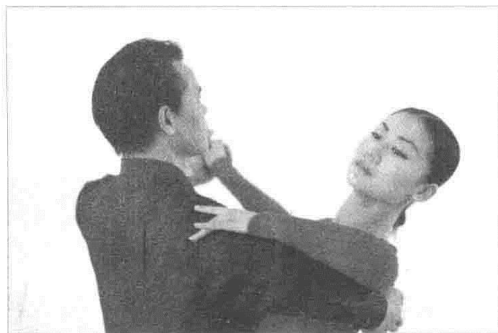
1. 基本站姿:(图)



早在 1929 年英国皇家舞蹈教师协会就将基本站姿定义为正步位置,既两脚的站位统一在一个基本的位子上。

具体要求是:两脚平行站立于地面上(两脚并拢,脚尖正对前方),两腿伸直,膝关节自然放松,挺胸立腰,躯干正直,两肩自然下沉,头部正直。两脚“外八字”“内八字”站位都是错误的。初学者一开始就要十分重视两脚正确位置,做好正步位置的站法。

2、握抱的预备姿势:(图)



握抱的预备姿势是指男女舞伴手与臂的搭抱、身体的位置感、线条感及空间感所形成的优美舞姿构架。这种姿势通常也称为“闭式舞姿”,它对于跳好交谊舞十分重要,它是慢三步、慢四步等摩登舞舞动的前提条件,只有具备良好的握抱预备姿势才能开始跳动各种舞步。握抱的预备姿势既涉及到男女双方的各自动作,又要求男女双方动作的协调配合。

具体要求有四个接触点:

第一:女伴略偏向男伴的右方相对站立,间距大约 10 厘米,两人身体的正直,上体略微后群倾。男伴左手掌与女伴右手掌、大拇指交叉相握。相握后男伴左臂抬起、小臂内弯与上臂大约成 120 度角、左肘关节的高度稍抵于肩、左腕部上抬,其高度齐女伴的右耳峰。相握的手腕要直,使女伴的右臂应成自然圆弧状。

第二:男伴右上臂抬起,右肘关节稍抵于肩、小臂内弯、右手五指合拢贴在女伴左肩胛骨的下半部,并用掌部轻托女伴。

第三:女伴左手虎口张开,轻放在男伴右上臂三角肌的下部。

第四:女伴的左腕部与小臂轻轻平放在男伴右臂的上沿,不可使腕关节突起。

总之,握抱的预备姿势要挺拔、舒展、大方,上半身的线条要长、空间感要大,男女舞伴的两眼都能通过对方的右侧向前平视,保证舞步在舞池的顺利运动。

3、舞步过程中的姿势:

跳舞中的步伐及花样动作很多,不同的花样步伐及动作要求不同的舞姿。最常见的姿势有“开式舞姿”、“右外侧舞姿”、“左外侧舞姿”和“散手式舞姿”四种。