



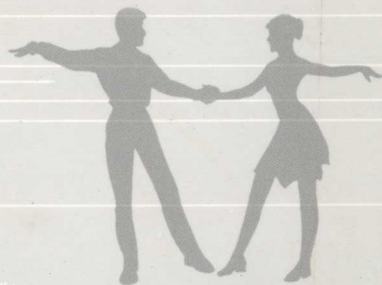
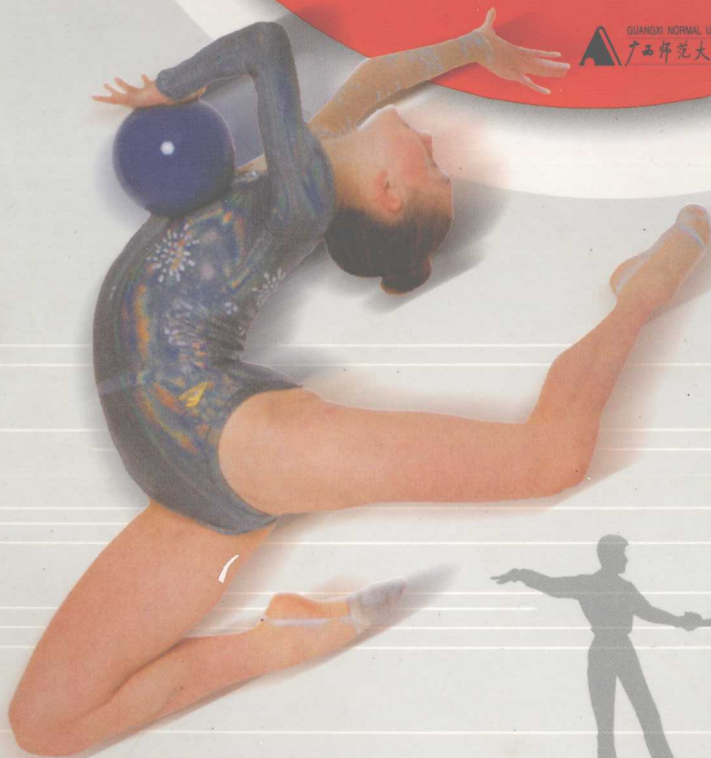
经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

体育舞蹈 艺术体操

主编 姜桂萍 宋璐毅



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
普通高等学校公共体育课程系列教材

体育舞蹈 艺术体操



主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

副主编 姜桂萍 宋璐毅

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈 艺术体操 / 姜桂萍, 宋璐毅主编. —桂林:
广西师范大学出版社, 2003. 8

普通高等学校公共体育课程系列教材

ISBN 7-5633-4172-2

I. 体… II. ①姜… ②宋… III. ①运动竞赛—交
际舞—高等学校—教材 ②艺术体操—高等学校—教材

IV. ①J732.8 ②G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067154 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)
网址: <http://www.bbtpress.com.cn>

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

湛江蓝星南华印务公司印刷

(广东省湛江市霞山区莱塘路 61 号 邮政编码:524002)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 5 字数: 144 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001 ~ 10 000 定价: 7.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



编写说明

随着“健康第一”、“以人为本”和“终身体育”等现代体育教育理念的形
成,我国高校体育课程确立了促进学生科学锻炼,达到“增强体质、增进健康
和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位。改变长期以来一本教科书统
揽大学体育教学全过程和以竞技体育项目为主线的教学模式,编写健身性和
趣味性强、实效性和科学性好的,能满足大学生个性化学习需要的体育教材,
落实高校体育课程性质定位,发挥高校体育的全面教育功能,是当前高校体
育教学改革的主要任务。我们在教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学
校体育教学指导委员会的指导下,由广西师范大学出版社牵头,联合体育教
育界中对高校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,成立“普通高等学
校公共体育课程系列教材编写委员会”,组织编写了这套“普通高等学校公共
体育课程系列教材”。

这套教材共12种,涵盖了20多项易于开展并深受大学生喜爱的运动项
目。其中《篮球》、《排球》、《足球》、《休闲娱乐体育》、《武术 跆拳道 自由搏
击》、《民族体育 传统保健》、《体育舞蹈 艺术体操》、《健美操 健美运动》、《乒
乓球 网球 羽毛球》、《综合技术与素质》10种,为技术项目类教材;《体育文
化》和《健康教育》2种,为提高学生的体育人文素质和增进健康知识的教材。
这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

这套教材的组织和编写,我们是严格按照国家教育部2002年颁发的《全
国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求进行的。在教材结构设计
上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育、体育文化有
机地结合起来,力求构建新的公共体育教材体系。在内容的选择上,兼顾学
生不同层次的需求与兴趣,注重终身锻炼意识和运动技能的培养,分项目介
绍科学的锻炼方法与必需的健康知识,使学生在提高健康水平和运动能力的

同时,提高社会适应能力;介绍练习与健身效果的自我评价方法,提高学生对体育运动的主动参与和自我锻炼评价能力;突出教材的文化品位,注意把体育科研的最新成果、各运动项目的技战术与裁判规则等新动态介绍给学生,帮助他们提高体育运动鉴赏水平。在组织编写中,我们严格执行编审分离的原则,坚持“高起点”、“高要求”、“高质量”的“三高”编写原则,努力提高教材质量。

在编写队伍组建中,我们以东部地区高校的专家为骨干,吸纳西部地区院校中体育教学、科研经验较丰富的教师参与,组成了来自全国各省区65所高校一百余位作者参与的、广泛的、有代表性的编写队伍。以东部为主、东西部联手的作者队伍为我们奠定了编写多项目、高质量教材的基础,也保证了促进高校体育教学与民族地区体育运动共同发展的编写目标的实现,有利于促进高校因地制宜地开展体育活动和弘扬中华民族优秀的传统体育文化。

《体育舞蹈 艺术体操》教材是本套教材中的技术项目品种,由姜桂萍(北京师范大学)、宋璐毅(大连大学)担任主编。参加编写的人员有:姜桂萍、宋璐毅负责第一章,姜桂萍、刘芳(广西中医学院)、查萍(北京师范大学)负责第二章,宋璐毅、周学斌(成都体育学院)负责第三章,姜桂萍、唐玉梅(广西师范大学)负责第四章,李芳(桂林旅游高等专科学校)、姜桂萍、吕桂鸾(广西师范大学)、欧美珍(湛江师范学院)负责第五章,唐玉梅、宋璐毅、王中新(西藏民族学院)负责第六章。全书最后由姜桂萍统稿,由梁柱平审定。

本套教材的问世,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会的关心与全程指导,得到了广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处自始至终的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心和支持本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。本套教材的编写与出版,是对普通高校体育教学改革、教材建设的首次探索与尝试,不妥之处在所难免,恭请各位读者批评指正。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2003年8月



目 录

第一章 体育舞蹈简介与欣赏

第一节 体育舞蹈简介	1
第二节 体育舞蹈欣赏	5

第二章 体育舞蹈的练习方法

第一节 摩登舞	10
第二节 拉丁舞	28
第三节 时尚健身舞	67

第三章 体育舞蹈健身处方的自行设计及锻炼效果的自我评价

第一节 体育舞蹈健身处方的自行设计	77
第二节 体育舞蹈锻炼效果的自我评价	86

第四章 艺术体操简介与欣赏

第一节 艺术体操简介	89
第二节 艺术体操欣赏	96

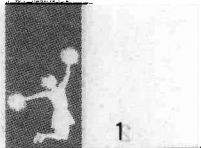
第五章 艺术体操基本动作与组合范例

第一节 徒手动作练习	105
第二节 艺术体操器械练习	124



第六章 艺术体操健身处方的自行设计及锻炼效果的自我评价

第一节 艺术体操健身处方的自行设计	145
第二节 艺术体操锻炼效果的自我评价	148
主要参考书目	152



第一章

体育舞蹈简介与欣赏

本章导读

本章主要阐述了体育舞蹈的含义、特点、发展简况和分类,介绍了欣赏体育舞蹈的方法。

第一节 体育舞蹈简介

一、体育舞蹈的特点

体育舞蹈一般有两种分类:一是专指国际标准舞,二是泛指用来健身的健身性体育舞蹈。

1. 国际标准舞的特点

国际标准舞是在特定节奏的舞曲引导下,运用交际舞舞技展示舞蹈风格、魅力的一种竞技性标准交际舞。它是以竞赛为目的,具有自娱性、表演性和观赏性的竞技舞蹈。

国际标准舞具有较强的参与性,人们可以根据自己的爱好,选择不同风格的舞种进行练习,是一项老少皆宜,便于开展的,具有塑造形体、培养风度气质和强身健体功能的新兴体育运动。它的特点是集律动性、规范性、艺术性、娱乐性和健身性于一体。

2. 健身性体育舞蹈的特点

健身性体育舞蹈除了具有娱乐性和健身性两个特点之外,还具有时代性、民族性和教育性等特点。



由于体育舞蹈具有塑造人的形体、陶冶人的情操、培养人的团结友爱精神、增进人的身心健康、提高人的自身素质等作用,所以体育舞蹈已作为教育手段列入我国体育教学之中,体育舞蹈教育也越来越受到人们的重视。

二、体育舞蹈发展简况

1. 世界体育舞蹈发展简况

体育舞蹈和其他舞蹈艺术一样,是随着人类社会的演变和文化进程而发展的。其前身是社交舞,又称舞厅舞。14~15世纪,在意大利出现了社交舞;16世纪,社交舞传入法国。1768年,巴黎开了第一家交际舞舞厅,从此社交舞逐渐成为西方社会一种普遍的社交方式。

1924年,英国皇家舞蹈教师协会对当时部分社交舞进行整理,对华尔兹舞、探戈舞、维也纳华尔兹舞、狐步舞、快步舞、伦巴舞和布鲁斯舞7种舞的舞姿、舞步和跳法加以规范,称作国际标准舞。第二次世界大战后,英国皇家舞蹈教师协会又将拉丁舞整理并纳入了国际标准舞范畴。此时,国际标准舞包括了现代舞、拉丁舞,并发展成为十个舞种。

国际标准舞以其特有的风格和魅力在极短的时间里风靡世界,并获得极高的国际声誉。尽管曾发生过新潮舞——摇滚、迪斯科的入侵,但随着世界艺术思潮回转并趋向稳定和平衡,人们又开始崇尚文明高雅和经典艺术。因此,国际标准舞的文明典雅和规范化的基本舞步以及日趋清晰的技巧体系,得到了公众的认可,并获得了广泛的发展。

国际标准舞的普及推动了竞赛的开展。1959年,国际交际舞理事会制定了规则,举行了第一届交际舞世界锦标赛,此后每年举行一次。1960年,拉丁舞正式列入世界锦标赛比赛项目。1964年,国际标准舞又增加新的表演和比赛项目——团体舞(也称队列舞),使国际标准舞十个舞种的风格特点得到更为鲜明的体现。至此,交际舞已发展为现代舞、拉丁舞、团体舞三种。每年在国际上都有不同地区、不同规模、各种级别的多种比赛,被称为现代国际标准舞。它不仅成为人们建立友谊、陶冶情操、锻炼身体的极好形式,而且由于它具有较强的娱乐竞技性,许多国家从奥运战略角度出发,将其纳入本国竞技体育的范畴,并成立相应的竞技性舞蹈(我国称“体育舞蹈”)组织。



近年来,职业舞协(ICBD)与业余舞协(ICAD)相继改名:ICBD 改名为 WDDSC,称作世界舞蹈和竞技舞蹈总会;ICAD 改名为 IDSF,称作国际竞技舞蹈联合会。

2. 中国体育舞蹈发展简况

这种交际舞早在 20 世纪 30 年代就传入了我国,先在上海,后又在天津、广州等大城市流行起来,并逐渐成为一种自娱性较强的普通交谊舞。

20 世纪 80 年代初,国际标准舞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。国际标准舞迅速从北京、广州向全国推广。1989 年,中国舞蹈家协会正式成立了“中国国际标准舞总会”,后改为“中国国际标准舞学会”,并于 1987 年举办了第一届全国国际标准舞锦标赛,以后每年举行一次。

1991 年,中国体育舞蹈运动协会成立,并依照国际规则,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,举办了第一届全国体育舞蹈锦标赛,并相继加入了 WDDSC 和 IDSF。1993 年底,中国体育舞蹈运动协会举办了世界杯体育舞蹈锦标赛,这是我国首次获得 WDDSC 和 IDSF 认可的世界性公开赛。

在中国体育舞蹈运动协会和中国国际标准舞学会的努力工作下,英国、日本等国以及中国台湾、中国香港地区的专家教师来华传授体育舞蹈技艺,并考核国家级、省级教师和裁判,有力地推动了体育舞蹈的开展。1995 年下半年,我国在上海组织了“英国皇家舞蹈教师协会”(ISTD)教师级考核。有 30 多人次通过考核,成为 ISTD 首批中国会员。1996 年 4 月,我国在北京组织了“国际舞蹈教师协会”(IDTA)考核。有 16 人通过评审级考核,34 人通过教师级考核,成为该会会员。

与此同时,一些专业院校,如北京舞蹈学院社会舞蹈系设立了国际标准舞专业;北京体育大学也开设了体育舞蹈专选课程。随着体育舞蹈逐步纳入专业教学,其科研、训练、竞赛将会进一步得到提高和发展。



三、体育舞蹈的分类

从体育舞蹈的性质和特点来看,广义上的体育舞蹈包括国际标准舞和健身性体育舞蹈两大类。

(一) 国际标准舞

国际标准舞是国际和国内的体育竞赛项目之一,有特定的竞赛规程和评分规则。它的动作难度大,对参与者的体能、技术、意志和艺术修养提出了更高的要求,因此,较其他体育舞蹈锻炼的价值更大。其比赛项目分成现代舞、拉丁舞和团体舞三大类。

1. 现代舞

现代舞共有五个舞种,即华尔兹舞、探戈舞、快步舞、狐步舞和维也纳华尔兹舞。国际比赛要求每个选手要参加五个舞种项目。国内一些比赛,根据实际水平,舞种项目可适当减少,选手也可参加五项中某个项目的比赛,也可进行规定动作比赛。总之,要因地制宜,根据开展情况组织竞赛和表演。

2. 拉丁舞

拉丁舞有五个舞种,即伦巴舞、桑巴舞、斗牛舞、牛仔舞和恰恰恰舞。比赛要求同国际标准舞。在国际比赛中,一些优秀选手一般都会参加国际标准舞和拉丁舞十个舞种的比赛。

3. 团体舞

团体舞是由8对男女选手组成,以纯熟的技巧、和谐的配合、整齐划一的队形变化,使美妙的音乐和优美的舞姿达到完美的统一,构成声形并茂、完美和谐的表演整体。一般来讲,表演内容都是现代舞舞种组合或是拉丁舞舞种组合。

(二) 健身性体育舞蹈

健身性体育舞蹈所涵盖的内容更为广泛,只要是人们乐于接受和参与,并具有健身、健心和提高社会适应能力作用的舞蹈,不论是何种风格、何种形式,都可看做是健身性体育舞蹈。(见表1-1-1)



表 1-1-1 健身性体育舞蹈项目分类表

分 类	内 容
流行交谊舞	快、中、慢节奏的四步舞,华尔兹,探戈,伦巴,水兵舞,北京平四等
现代有氧舞蹈	有氧拉丁舞、街舞、啦啦啦啦舞、的士高等
校园集体舞	各种风格的集体舞
民族健身舞	秧歌、木兰扇,以及各种民族舞蹈组合等

第二节 体育舞蹈欣赏

体育舞蹈融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体,既有观赏的价值,又有参与的可能,被认为是一种“真正的艺术”。我们对体育舞蹈的欣赏,主要是为了得到审美的愉悦和精神的享受,换言之,主要是为了进行积极的休息和健康的娱乐。观众对舞蹈的观赏一般可分为两种:一种是客观的观赏,另一种是主观的观赏。我们对体育舞蹈的欣赏也不例外,也可从主观和客观两个方面进行。体育舞蹈的客观欣赏是指观赏者对该舞蹈的起源、风格、规则、音乐等有较充分的了解,完全接受表演者对舞蹈的诠释。而主观观赏是指我们在观看体育舞蹈时,随着自己的审美感受,任艺术想像的翅膀自由翱翔。当然这种划分并不是绝对的,对于体育舞蹈的欣赏,最好是把客观的欣赏和主观的欣赏紧密地结合起来,形成一种主观、客观相结合的观赏方式和观赏方法,这样既能较好地领悟舞蹈者的艺术展示过程的含义,又能发挥自己审美感受过程中的艺术想像力,并从中得到精神的愉悦和满足。

一、各种风格的体育舞蹈带给我们多角度的视觉享受

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构可分为现代舞(摩登舞)和拉丁舞两大类;按竞赛项目可分成三类,即现代舞、拉丁舞和团体舞。



现代舞起源于欧洲,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,音乐节奏明快,舞蹈富于技巧性,是老少皆宜的舞系。拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲,具有热情、奔放、浪漫的特点。舞蹈动作豪放粗犷,速度多变,手势和脚步内容丰富,充满激情,音乐节奏鲜明强烈,尤为中青年所喜爱。团体舞是现代舞或拉丁舞的混合舞,借助音乐的引导,将各种舞种动作在变幻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,达到完美的统一,使体育舞蹈的风格特点得到更为鲜明的表现。同一系列的舞种除在风格和内容上有其共同特点外,每个舞种在步法、节奏、技术处理以至风格上都有自己的独特之处。由于篇幅所限,这里只介绍华尔兹舞、探戈舞、狐步舞三种舞蹈。

1. 华尔兹舞

华尔兹舞又称圆舞,是现代舞中历史最悠久、生命力最强的舞蹈形式之一。“华尔兹”一词最初来自古德文 waltz,意思是滚动、旋转或滑动。19 世纪初传入美国波士顿,当时为了区别于快的维也纳华尔兹舞,将这种慢节奏的华尔兹舞称为波士顿华尔兹。这种舞在 20 世纪初又重返欧洲,并在英国得到更好的发展和创新,以新的慢华尔兹的形式席卷欧洲大陆并延续至今,成为国际标准舞的内容之一。

华尔兹的风格特点是舞态雍容华贵,舞步婉转流畅,舞姿飘逸优美,男伴似王子一般气宇轩昂、英俊潇洒,女伴似公主一般温文尔雅、雍容大方。华尔兹音乐为 3/4 节拍,节奏中等,每分钟 28~30 小节。华尔兹没有快、慢步之分,只有平均的 1、2、3 拍,第一拍是重拍。当然,也有一些特殊的舞步。例如,犹豫步——每小节 3 拍音乐,只跳 2 步;并合步或前进和后退步锁步——每小节 3 拍音乐,可跳 4 步(1、2、&^①、3)。

2. 探戈舞

探戈舞起源于非洲中西部的民间舞蹈——探戈诺舞。16 世纪末至 17 世纪初,随着贩卖的黑奴进入美洲,探戈诺舞融合了拉丁美洲民间舞蹈风格,形成了舞姿优雅洒脱的墨西哥探戈和舞姿挺拔、舞步豪放的阿根

① & 为英文 and 的缩写,即为拍子的一半。



廷探戈。随后传入欧洲,融会欧洲民间舞蹈,尤其是受西班牙民间舞蹈的影响,在原有豪放洒脱的基础上渗入了幽雅含蓄的情趣,形成了西班牙探戈、意大利探戈和英国皇家式探戈。现在的探戈被称为欧洲闪式探戈。

探戈舞是最早被英国皇家舞蹈教师协会肯定并加以规范的四个标准舞之一。它综合了世界各种探戈舞的精华,以其刚劲顿挫、潇洒奔放、动静交织的风格和独有的阳刚之美征服了舞坛。在西方,人们称探戈为“舞中之王”,华尔兹为“舞中之后”。

探戈舞独树一帜,斜行横进、步步为营,俗称“蟹行猫步”。探戈舞动作刚劲锐利、欲进又退、欲退还前,动静快慢、错落有致,沉稳中见奔放、闪烁中显顿挫。探戈音乐为2/4节拍,1小节2拍并均为重拍。节奏中等,每分钟约33小节。基本节奏为慢、慢、快、快、慢。因此,探戈舞的每一个慢步占音乐的1拍,每一个快步占1/2拍。

3. 狐步舞

狐步舞起源于美国黑人舞蹈。1914年夏,美国演员哈利·福克斯模仿马在慢步行走时的动作设计了这种舞蹈形式,随后这种舞蹈形式便迅速在全美盛行。现在国际上跳的狐步舞是英国的约瑟芬·宾莉改编的。这是一种非常轻松的舞蹈,它的风格特点除具有华尔兹的典雅大方、舒展流畅和轻盈飘逸之外,更具有狐步舞独有的平稳大方、轻柔圆滑、悠闲自在、从容恬适的韵味,给人一种不慌不忙、安详的流动感。

狐步舞音乐为4/4拍,每小节4拍。第一、三拍为重拍,但不像快步舞节拍那样明显。每分钟30小节,基本节奏为慢、慢、快、快、慢。慢节奏占2拍,快节奏占1拍。

二、规则对欣赏体育舞蹈的作用

1. 赛场

进行国际体育舞蹈比赛的场地地面应平整光滑,场地的面积为15 m×23 m。赛场长的两条边线叫做A线,短的两条边线叫做B线。比赛选手所编的套路应按两条线的长短不同安排适当的动作。在跳舞时,为了防止舞者发生碰撞,必须按规定的行进路线有序地行进,特别是在连续行进和旋转时就更为必要。因此,规定舞者必须按逆时针方向行进,这条路线就是舞程线(英文全称为line of dancing,简称L. O. D.)。



2. 比赛的评判要素

(1) 基本技术:包括足部动作、身体的姿态、舞蹈过程中的平衡稳定和移动。

(2) 音乐表现力:包括对节奏、风格的理解和体现。

(3) 舞蹈风格:细微区别各种不同舞种之间的风格、韵味,展现个人风格。

(4) 动作编排:动作流畅新颖、运用自如;体现舞种的基本风韵并有一定的技术难度;动作与音乐密切配合,发挥音乐效果;编排有章法,充分利用场地。

(5) 临场表现:赛场上良好的应变能力、竞技状态,专注、自信,临场发挥控制自如。

(6) 赛场效果:指舞者的风度、气质、仪表及出入场的总体形象。

在以上六项要素中,前三项主要指选手的技艺品质,后三项是选手的艺术魅力。在第一、二次预赛中裁判着重于前三项要素的评判;在半决赛时则着重于后三项要素的评判;在决赛中应全面地评价选手各项要素的完成情况。

3. 计分

体育舞蹈的记分方法以顺位法为依据。所谓顺位法是指决赛名次的产生方法,即将决赛时评委给选手打的名次通过顺位排列的方法计算单项和全能名次。

三、多彩的服饰使体育舞蹈锦上添花

每当我们欣赏体育舞蹈比赛和表演时,都会被那些五彩缤纷的服装所吸引。特别是女选手色彩明丽、靓丽的裙装,更是多种多样、光彩夺目。

虽然在体育舞蹈比赛规则中对服装进行了明确的规定,但是体育舞蹈的服装也要体现时尚美。例如,在服装的款式、色彩、质地、装饰等方面,都随着流行趋势的变化而变化,从而满足了不同时代人们的审美要求。服装的审美功能中具有三大审美要素——款式、线条和色彩。没有服装的款式就没有服装的审美价值。款式代表一种格调、一种风格,有艳丽高贵型、清秀典雅型、潇洒飘逸型、活泼浪漫型等。线条是服装的基本轮廓。线条可以协助纠正、掩饰形体的不足。一般来说垂直线可增加高



度感,水平线可增加宽度感,斜线使体形显得修长、飘逸,曲线可使体形适当加宽。不同色彩的服装,给我们带来不同的视觉感受和心理反应。例如:红、橙、黄色称为暖色,给人以华丽、热情、温暖之感;青、蓝、紫等色称为冷色,给人以沉静、文雅、含蓄之感;另外白色象征纯洁,黑色象征高贵。我们在欣赏体育舞蹈时,不妨留意舞蹈者的服装款式、色彩及装饰等是否与其气质和谐,这也是欣赏体育舞蹈美的一部分。

四、优美的旋律、鲜明的节奏使我们流连忘返

音乐是舞蹈的灵魂,无论我们是沉浸在各种体育舞蹈的观赏中,还是置身于翩翩起舞的舞者之中,我们都会被那些动人的音乐旋律所感染。我们时而在婉转动听的舞曲中迈着悠闲的舞步,时而在热烈快速的音乐伴奏下激情舞动,无不被那些跳动的音符所陶醉。

人人都喜欢听音乐,欣赏它所具有的独特的魅力。音乐是一种极善于表达和激发情感的艺术,最能够以情动人。音乐所具有的扩散力和穿透力,能够对人的生理、心理产生巨大的刺激和感染,骤然唤起感情的共鸣。

总之,在进行体育舞蹈锻炼之余,多了解一些体育舞蹈的相关知识,提高多方面的修养,我们的欣赏水平才可能提高。体育舞蹈作为一个体育运动项目,不管从哪一个角度去欣赏它,都不如亲身参加到它的舞蹈活动中去,通过自己动态的感受,体会、理解和把握舞蹈美的本质内涵,体味自己身体动作过程中所迸发出的内在生命力,从而使身心得到最大的愉悦和满足。



第二章

体育舞蹈的练习方法

本章导读

本章主要阐述了体育舞蹈的练习方法,并介绍了摩登舞、拉丁舞和时尚健身舞的动作方法和要点。

第一节 摩登舞

摩登舞又称现代舞,它包括华尔兹舞、探戈舞、狐步舞、快步舞和维也纳华尔兹舞。无论是在娱乐、消遣,还是在竞技场上,摩登舞都以其特有的飘逸、自然的舞姿,表现出一种庄重典雅、细腻严谨的风格。

根据学校体育教学的实际情况,本节将介绍便于学校开展的华尔兹舞和探戈舞。在学习舞步之前,首先介绍正确的握抱舞姿。

一、交谊舞的握抱姿势与体位

(一) 闭式舞姿

1. 男子握姿

(1) 直立:两脚并拢,挺胸立腰,收腹微提臀,两膝自然放松。

(2) 左手与女士右手手掌心相对互握,虎口向上,前臂与大臂的夹角为 135° 左右,高度在女士右耳峰水平位置。(图 2-1-1)

(3) 右手五指并拢,轻轻置于女士左肩胛下端,前臂与大臂夹角为 75° 左右。(图 2-1-2)

(4) 头部自然挺直,目光从女士右肩方向看出。(图 2-1-3)