

踢踏排舞

TITA PAIWU

主 编◎朴 英

执行主编◎李美卿

编 委◎高慧娟 郭 慧 江瑞銮

陆 海 曾婉居 李俊杰



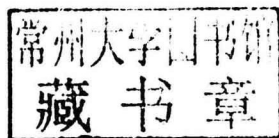
华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

广州市番禺区石岗小学校本教材

踢踏排舞

朴 英 主编



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

踢踏排舞 / 朴英主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2018. 8
ISBN 978-7-5623-5735-3

I. ①踢… II. ①朴… III. ①现代舞蹈—小学—教材 IV. ①G624. 81

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第179611号

TITA PAIWU

踢踏排舞

朴英 主编

出版人: 卢家明

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学17号楼, 邮编510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scute13@scut.edu.cn

营销部电话: 020-87113487 87111048(传真)

责任编辑: 付爱萍 王磊

印刷者: 广州市人杰彩印厂

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6.25 字数: 111千

版次: 2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

定价: 36.00元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

主 编：朴 英

执行主编：李美卿

编 委：高慧娟 郭 慧 陆 海

江瑞奎 曾婉居 李俊杰

前言

增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。近年来，中小学生的体质健康状况持续下降，令人担忧。有关部门发布了有关增强学生身体素质的一系列文件，如《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》等，文件要求开展阳光体育活动，让中小学生每天能锻炼一个小时，促进他们身心健康全面发展。为了响应国家的号召，各种新兴的体育活动逐渐在各中小学校园开展起来。国家体育总局倡议的“一校一品”进校园活动，使得体育艺术类项目大行其道。相比传统的课间和课后体育活动，“一校一品”特色内容的融入使体育运动变得丰富多彩，学生们在愉快的氛围中锻炼身体，同时还可以学到新的技能，促进身心健康发展。

从古至今，体育艺术类的表演便以多种形式存在，这种表演活动不仅具有竞技性，还具有娱乐观赏性。随着时代的发展，人们在精神层面的需求不断增加，体育表演的形式也随之发生变化，出现了广场表演、大型运动场馆表演以及剧场镜框式表演等，此外还融入了音乐、灯光、背景、服装、道具等舞美设计，在这种背景下，踢踏排舞应运而生。

排舞属于全球化健身运动类别的一个分支，英文称为Line Dance。Line就是排和线的意思，Dance是舞蹈的意思，合在一起就是排成排跳的舞蹈。排舞自2004年开始引入我国，2006年作为全民健身项目在全国推广开来，2009年在中华全国总工会、文化部、国家体育总局等有关部门的大力支持下，全国排舞比赛评分规则正式出台。近年来，有关部门多次开办裁判员、教练员培训班，还培养了队伍参加国际比赛，如UCWDC世界排舞联赛冠军赛等。

踢踏舞的特点是以双脚律动为主，音乐轻快，舞态变化多姿，表现力强。舞者穿着特别的踢踏舞鞋，用脚的各个部位，在地板上摩擦拍击，发出



“踢踢踏踏”的声音，具有幽默、诙谐和表现力非常丰富的艺术魅力。

我校体育组的教师们选取排舞和踢踏舞各自的特点，结合我校的校本课程创编出一套适合中小學生锻炼身体的舞蹈——踢踏排舞。该舞蹈具有塑造形体美，增强身体协调能力，提高肢体灵活性、柔韧性，磨炼意志，全面提高身体素质，增强合作能力和集体荣誉感，提升审美能力和情感把握能力，增强自信心等特点。

本书结合广州市番禺区的小学体育发展现状，对青少年练习踢踏排舞的好处，踢踏排舞基础训练、成套动作展示及配饰与竞赛规则进行了描述，力求精练实用，以激发小学生对踢踏排舞的学习兴趣。

编 者

2018年6月28日

于广州市番禺区石岗小学

目 录

第一章 走进踢踏排舞的殿堂	1
第一节 踢踏舞概述.....	1
第二节 排舞介绍.....	5
第三节 如何欣赏踢踏舞.....	7
第二章 石岗小学踢踏排舞创编理念	10
第一节 踢踏排舞的诞生.....	11
第二节 按年级分层.....	11
第三节 青少年练习踢踏排舞的好处.....	12
第三章 石岗小学踢踏排舞基础训练	16
第一节 头、肩及基本手位训练.....	17
第二节 身体姿态训练.....	18
第三节 基本步法训练.....	20
第四章 石岗小学踢踏排舞成套动作	34
第一节 舞码一 踏步前进.....	34
第二节 舞码二 主题步伐转四方.....	36
第三节 舞码三 并腿摆臂.....	43
第四节 舞码四 踢踏移动.....	47
第五节 舞码五 波浪过渡.....	54
第六节 舞码六 结束造型.....	59
第五章 舞码串联套路示范	61
第一节 一二年级全套动作舞码组合路线图.....	62



第二节	三四年级小组合作动作舞码组合路线图	62
第三节	五六年级成品展示舞码组合路线图	63
第六章	踢踏舞的服饰	75
第一节	舞蹈服装	75
第二节	有声舞鞋	76
附 录	2017—2020年全国排舞竞赛评分规则	79
第一章	总则	79
第二章	舞步、音乐及编排	82
第三章	裁判法	84
第四章	裁判评分指南	88
第五章	违规处罚与特殊情况处理	91
参考文献		93

第一章

走进踢踏排舞的殿堂

本章导读

探索踢踏舞与排舞的历史与起源，熟悉舞蹈文化及发展规律是深度接触舞蹈内涵的必由之路，也是提高舞蹈知识水平的前提。了解踢踏舞和排舞表演竞赛方式，对于小学生踢踏排舞爱好者来说是十分重要的。

教学目标

- ✓了解踢踏舞与排舞的起源与历史
- ✓了解踢踏舞和排舞的表演竞赛方式
- ✓踢踏舞与排舞的融合方法

学习要点

- ✓踢踏舞的起源，有多少种流派
- ✓踢踏舞的经典作品
- ✓排舞在我国的发展情况

第一节 踢踏舞概述

踢踏舞（Tap Dance）是一种现代舞蹈。表演者穿着特别的踢踏舞鞋，用脚的各个部位，在地板上摩擦拍击，发出各种踢踏声，加上舞者的优美舞姿，形成踢踏舞特有的幽默、诙谐和表现力非常丰富的特点。该舞蹈形成于18世纪20年代的美国，当时爱尔兰移民和非洲奴隶把各自的民间舞蹈带到美国，



逐渐融合形成了新的舞蹈形式。这种舞蹈形式比较开放自由，没有很多的形式化限制。舞者不注重身体的舞姿，而是着重趾尖与脚跟的打击节奏的复杂技巧。踢踏舞根据不同舞曲的节奏来决定快慢的程度，主要靠踢踏鞋发出“踢踢踏踏”的声音。经多年发展，踢踏舞吸收了爵士乐节奏、即兴表演等元素，是一种非常有意思的运动，具自娱性、开放性、挑战性，给人轻快、活泼、自由的感觉。

踢踏舞是一种可以用来听的舞蹈，在早期的踢踏舞比赛中，评委坐在木制的舞台下面，根本不看舞蹈演员，而是听他们打击节奏的轻重缓急。对于踢踏舞来说，最重要的是节奏是否清晰。一个好的踢踏舞者，不管多快的节奏，多复杂的舞步，多轻的声音，都能表现得清清楚楚。

跳舞时，踢踏舞者穿着特制的带有铁掌的舞鞋，利用灵活的舞步在木地板上打击出多样的节奏，其形式不拘一格，非常自由。

除此之外，与其他一些以脚步打击节奏的舞蹈相比，踢踏舞更注重脚步打点的复杂技巧与节奏，并且与爵士乐有着更紧密的关系。例如，西班牙的综合表演艺术弗拉门戈就有以脚步打点的舞蹈，但其节奏是与西班牙的民间吉他音乐配合的，而舞步也与西班牙舞蹈挺拔矫健的舞姿配合，有力而简洁。又如，中国藏族舞蹈中也有穿着靴子的“踢踏舞”，多以顿踏为主，也是与民间音乐和藏族舞姿融为一体的。踢踏舞不太强调身体的舞姿。例如，爱尔兰风格的踢踏舞多保持上身不动，美式风格的踢踏舞则经常随意地摇摆身体，甚至还有很多滑稽搞笑的动作。

踢踏舞与音乐有着非常紧密的联系。一般的舞蹈教学在老师示范时主要是模仿动作，然后合音乐。而在踢踏舞的教学中，老师做示范时经常会说“*It looks and sounds like*（看起来和听起来是这样的）”，这说明不仅仅要看，而且听节奏、感觉节奏更为重要。仅学会了舞姿不会节奏是不行的，而节奏对了的话舞姿是可以不必完全模仿准确的。

如果有较高的音乐修养，还可以完全即兴地随音乐表演。踢踏舞大师 Baby Laurence 可以在 16 小节中打出 32 种甚至更多类型的节奏。

随着踢踏舞的发展，舞蹈演员可以用各种方法发出更多不同的声音。最早的舞鞋是整体的木制鞋底和后跟，后来分成了前后两个部分，再后来又出现了铁制的鞋掌。有的人还故意将铁掌的螺丝拧松，以发出更多的声音。还有人在撒了沙子的地面上跳或在电子鼓上跳，以追求更多的音响效果。

一、风格流派

踢踏舞历经近百年的发展，形成了不同的风格，其中最主要的两大分支，是爱尔兰风格的踢踏舞和美国风格的踢踏舞。历史最悠久的踢踏舞要算发源于美国本土的被称为Hoofing的流派。

后来在长期的发展中，此流派不断受到诸如西部牛仔、黑人击鼓节奏、爵士乐等因素的影响，逐渐形成了十分丰富的舞蹈形式，并且成为代表美国的踢踏舞流派。

后来被纳入百老汇舞台表演形式的踢踏舞可以被称为百老汇风格的踢踏舞，其总体风格载歌载舞，歌舞融为一体。此外有很多幽默的编排，一般都洋溢着欢快向上的氛围。为了增强娱乐性和观赏性，百老汇的踢踏舞开始注意修饰身体的舞姿，比如胯部的摇摆等，一些比较“土”比较“丑”的舞姿则被去掉了。另外还增加了道具以及布景的使用，以适应舞台表演的需要。

在好莱坞歌舞片盛行的时期，踢踏舞也走向了银幕。它基本上延续了百老汇的风格，为电影观众带来了无数的欢乐。

（一）美式

在美洲大陆的民族大融合中，美式踢踏舞由爱尔兰木屐舞和非洲民族的传统音乐以及祭祀时的原始舞蹈结合发展形成。舞蹈风格自由轻松，追求节奏的复杂表达。作为非洲民族艺术在新大陆的提升，美式踢踏舞继承了黑人天性中深蕴的原始自由，“Tap is not map”一直作为美式踢踏舞的真谛被发扬。比尔·罗宾森在踢踏舞的发展中起了巨大的作用。为了纪念他为美式踢踏舞作出的巨大贡献，1989年，美国议会决定，将他的生日5月25日定为国际踢踏节。

Jazz踢踏舞同样也以脚下打击节奏的复杂多变为根本，只是更强调与Jazz乐的配合与表演。其代表人物首推最伟大的女踢踏舞者Brenda Bufalino。

（二）英式

英式踢踏舞则是强调以芭蕾式的优美肢体动作为主，在舞步方面有较多的旋转、滑步等，舞者在演出时常带给人们一种贵族的气息，另外英式踢踏舞在节奏部分切分音的变化比较少，但是重复的音节比较多。



（三）爱尔兰式

爱尔兰式踢踏舞真正的名称应该为 “Irish dance-Hard shoes dance ”（美式踢踏舞则称为 Tap dance）。

踢踏舞是爱尔兰的民族传统艺术形式，更是爱尔兰的国粹。它结合了艺术的表演、优雅的舞蹈动作与舞者惊人的体能。

爱尔兰舞者在跳舞时，上半身是没有动作的，双手自然下垂，贴于髋部，下半身双脚保持交叉的姿势（45度）。爱尔兰式踢踏舞有软鞋舞及硬鞋舞的分别，在软鞋舞方面，男生与女生所跳舞蹈不同，因为跳软鞋舞时男女生所穿的鞋子不同，女生的有点像是芭蕾舞鞋，不会发出声响，而男生的鞋后跟部分则是硬的，可以发出声音。

爱尔兰式踢踏舞作为爱尔兰民间传统艺术，其真正得到认识与重视，是从1994年《大河之舞》上演开始的。那些热爱此种艺术的舞者，将更先进的踢踏舞理念融合进自己的民族传统中，完成了爱尔兰式踢踏舞的升华。在大家所见的爱尔兰舞剧中，舞者的上半身会有些许的动作，那是由于舞者进行了改进，在传统的舞蹈中是只有下半身动作的。舞王迈克·弗莱利是最著名的爱尔兰舞者。《大河之舞》《王者之舞》《火焰之舞》《塞尔特之虎》都是著名的爱尔兰踢踏舞剧，无比精彩！

二、舞蹈比赛

（一）国际赛事

踢踏舞竞赛通常是在爱尔兰、加拿大、英国、美国、澳洲、新西兰以及南非举办。地区性竞赛的优胜者通过代表该地区参加全国性的大赛，进而迈向国际大赛。世界冠军大赛每年都在复活节的时候在爱尔兰举行。

在20世纪初，爱尔兰舞蹈委员会制订了100条评断竞赛者的标准。在独舞（solo dance）部分的分数，有25%是时间控制（timing），25%是舞步（steps），25%是技巧（execution and method），25%是个人风格（deportment and style）。在团体（figure dance）部分的分数，有30%是时间控制，30%是团体的协调度（figures），剩下的40%是整体表现（general effect）。在初学者的公开竞赛中，只有一位裁判。但若是冠军赛的初赛，就会有较多裁判。参赛者

在很短的时间内要跳二至三种舞步，裁判马上就会评出成绩。在过去，裁判们会让参赛者在台上一直跳到他们满意，并在各方面均可以评出公平且严格的成绩为止。有时候参赛者要表演五种不同的舞步，直到裁判按铃示意舞者可以结束。

（二）我国历年全国性踢踏舞比赛

- （1）2002年国内首届踢踏舞大赛在北京举行；
- （2）2004年全国首届踢踏舞锦标赛在深圳举行；
- （3）2005年北京舞蹈大赛设置踢踏舞专场；
- （4）2007年CCTV《舞蹈世界》踢踏舞风云榜；
- （5）2009年CCTV《舞蹈世界》踢踏舞风云榜。

第二节 排舞介绍

排舞属于全球化健身运动类别的一个分支，英文称为Line Dance。Line是排和线的意思，Dance是舞蹈，Line（线、排）+ Dance（舞蹈）= Line Dance（排舞），意思是排成排跳的舞蹈。它起源于美国20世纪70年代的Western Country Dance（西部乡村舞蹈）。排舞既可以集体共舞，又可以个人独舞，形式多样，丰富多彩。

一、排舞的特征

（一）流行性

相对其他国家来说，排舞在我国起步较晚，排舞自2004年传入中国，很快在北京、广州、上海风行，成为颇受国民欢迎的一项休闲体育项目。由于排舞简单易学，不需要舞蹈基础，动作简单，所以大部分的人都可以参与进来，如近几年国内流行的各种各样的广场舞。排舞运动已经成为人们生活中不可取代的一部分，有越来越多的人喜欢和参与其中，它赋予了舞蹈一种新型的运动理念和表演方式。



（二）重复性

排舞是不同的舞蹈动作和不同的音乐相结合，互相融会而表现出来的一种舞蹈，二者相得益彰，因此一个好的舞蹈必然少不了优美的音乐旋律。在排舞编排和设计的过程中，不能只靠一种动作或者几种动作来表现主题思想，因此很多时候必须通过运用重复的动作来更好地诠释舞蹈的精神和舞蹈设计者所要表达的主题思想，类似于诗歌当中经常运用的反复的修辞手法，通过重复的动作和音乐可以让观众更好地了解作品中所要表达的重点，加深观众的印象，同时也可以让舞蹈变得更加生动形象。

（三）健身性

排舞是一项集音乐和舞蹈于一体的舞蹈项目，同时也包含了一种体育精神，可以帮助舞蹈者强身健体，缓解舞者在生活和学习中所遇到的身心压力，经常参加锻炼和学习排舞运动，可以提高人体的免疫力，加快身体的新陈代谢，让人减少疾病的困扰；人们在舞蹈的同时，听着音乐，可以缓解紧张的情绪，同时陶冶情操，帮助舞者塑造优美的身躯，提升舞者的个人气质，也有助于大家相互沟通，培养经常参与体育锻炼的好习惯。

二、排舞的分类及其风格

根据排舞的表现形式可以将排舞分为独舞、双人舞、组舞、群舞等多种舞蹈。独舞是由一个人来表演，主要是体现人物的内心世界，对于舞蹈者的表演要求较高；双人舞是由两个人来共同表现一个主题内容，主要体现两个人之间的相互交流和关系，它要求两个人相互配合，并且达到一种默契的程度；组舞主要使用在大型的舞蹈之中，各个小组都有自己的独立性，但同时必须隶属于一个大的艺术团体之中；群舞一般都是四个人以上，通过多种舞蹈队形和舞蹈画面不断变化的方式来达到完美的视觉效果，展现艺术感召力和感染力。

排舞具有多种风格，主要有拉丁舞、民族舞、现代舞、爵士舞、广场舞等。

三、排舞在我国的发展

排舞自2004年开始引入我国，短短几年间已作为一项新型大众健身项目风靡全国。2006年全健排舞推广精英团队成立，计划将排舞作为独立项目系统化地引入中国。去国外考察学习以及邀请国际排舞专家来华授课后，团队领导人意识到，单纯引进是不够的，必须根据中国国情学习改编、创新吸收，突出中国社会文化特色，才便于向全国推广。为了更好地掌握排舞的编排规律，使外来的艺术形式与中国传统文化相融合，全健排舞团队深入挖掘排舞的社会文化内涵，同时赋予其娱乐健身的功效，取名“全健排舞”，寓意“全民健康”“全民娱乐健康舞蹈”“全民参与”，简称“排舞”。

2009年由国家体育总局体操运动管理中心和中国健美操协会主办的全国万人健美操大赛中就安排有排舞比赛。国家体育总局体操运动管理中心根据这次排舞比赛的经验于2010年7月出台了《全国排舞比赛评分规则》(2010年修订版)，对排舞比赛的动作、编排及音乐作出了规范。

2014年11月8日，在第十六届中国杭州西湖国际博览会闭幕暨“万人同跳一支舞，共创吉尼斯世界纪录”活动上，25703名排舞爱好者共跳《舞动中国》大型排舞，成功创下“最大规模排舞”的吉尼斯世界纪录。

排舞常用的音乐有《小苹果》《最炫民族风》《老婆最大》《莲的心事》《活力加加》《套马杆》《思密达》《伤不起》《荷塘月色》《32号嫁给你》等。

综上所述，排舞根据不同的舞蹈风格、不同的表现方式、不同的表演目的，配合不同的音乐，将音乐和舞蹈融合在一起，从而给人们呈现出不同的美感和不同的视觉效果，帮助人们强身健体，缓解心情，丰富人们的精神生活，受到广大民众的喜爱，成为一种广泛流行的舞蹈。

第三节 如何欣赏踢踏舞

人们观看舞蹈演出时，所产生的感受和联想，是对舞蹈的触觉、体会和理解的全过程，也是对舞蹈评价的过程，它本质上是一种认识活动。舞蹈的赏析主要分为欣赏和分析两大部分，欣赏是基础，而分析则是深入了解的



关键。

要想欣赏好踢踏舞蹈，首先对舞蹈艺术的特征要有所了解，还需要进一步了解舞蹈的种类和风格。

爱尔兰踢踏舞强调“踩”“踏”，是当地民族舞蹈的一种，舞者保持上半身不动，仅靠着下半身震动来营造视听效果，而舞者整体队形的美感是其特色，也是一种礼仪；俄国人的民族舞也有“踩、踏”的部分，“踢”的动作则不多；西班牙人比较着重于“踢”，弗拉明戈舞蹈是典型的代表；美式踢踏舞具个人风格，也很即兴。

在欣赏舞蹈时要注意以下几点：动作与队形的变化、画面构图、灯光变化、音乐风格，舞台美术都是评判的要素，这些表现手段紧密结合在一起才构成了完整的艺术形象；人物的思想感情；作品的主题内容。刘勰云：“操千曲而后晓声，观千剑而后识器，故圆照之象，务先博观。”一个人“晓声”和“识剑”的鉴赏能力，来自其艺术实践和对事物的全面反复的观察比较。

舞蹈的发展是一个永无止境的过程，同样，舞蹈的赏析也是在这样的过程中不断发展的。因此，我们有理由相信，无论舞蹈如何发展，只要我们把握住舞蹈赏析的主旨和舞蹈赏析的方法，就一定会对舞蹈自身的进步起到借鉴和推动的作用。

1997年，《大河之舞》(River Dance) 获得格莱美最佳音乐剧专辑奖，掀起了一股踢踏舞的风潮。

与《大河之舞》《舞王》齐名的是另一个世界级的爱尔兰舞蹈《舞之魂》。在《舞之魂》中，舞蹈团的艺术家用其精湛和令人瞠目的技艺，集中体现了爱尔兰最传统的音乐，最富民族风格的舞蹈、服装以及独特的舞美技术，缔造出令人目不暇接的现场视听效果。

《舞之魂》至今每晚在世界各地6~8个城市同时上演，每晚的表演总是令观众激动得热泪盈眶，长久起立鼓掌，赢得满堂喝彩。充满力与美的舞蹈动作，数十双修长结实的美腿，以超乎寻常的速度，叩击出震撼心灵的节奏，如万马奔腾，却整齐划一。它拥有一部成功舞剧应有的全部元素——愤怒、爱欲、渴望、嫉妒、激情、诱惑、悲伤……加上许多得过专业奖项的年轻舞者，绝对可以夺走观众的呼吸，让人屏息观赏整个精彩的演出。

2009年中国春节联欢晚会上，观众们曾欣赏过《大河之舞》的片段，此后《大河之舞》多次在华上演，2012年年底于北京开始的中国巡演是该舞团

的谢幕巡演。

《大河之舞》自1995年在都柏林首演以来，截至2009年12月，全球演出已经超过12000场（音乐剧《猫》用了21年时间演出7000场）。

本章思考题

1. 踢踏舞有多少种风格？
2. 什么是全健排舞？