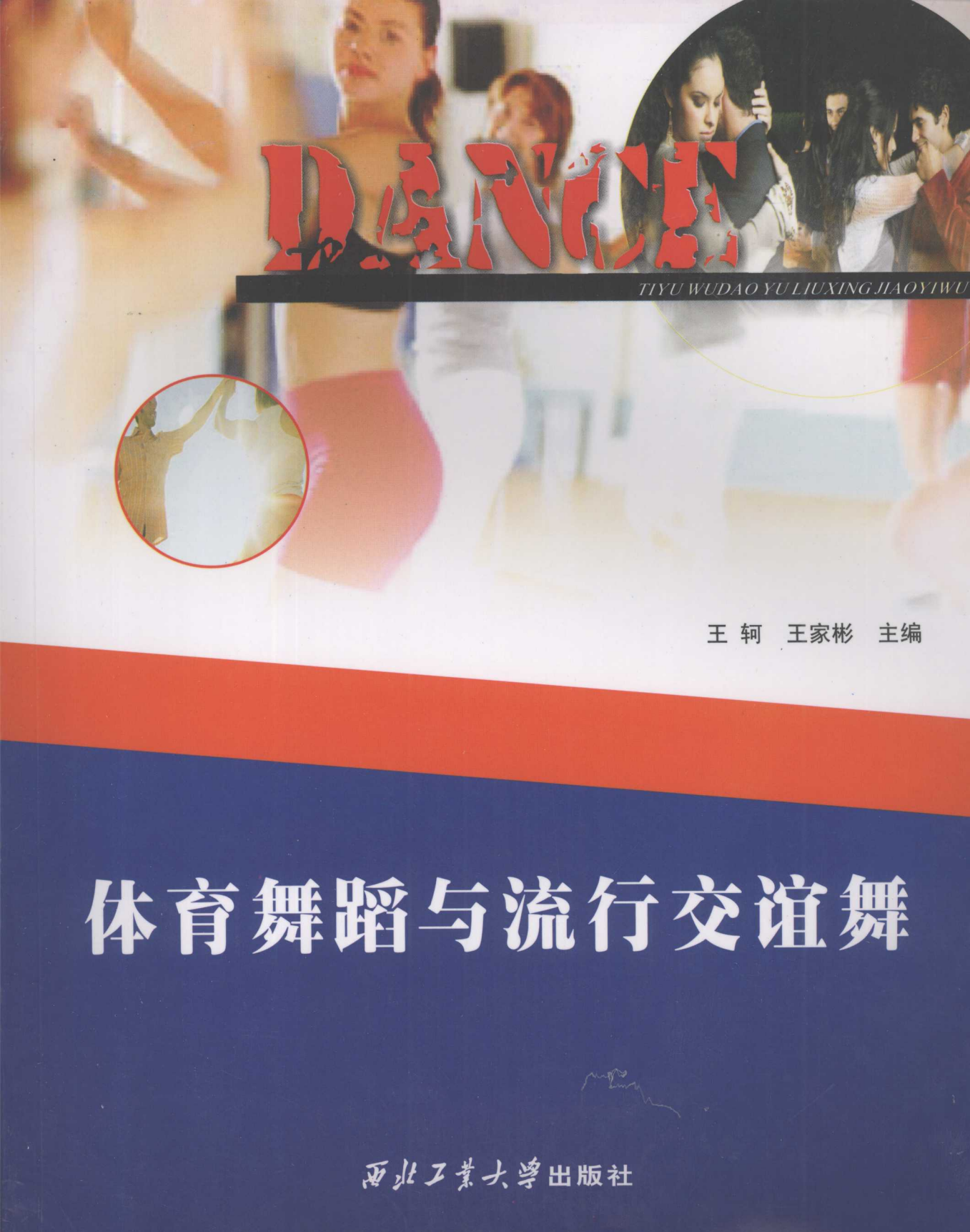




舞蹈

TIYU WUDAO YU LIUXING JIAOYIWU



王 轲 王家彬 主编

体育舞蹈与流行交谊舞

西北工业大学出版社

／ 高等学校教材

体育舞蹈与流行交谊舞

主编 王 轲 王家彬

西北工业大学出版社

【内容简介】 本书是依据“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”的精神和要求,在多位骨干教师的教学实践和多年体育舞蹈教学讲义反复修订的基础上编写而成的。

本书分为理论篇和实践篇两个部分。理论篇包括体育舞蹈的基础知识、动作编排、教学方法、竞赛组织、裁判方法等;实践篇包括国际体育舞蹈、流行交谊舞的基本技术和专项形体训练等。

本书以终身体育为目标,具有思想性、理论性、科学性、实用性和时代性的特点,内容精练,深入浅出,通俗易懂,图文并茂,有助于学生掌握一两项终身从事体育锻炼的项目和终身体育思想的养成。本书适合于各类普通高校不同学制的公共体育选项课、选修课。

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈与流行交谊舞/王珂,王家彬主编. —西安:西北工业大学出版社,2007.4

ISBN 978-7-5612-2192-1

I. 体… II. ①王…②王… III. 运动竞赛—交际舞 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 031989 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编 710072

电 话:(029)88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本:787 mm×960 mm 1/16

印 张:13.75

字 数:294 千字

版 次:2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价:20.00 元

编委会名单

主 编 王 轲 王家彬

主 审 虞荣安

编写人员 翟素芹 熊亚红 龚 锐 屠 威

前言

体育舞蹈是起源于西方国家的一种舞蹈形式,已经历了数百年的演变过程,但在我国的推广普及不过 20 多年。它是一门体育学、舞蹈学、美学等多种学科相交叉而形成的一种新的体育项目,其表现形式是以舞蹈化的身体运动为主要手段,来抒发人们的行为美和心灵美。体育舞蹈分为普通体育舞蹈和国际体育舞蹈两大类,具有普及性、流行性、实用性和自娱性等特点,对于强身健体、陶冶情操起着积极的促进作用。随着“终身体育”和“健康第一”教育思想的深入开展,学校体育也在进行着自身变革,昔日的体育活动项目已不能充分满足大学生对健身的需求,需要更多新的体育活动形式来丰富大学生的业余文化生活。体育舞蹈是一项国际流行的、健与美紧密结合的运动项目,也就自然成为大学生所热衷的一项运动。体育舞蹈不仅能促进学生身体的均衡发展,更能净化学生的心灵,培养行为美,提高学生的审美能力,与人们日益追求人体健与美的时代精神相契合。

本教材主要依据“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”的精神和要求,根据编写者多年从事高校体育舞蹈教学经验和多年教学讲义的基础上编写而成,力求易懂、易学、易练,使其更具时代性、思想性、理论性、科学性和实用性。本教材包括理论部分和实践部分,主要适用于各类普通高校不同学制的公共体育选项课、选修课。

我们在编写本教材的过程中,得到了西北工业大学体育部、教务处、出版社领导的大力支持和帮助。各编委成员群策群力,集思广益,为本教材增色不少。同时对在本书中直接或间接引用的本学科和相关学科研究成果的各位作者表示诚挚的谢意!

在本书的编写过程以及多年的体育舞蹈教学中,编者曾得到了西北工

业大学体育部苟定邦教授、吴桢聪教授和西安体育学院博士生导师刘新民教授的指导和帮助，在此一并表示诚挚的谢意！

由于编写人员水平有限，书中的疏漏和不妥之处在所难免，敬请批评指正。

编 者

2006 年 12 月

目 录

理 论 篇

第一章 体育舞蹈概述	3
第一节 体育舞蹈发展概况	3
第二节 体育舞蹈的特点与分类	5
思考题	9
第二章 体育舞蹈的常用名词及术语	10
第一节 体育舞蹈基本名词与动作术语	10
第二节 国际体育舞蹈基本名词与动作术语中英文对照	11
思考题	24
第三章 体育舞蹈的基础知识	25
第一节 舞程线、方位、赛场介绍	25
第二节 体育舞蹈常用符号	27
思考题	29
第四章 体育舞蹈的编排	30
第一节 编排的依据	30
第二节 编排的要素	31
第三节 个人成套动作的编排	32
第四节 团体舞的编排	33
思考题	34

第五章 体育舞蹈竞赛的组织、裁判与计分方法	35
第一节 体育舞蹈竞赛特点	35
第二节 体育舞蹈的等级标准	37
第三节 体育舞蹈的竞赛组织	39
第四节 裁判工作	41
第五节 计分	43
思考题	44
第六章 体育舞蹈与高校体育教学	45
第一节 高校开设体育舞蹈课的意义	45
第二节 体育舞蹈的特性	46
第三节 体育舞蹈的教学目标	47
第四节 体育舞蹈的教学特点	47
第五节 体育舞蹈的教学方法	48
第六节 体育舞蹈的教学评价	50
思考题	51

实 践 篇

第一部分 国际体育舞蹈

第七章 摩登舞	55
第一节 华尔兹 (Waltz)	55
第二节 探戈 (Tango)	69
第三节 维也纳华尔兹 (Viennese Waltz)	78
第四节 狐步舞 (Slow Foxtort)	83
第五节 快步舞 (Quick Step)	87
思考题	96
第八章 拉丁舞	97
第一节 伦巴 (Rumba)	97
第二节 恰恰恰 (Cha-Cha-Cha)	108

第三节 桑巴 (Samba)	121
第四节 牛仔舞 (Jive)	130
第五节 斗牛舞 (Paso Doble)	137
思考题.....	143
第二部分 流行交谊舞	
第九章 华尔兹 (三步舞、圆舞)	144
第一节 慢三步.....	144
第二节 快三步.....	158
思考题.....	162
第十章 四步舞.....	163
第一节 慢四步 (布鲁斯)	163
第二节 快四步.....	177
第三节 北京平四.....	183
思考题.....	190
第十一章 集体舞.....	191
第一节 圆舞.....	191
第二节 环舞.....	193
第三节 右转十六步.....	193
思考题.....	195
第十二章 专项形体训练.....	196
第一节 基本姿势.....	196
第二节 基本的身体动作.....	199
思考题.....	209
参考文献.....	210

理论篇

第一章 体育舞蹈概述

第一节 体育舞蹈发展概况

一、体育舞蹈的起源与发展

体育舞蹈是源于西方国家的一种舞蹈形式,经历了数百年的演变过程,从劳动人民的文化中汲取营养,经过一代又一代人的加工创造而逐渐形成现代各种形式的交际舞。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——新旧国际标准舞等发展阶段,其前身就是社交舞,也称交际舞、交谊舞。

交际舞起源于14—15世纪的意大利。16—17世纪流传到欧美各国,在法国发展较快。1768年巴黎举办了第一个收费的舞会,法国大革命推动了舞厅交际舞的发展,华尔兹成了19世纪中叶主要的舞会交际舞。19世纪末20世纪初,北美和南美一些国家出现了交际舞的慢华尔兹,以及受黑人音乐影响较深的慢四步、狐步、快步、伦巴、桑巴等舞种,推动了交际舞的发展。但各国流行的交际舞极不统一,到1924年英国皇家教师学会和国际舞蹈教师协会汇集各国著名教师和专家将各种舞最优秀的舞姿、舞步、技法进行了规范,统一了标准,成为当时国际标准舞。华尔兹、探戈、狐步、快步4种标准舞于1925年在各国推行,后来又增加了维也纳华尔兹共5种标准交际舞,统称摩登舞。国际标准舞(简称国标舞)比赛起源于英国,1947年在德国柏林举行了首届世界交谊舞锦标赛。国标舞的普及推动了竞赛的发展,1950年“国际交际舞理事会”(也称“国际交际舞协会”)成立。1959年,完全按国际舞蹈委员会制定的规则举行了第一届业余和职业世界舞蹈锦标赛,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,国标舞又增加新的表演和比赛项目——团体舞,使国标舞10个舞种的风格特点得到更为鲜明的体现。以上3种崭新的交际舞——现代舞、拉丁舞、团体舞,被称为“现代国际标准舞”,每年在国际上都有不同地区、各种级别、不同规模的多种比赛。国标舞已成为人们建立友谊、陶冶情操、锻炼身体的极好形式。

国际标准舞的发展也促进了国际舞蹈组织的发展。职业舞蹈协会“世界国际标准舞竞技总会”(ICBD)已发展了36个会员国,总部设在英国;业余舞蹈协会“世界国际业余舞蹈总会”(ICAD)总部设在德国,已有27个会员国。近年来,随着体育舞蹈日益深入人心,“ICBD”改名为“WDDSC”,称为“世界舞蹈和体育舞蹈总会”;“ICAD”改名为“ICSF”,

称为“国际体育舞蹈联合会”。两组织联合起来,为争取体育舞蹈进入奥运会而共同努力。1995年4月,国际奥委会正式将体育舞蹈列为奥运会“观察项目”。1997年9月5日国际奥委会在洛桑召开的执委会上正式承认国际体育舞蹈联合会。奥委会的认可,为体育舞蹈开辟了更广阔的天地。在2000年悉尼奥运会上体育舞蹈被列为闭幕式表演项目之一;国际体育舞蹈联合会正在积极争取将体育舞蹈项目列入2008年北京奥运会。

国际标准舞与过去的社交舞有很大的不同,它虽然保留了“舞”的基本特性,但淡化了“社交”的作用,而增加了竞技和表演的内容。进入20世纪80年代后,国际标准舞的规则越来越严格,标准越来越统一,其竞技性也越来越强,因此很多国家将它纳入体育的竞技范畴,人们给予了它一个新的名称:体育舞蹈。国际标准舞改名为体育舞蹈,是体育舞蹈发展史上的一个重要的里程碑,它为体育舞蹈注入了新的活力,为它拓展了一个广阔的空间。今天,在体育这个大家庭里,体育舞蹈以其独特的魅力和表现形式,成为一颗受人瞩目的新星。

体育舞蹈融艺术、体育、音乐、舞蹈于一体,被人们称为“健”与“美”相结合的典范。作为一种艺术形式,它有独特的观赏性,强烈的艺术感染力使它在众多的体育项目中独具魅力。而作为一项体育运动,它又有极强的竞技性,使它有别于崇尚表演的舞蹈艺术。同时,体育舞蹈还是一项老少皆宜的健身和娱乐方式。正因为如此,体育舞蹈自问世之日起,就很受大众喜爱,很快风靡世界。

英国是体育舞蹈的发源地,近百年来,人才济济,强手迭出,一直傲立于世界体育舞蹈潮头,是公认的世界体育舞蹈的中心。受此影响,过去的英联邦国家如澳大利亚,体育舞蹈也有传统,并且水平一向不俗。欧洲的意大利、德国、丹麦、法国等均是体育舞蹈的强国,尤其是意大利、德国,后来居上,不断向英国的盟主地位发出挑战,大有分庭抗礼之势。自20世纪初以来,世界上每年都举办各种各样的体育舞蹈比赛,如世界锦标赛等已连续举办了半个世纪,其中最有影响的是每年在英国黑池和德国斯图加特举办的体育舞蹈大赛,犹如体育舞蹈的“奥运会”和“奥斯卡评选”,格外为体育舞蹈选手所关注。

二、体育舞蹈在中国的发展

我国于20世纪初期接受了西方传入的交际舞,当时只在上海、北京、天津、南京、广州等大城市开展。新中国成立后,全国各大、中、小城市都举办舞会,交际舞发展很快。20世纪80年代以来,体育舞蹈在中国的发展极为迅速,中国人民有一种强烈的对新生活的追求和向往,体育舞蹈所体现的对美的追求和陶冶情操、锻炼身体的特征,正好满足了人民的这一需要,因此,体育舞蹈在中国很快风行起来。

如今,体育舞蹈已经成为一项喜闻乐见、广泛开展的体育运动。1986年,文化部宣布成立了中国国际标准舞学会,并举办了第一届全国国际标准舞会演,并每一年举办一届。

1989年,中国舞蹈家协会正式成立了“中国国际标准舞总会”,20世纪90年代后该组织改名为“中国国际标准舞协会”。作为大众性体育活动,由于它自身的魅力和锻炼的效果,

越来越被人们广泛认识,并备受喜爱。

1991年5月成立了中国体育舞蹈运动协会,制定了竞赛规划(草案),培训体育舞蹈骨干并考核了大批体育舞蹈教师和裁判。协会每年举办一届全国体育舞蹈锦标赛。中国体育舞蹈运动协会于1991年成为世界舞蹈及体育舞蹈理事会(WDDSC)准会员。

中国体育舞蹈联合会在加入国际体育舞蹈联合会后,已于2002年11月在上海正式举办了亚洲体育舞蹈锦标赛,2003年6月28—29日在中国无锡举办亚太体育舞蹈锦标赛,2004年11月6—7日在中国上海举办世界青年标准舞锦标赛。

全国各省市相继成立了国际标准舞协会,学国标舞、跳国标舞的人越来越多。北京电视台播放的国际标准舞教学节目收视率很高,据统计,目前全国体育舞蹈参与者和爱好者数以亿计。国务院发布实施的《全民健身计划纲要》中将体育舞蹈列为推广项目之一。中国体育舞蹈在参与人数与技艺提高方面,是世界上发展最快的国家,中国开始挑战世界体育舞蹈。

在“终身体育”及“健康第一”的思想指引下,体育舞蹈走进了大学体育课堂,成为大学体育教育和业余活动的一道风景线。作为形体美与音乐美的结合,体育舞蹈符合大学生身心的发展。1994年北京体育舞蹈学院社会舞蹈系国标舞专业设立。同年,北京体育大学开设了体育舞蹈专选课程。

作为新兴的体育运动项目,体育舞蹈的发展天地将会更加广阔,其体育价值和竞技价值将会得到更充分的体现。

第二节 体育舞蹈的特点与分类

一、体育舞蹈的特点

体育舞蹈是由属于文艺范畴的舞蹈演变而来的体育项目,它兼有文艺和体育的共同特点,是介于文艺和体育之间的边缘项目,是以竞赛为目的,具有自娱性和表演观赏性的竞技舞蹈。它具有以下的特点:

(一) 音乐引导下的律动性

在有特定节奏风格的舞曲音乐引导下,翩翩起舞,时而端庄典雅,时而顿挫磊落,时而婀娜柔媚,时而奔放激越……这种用和着音乐节律的舞动来表现各舞种的风格、特点,是体育舞蹈的基本特征。

(二) 规范性

规范性首先表现在体育舞蹈是一个完整的舞蹈系统,如同中国古典舞和西方的芭蕾舞一样,它是经过数百年历史的锤炼,数代人的加工而成的。其次表现在技术的规范性上,它严格到多一分则嫌多,少一分则欠火。

(三) 表演、观赏性

体育舞蹈融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美为一体,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”。

(四) 体育性

体育性主要表现在竞技性上,即为了比赛取得成绩;另一方面表现在锻炼身体的价值上,有资料显示,它的运动量高于网球和羽毛球,对人身体锻炼的效果是显著的,是锻炼身体的一种极好形式。

二、体育舞蹈的项目分类和内容特点

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构,可分为摩登舞和拉丁舞两大类。按竞赛项目分为三大类:摩登舞、拉丁舞和团体舞。

(一) 摩登舞 (Modern Dancing)

摩登舞又称“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;包括华尔兹、探戈舞、狐步舞、快步舞和维也纳华尔兹。

(二) 拉丁舞 (Latin American Dancing)

拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲,具有热情、奔放、浪漫的风格特点;包括桑巴舞、伦巴舞、恰恰舞、斗牛舞和牛仔舞。

(三) 团体舞 (Formation Dancing)

团体舞是摩登舞或拉丁舞的混合舞,由8对选手组成,借助音乐的引导,将5种舞蹈在变化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,达到了完美的统一,使体育舞蹈的风格特点得到了更为鲜明的表现。

三、体育舞蹈各舞种的特点

体育舞蹈也称“国际标准交谊舞”,是体育运动项目之一。它是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目;分两个项群,10个舞种。其中标准舞(摩登舞)项群包括:华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞;拉丁舞项群包括:伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求,组编成各自的成套动作。

(一) 标准舞 (Standard Dancing)

标准舞又称“摩登舞”,是体育舞蹈项群之一;内容包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞。其特点是由贴身握抱的姿势开始,沿着舞程线逆时针方向绕场行进。步法规范严谨,上体和胯部保持相对稳定挺拔,完成各种前进、后退、横向、旋转、造型等舞步动作,具有端庄典雅的绅士风度。曲调大多抒情优美,旋律感强。服饰雍容华贵,一般男士着燕尾服,女士着过膝蓬松长裙。

1. 华尔兹舞 (Waltz)

华尔兹舞用W表示,也称“慢三步”,是摩登舞项目之一。舞曲旋律优美抒情,节奏为3/4的中慢拍,每分钟28~30小节。每小节三拍为一组舞步,每拍一步,第一拍为重拍,

三步一起伏循环。通过膝、踝、足底和掌趾的动作,结合身体的升降、倾斜、摆荡,带动舞步移动,使舞步起伏连绵,舞姿华丽典雅。它是维也纳华尔兹(快三步)的变化舞种。19世纪中叶,维也纳华尔兹传到美国,当时美国崇尚舒缓、优美的舞蹈和音乐,于是将快节奏的维也纳华尔兹逐渐改变成悠扬而缓慢、有抒发性旋律的慢华尔兹舞曲,舞蹈也改变成连贯滑动的慢速步型,即如今的华尔兹舞。

2. 维也纳华尔兹舞 (Viennese Waltz)

维也纳华尔兹舞用V表示,也称“快三步”,是摩登舞项目之一。舞曲旋律流畅华丽,节奏轻松明快,为3/4拍节奏,每分钟56~60小节,每小节为三拍,第一拍为重拍,第四拍为次重拍。基本步伐是六拍走六步,二小节为一循环,第一小节为一次起伏。基本动作是左右快速旋转步,完成反身、倾斜、摆荡、升降等技巧。舞步平稳轻快,翩跹回旋,热烈奔放。舞姿高雅庄重。它源于奥地利的一种农民舞蹈,由男女成对扶腰搭肩共同围成一个圆圈而舞,故被称为“圆舞”。著名的约翰·施特劳斯为华尔兹谱写了许多著名的圆舞曲。

3. 探戈舞 (Tango)

探戈舞用T表示,摩登舞项目之一。为2/4拍节奏,每分钟30~34小节,每小节二拍,第一拍为重拍。舞步有快步和慢步,快步(Quick)占半拍,用Q表示;慢步(Slow)占一拍,用S表示。基本节奏是慢、慢、快、快、慢(S, S, Q, Q, S)。舞曲节奏带有停顿并强调切分音;舞步顿挫有力,潇洒豪放;身体无起伏、无升降、无旋转;表情严肃,有左顾右盼的头部闪动动作。它源于阿根廷民间舞蹈,20世纪传入欧洲上层社会,后流行于世界各国。

4. 狐步舞 (Slow Foxtrot)

狐步舞也称“福克斯”,用F表示,是摩登舞项目之一。舞曲抒情流畅,节奏为4/4拍,每分钟28~30小节,每小节为四拍,第一拍为重拍,第三拍为次重拍。基本步伐是四拍走三步,每四拍为一循环。分快、慢步,第一步为慢步(S),占二拍;第二、三步为快步(Q),各占一拍。基本节奏为慢、快、快(S, Q, Q)。以足踝、足底、掌趾的动作,完成升降起伏,注重反身、肩引导和倾斜技术。舞步流畅平滑,步幅宽大,舞态优雅从容飘逸,似行云流水。它起源于欧美,后流行于全球。据传系模仿狐狸(马)走路的习性创作而成。

5. 快步舞 (Quick Step)

快步舞用Q表示,是摩登舞项目之一。舞曲明亮欢快,舞步轻快灵活,跳跃感强,是一种轻快欢乐的舞蹈。节奏为4/4拍,每分钟50~52小节。每小节四拍,第一拍为重拍,第三拍为次重拍。舞步分快步和慢步。快步用Q表示,时值为一拍;慢步用S表示,时值为二拍。基本节奏是慢、慢、快、快、慢(S, S, Q, Q, S)。舞步组合有跳步、荡腿、滑步等动作。它起源于美国,20世纪流行于欧美和全球。

(二) 拉丁舞 (Latin American Dancing)

拉丁舞是体育舞蹈项群之一,内容包括伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞,其特点是

舞伴之间可贴身，可分离，各自在固定范围内辐射式地变换方向角度，展现舞姿。步法灵活多变，各舞种通过对胯部及身体摆动不同的技术要求，完成各种舞步，表现各种风格。舞姿妩媚潇洒，婀娜多姿。风格生动活泼，热情奔放。曲调缠绵浪漫，活泼热烈，节奏感强。着装浪漫洒脱，男士着上短下长的紧身或宽松装，女士着紧身短裙，显露女性曲线美。

1. 伦巴舞 (Rumba)

伦巴舞用 R 表示，是拉丁舞项目之一。节奏为 4/4 拍，每分钟 27~29 小节。每小节四拍。乐曲旋律的特点是强拍落在每小节的第四拍。舞步从第四拍起跳，由一个慢步和两个快步组成。四拍走三步，慢步占二拍（第四拍和下一小节的第一拍），快步各占一拍（第二拍和第三拍）。胯部摆动三次。胯部动作是由控制重心的一脚向另一脚移动而形成向两侧作“∞”形摆动。它具有舒展优美，婀娜多姿，柔媚抒情的风格。其产生与西班牙和非洲的舞蹈有密切关系，后在古巴得到发展。

2. 恰恰舞 (Cha-Cha-Cha)

恰恰舞用 C 表示，是拉丁舞项目之一。节奏为 4/4 拍，每分钟 30~32 小节。每小节四拍，强拍落在第一拍。四拍走五步，包括两个慢步和三个快步。第一步踏在第二拍，时间值占一拍；第二步占一拍；第三、四两步各占半拍；第五步占一拍，踏在舞曲的第一拍上。胯部每小节向两侧摆动六次。舞曲热情奔放，舞步花哨利落，步频较快，诙谐风趣。它源于非洲，后传入拉丁美洲，在古巴得到发展。

3. 桑巴舞 (Samba)

桑巴舞用 S 表示，是拉丁舞项目之一。舞曲欢快热烈，节奏为 2/4 拍或 4/4 拍，每分钟 52~54 小节。强拍落在每小节的第二拍或第四拍。每小节完成一个基本舞步。舞步在全脚掌踏地和半脚掌垫步之间交替完成，通过膝盖上下屈伸弹动，使全身前后摇摆，并沿着舞程线绕场行进，属“游走型”舞蹈。其特点是流动性大，动律感强，步法摇曳紧凑，风格热烈奔放。它源于巴西，是巴西一年一度狂欢节的舞蹈。

4. 斗牛舞 (Paso Doble)

斗牛舞用 P 表示，是拉丁舞项目之一。音乐为旋律高昂雄壮、鲜明有力的西班牙进行曲。节奏为 2/4 拍，每分钟 60~62 小节。一拍一步，八拍一循环，特点是舞步流动大，沿着舞程线绕场行进，游走型舞蹈。舞姿挺拔，无胯部动作及过分膝盖屈伸。用踝关节和脚掌平踏地面完成舞步。动静鲜明，力度感强，发力迅速，收步敏捷顿挫。它源于法国，盛行于西班牙，系据西班牙斗牛场面创作而成。男士象征斗牛士，气宇轩昂，刚劲威猛，女士象征红色斗篷，英姿飒爽，柔美多变。

5. 牛仔舞 (Jive)

牛仔舞用 J 表示，是拉丁舞项目之一。舞曲旋律欢快，强烈跳跃，节奏为 4/4 拍，每分钟 42~44 小节，六拍跳八步。由基本舞步踏步、并合步，结合跳跃、旋转等动作组合而成。要求脚掌踏地，腰和胯部作钟摆式摆动，其特点是舞步敏捷、跳跃，舞姿轻松、热情、欢快。它源于美国，原是美国西部牛仔跳的踢踏舞，20 世纪 50 年代爵士乐的流行，加速和完