

中国科学技术大学体育系列教材

ZHONGGUO KEXUE JISHU DAXUE
TIYU XILIE JIAOCAI



国际体育舞蹈教程

徐雄杰 朱信龙 编著

GUOJI TIYU WUDAO JIAOCHENG

中国科学技术大学出版社

中國科學院南京地理研究所編



中國科學院南京地理研究所編
中國科學院南京地理研究所編

中國科學院南京地理研究所編

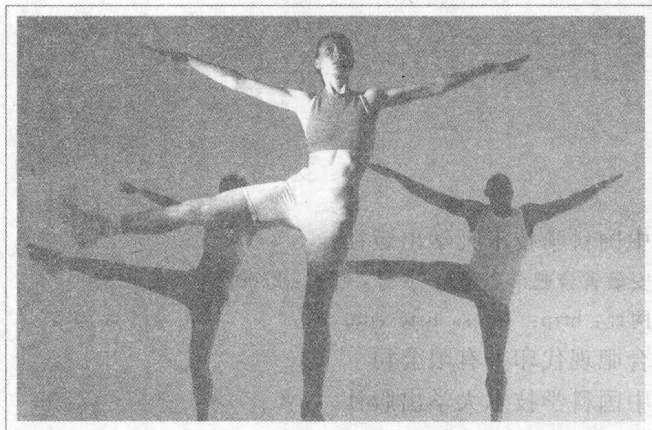
中國科學院南京地理研究所編

中國科學院南京地理研究所編

中国科学技术大学体育系列教材

国际体育舞蹈教程

徐雄杰 朱信龙 编著



中国科学技术大学出版社

2007·合肥

图书在版编目(CIP)数据

国际体育舞蹈教程/徐雄杰,朱信龙编著. —合肥:中国科学技术大学出版社,2007.10

(中国科学技术大学体育系列教材)

ISBN 978-7-312-02122-0

I. 国… II. ①徐…②朱… III. 运动竞赛—交际舞—教材
IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 103508 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号, 邮编: 230026
网址: <http://press.ustc.edu.cn>

印刷 合肥现代印务有限公司

发行 中国科学技术大学出版社

经销 全国新华书店

开本 880 mm×1230 mm 1/32

印张 9.5

字数 282 千

版次 2007 年 10 月第 1 版

印次 2007 年 10 月第 1 次印刷

定价 15.00 元

前 言

国际体育舞蹈(即国际标准交际舞,简称体育舞蹈或国标舞)是集体育、音乐、舞蹈于一体的新型体育项目。其规则由权威的英国皇家舞蹈协会的专业教师协会制定,是国际上各级比赛的惟一评判标准。由于它自身独特的艺术魅力,如今此项运动已风靡整个世界。

1986年,中国舞蹈家协会邀请日本的成濑先生来华执教,从此揭开了体育舞蹈在中国发展的序幕,学习体育舞蹈的热潮迅速从北京、上海、广州等大城市向全国蔓延,一时间各级各类体育舞蹈学习班、俱乐部、比赛在厂矿、机关、学校应运而生。国家教委、文化部为了将体育舞蹈植根于高等院校这块沃土之中,曾先后多次举办过高校体育舞蹈教师培训班。

为了顺应时代的发展,满足高等院校学生日益增长的娱乐文化生活需求,在中国科学技术大学研究生院、教务处和体育教学部的共同支持下,经过充分的酝酿和多次论证,我们于1992年率先在研究生中以选修课的形式开设了体育舞蹈课,1994年扩展至本科生,此举在全国高校尚属先例。每学期参加选课的人数远远超过规定人数,致使我们在增加班次的情况下仍不能满足部分学生的热情愿望。随着体育舞蹈课程建设的日渐完善,教材短缺问题日趋突出,这不但给教学平添了困扰,而且使学生课下复习也无据可依,书店里虽偶有体育舞蹈方面的书,但与我们普通体育舞蹈课的教学相距甚远。为解决这一矛盾,我们将自己有幸获得的专业舞蹈教师联合会会长、英国皇家教师舞蹈协会高级会士刘占士先生的指导心得,与所参加的相关师资培训知识、大量有关资料以及十几年来教学实践融会起来,编写了这本《国际体育舞蹈教程》,以填补教材之缺。

编写此书的初衷是使学生更好地学习体育舞蹈的基本步法和规范的姿势,并对体育舞蹈有一个较系统的了解,由于本书图文并茂,对自学体育舞蹈的学生也会有所助益。

本书除介绍体育舞蹈的基础知识外,主要侧重于说明 10 个舞种的音乐、风格、舞姿和舞步特征,对本书所涉及的动作列出了重点提示、易犯错误、纠正方法、步法组织和注意事项。在有限的篇幅和教学时间里,向学生尽可能多地提供有关技巧和知识。

由于我们水平有限加上编写时间仓促,敬请大家给予帮助,使体育舞蹈这株“幼苗”在中国科学技术大学校园内扎根下去。

编者

2007 年 5 月

目 录

前 言	(I)
第一章 体育舞蹈的起源与发展	(1)
第一节 体育舞蹈的起源	(1)
第二节 体育舞蹈的发展	(3)
第三节 体育舞蹈在中国	(6)
第二章 基础知识	(8)
第一节 场地与舞程线	(8)
一、场地(Field)	(8)
二、舞程线(Line of Dancing, L. O. D.)	(8)
第二节 角度与方位	(9)
一、旋转角度(Amount of Turn)	(9)
二、方位(Alignment)	(9)
第三节 比赛形式与等级	(10)
一、比赛形式	(10)
二、比赛等级	(11)
第四节 评判规则与方法	(14)
一、评判规则	(14)
二、评判方法	(16)
第三章 准则与技巧	(21)
第一节 准 则	(21)
一、端正体态	(21)
二、运步与平衡	(22)

三、保持持握姿势	(23)
四、带与跟	(25)
五、风度与风格	(26)
六、音乐与舞蹈	(27)
第二节 技巧	(29)
一、反身动作(Contrary Body Movement, C. B. M.)	(29)
二、摆动动作(Swing)	(30)
三、升降动作(Up and Down)	(31)
四、倾斜动作(Body Sway)	(31)
五、拧身动作和 P. P. 舞姿(Contra and Promenade Position)	(32)
第四章 术语与符号说明	(33)
第一节 术语说明	(33)
第二节 符号说明	(35)
第五章 现代舞的舞种与跳法	(37)
第一节 华尔兹	(37)
一、拍足换步(Closed Changes)	(39)
二、右转(Natural Turn)	(41)
三、左转(Reverse Turn)	(43)
四、踌躇换步(Hesitation Change)	(44)
五、左回步(Reverse Corte)	(46)
六、后退曳步(Backward Whisk)	(48)
七、右旋转(Natural Spin Turn)	(50)
八、左旋转(Double Reverse Spin)	(53)
九、曳步和行进并合步(Whisk and Progressive Chasse)	(55)
十、右疾转(Natural Spin)	(57)
十一、后退锁步(Backward Lock Step)	(59)
十二、双分点地造型(Throwaway Oversway)	(61)

十三、开式激转和翼步(Open Impetus Turn and Wing)	(63)
十四、变向转(Closed Telemark)	(66)
十五、外侧换步(Outside Change)	(68)
十六、华尔兹组合动作	(70)
第二节 快步舞	(70)
一、四分之一转(Quarter Turns)	(71)
二、行进并合步(Progressive Chasse)	(74)
三、前进锁步(Forward Lock Step)	(76)
四、右轴转(Natural Pivot Turn)	(78)
五、右转(Natural Turn)	(80)
六、左转(Reverse Turn)	(82)
七、醉酒横步(The Topsy)	(84)
八、V形六步(V·6)	(87)
九、换足步(Crose Chasse)	(90)
十、右并合步和后退锁步(Progressive Chasse to the Right and Backward Lock Step)	(91)
十一、疾走终止步(Running Finish)	(94)
十二、快步舞组合动作	(96)
第三节 探 戈	(96)
一、常步(Walk)	(98)
二、旁步(Progressive Side Step)	(100)
三、分身(Open Promenade)	(101)
四、分身入骈步(Closed Promenade)	(103)
五、右转(Natural Promenade Turn)	(105)
六、后回步(Back Corte)	(107)
七、开式左转(Open Reverse Turn)	(108)
八、四快步(Four Step)	(110)
九、右拧转(Natural Twist Turn)	(111)
十、摇转(Rock Turn)	(114)
十一、分身反落步(Fallaway Promenade)	(116)

十二、并进连接步(Promenade Link)	(118)
十三、向外环转(Outside Swivels)	(120)
十四、擦步踢达(Brush Tap)	(122)
十五、探戈组合动作	(123)
第四节 狐步舞	(123)
一、羽步(Feather Step)	(124)
二、三直步(Three Step)	(126)
三、右转(Natural Turn)	(128)
四、左转(Reverse Turn)	(131)
五、换方向步(Change of Direction)	(133)
六、波浪步(Reverse Wave)	(136)
七、右纺织步(Natural Weave)	(138)
八、开式激转(Open Impetus Turn)	(141)
九、纺织步(Weave from P. P.)	(143)
十、顶回旋转(Top Spin)	(145)
十一、狐步舞组合动作	(149)
第五节 维也纳华尔兹	(149)
一、右转(Natural Turn)	(150)
二、前进换步(Forward Change)	(152)
三、左转(Reverse Turn)	(154)
四、后退换步(Backward Change)	(156)
五、右弗莱克尔(Natural Fleckerl)	(157)
六、左弗莱克尔(Reverse Fleckerl)	(159)
七、维也纳华尔兹组合动作	(161)
第六章 拉丁舞的舞种与跳法	(162)
第一节 伦巴	(162)
一、基本步(Basic Movement)	(164)
二、轴心转(Spot Turn)	(166)
三、纽约步(New York)	(168)
四、双轴心转(Double Spot Turn)	(169)

五、手交手(Hand to Hand)	(171)
六、扇步(Fan)	(172)
七、曲棍球步(Hockey Stick)	(174)
八、前进后退步(Progressive Walk Forward and Backward)	(176)
九、阿莱玛娜(Alemana)	(177)
十、横步(Side Step)	(179)
十一、半重心拍步(Cuarachas)	(180)
十二、对身扭腰(Closed Hip Twist)	(181)
十三、开身扭腰(Open Hip Twist)	(183)
十四、行走进步(Progressive Walks)	(184)
十五、螺旋步(Spiral)	(186)
十六、转换步(Switch)	(188)
十七、右陀螺转(Natural Top)	(188)
十八、右开身步(Natural Opening out Movement)	(190)
十九、伦巴组合动作	(191)
第二节 恰恰恰	(192)
一、基本步(Basic Movement)	(193)
二、纽约步(New York)	(195)
三、轴心转(Spot Turns)	(197)
四、扇步(Fan)	(199)
五、阿莱玛娜(Alemana)	(201)
六、右开身步(Natural Opening out Movement)	(203)
七、曲棍球步(Hockey Stick)	(204)
八、三个恰恰恰(Three Cha Cha Cha)	(206)
九、右陀螺转(Natural Top)	(210)
十、对身扭腰(Closed Hip Twist)	(212)
十一、土耳其浴巾步(Turkish Towel)	(214)
十二、肩对肩步(Shoulder to Shoulder)	(219)
十三、手交手(Hand to Hand)	(221)
十四、恰恰恰组合动作	(223)

第三节 桑巴	(223)
一、基本步(Basic Movement)	(224)
二、左、右变化基本步(Reverse Natural and Alternative)	(226)
三、左、右曳步(Whisks to R and L)	(228)
四、桑巴分身常步(Samba Walks in P. P.)	(229)
五、横常步(Side Samba Walk)	(230)
六、和达动作(Volta Movement)	(232)
七、换脚步(Foot Changes)	(233)
八、手臂打圆步(Rolling off the Arm)	(234)
九、影子波塔弗戈(Shadow Bota Fogos)	(236)
十、和达环游(Volta Criss Cross)	(237)
十一、行进波塔弗戈(Travelling Bota Fogos)	(238)
十二、桑巴组合动作	(240)
第四节 牛仔舞	(240)
一、反身拍步(Fallaway Rock)	(241)
二、反身抛步(Fallaway Throwaway)	(243)
三、左换右(Change of Places Left to Right)	(245)
四、分环步(Link Rock and Link)	(247)
五、行步(The Walks)	(248)
六、侧行步(Side Walk)	(250)
七、右换左(Change of Places Right to Left)	(251)
八、停放步(Stop and Go)	(253)
九、背后换手(Change of Hands behind Back)	(255)
十、美国旋转(American Spin)	(257)
十一、牛仔舞组合动作	(259)
第五节 斗牛舞	(260)
一、点步(Sur Place)	(261)
二、重踏步(Appel)	(261)
三、反分曳步(Ecart)	(262)
四、大方圆步(Grand Circle)	(264)

目 录

五、斗篷步(The Huit)	(266)
六、分裂步(Separation)	(268)
七、分身旋转(Travelling Spins from P. P.)	(269)
八、分环步(Promenade Link)	(271)
九、左(右)横步(Chasses to Right and Left)	(273)
十、冲刺步(The Attack)	(274)
十一、高低横步(Elevations)	(276)
十二、分反点步(Coup de Pique)	(277)
十三、十六步(Sixteen)	(279)
十四、斗牛舞组合动作	(282)
附录 名词、术语中英文对照表	(283)
一、舞蹈常用名词、术语部分	(283)
二、舞种及主要国际舞蹈组织	(287)
参考文献	(289)

第一章 体育舞蹈的起源与发展

第一节 体育舞蹈的起源

舞蹈是一门古老的艺术,它开始于原始社会的氏族部落。那时跳舞是一种普遍性的活动,人们常常用动作或舞蹈来表达和抒发自身的各种感情,如氏族部落为了庆祝丰收,或是为了祈求雨水和阳光而舞蹈。他们身躯着色,在篝火的衬托下,穿着精心制作的草裙,利用能够激发情趣的节奏来刺激舞蹈者的感觉。原始社会的这些舞蹈不仅满足了人们当时的社会生活和身心发展需要,更重要的是它产生了我们今天的体育舞蹈。

伴随人类文明的发展和思想上的巨大进步,跳舞成为社会娱乐和礼节必不可少的手段。犹如语言和服装一样,舞蹈开始反映生活方式的变化并成为文化遗产。从古希腊的文明到中世纪的欧洲,民间舞蹈文化随着社会的变革,逐渐地产生了分化:即以宫廷舞为代表的贵族文化和以民间舞为代表的大众文化。

12世纪,在以宫廷文化为中心的封建王朝时期,欧洲的封建贵族们在注重身体保养的同时,也逐渐地把身体与精神艺术上的重要性等同起来,他们汲取了民间舞蹈的精华并加以规范,形成了在宫中流行的宫廷舞,这样舞蹈就变成一种贵族阶层的活动。当时的宫廷舞不仅强调舞步,而且也要求一些新的技能。舞蹈高雅繁杂、拘谨做作,加上礼节的约束,使得宫廷舞蹈不同于民间舞蹈自由活泼的风格。它只在宫廷盛行,专供贵族们习跳和欣赏,并包含了彼此间的寒暄和见面礼。这就是体育舞蹈的开端。

宫廷舞经过几个世纪的变迁,到了文艺复兴时期,舞蹈形式出现了一些变化,如八人四对的集体对舞形式,舞步增加了一些以“起步”和“跑跳步”为主的步法。这一时期,尤为著名的是欢快活泼的加伏舞和稳重大方的双人舞、小步舞。而在许多国家的农民中间则流行

跳一些简单的舞蹈,如俄国的哥萨克舞、意大利的塔兰台拉舞、爱尔兰的快步舞、西班牙的吉卜赛舞等等。

18 世纪下半叶,随着法国大革命的到来,宫廷解体,资产阶级在欧洲一些国家纷纷登上历史舞台,宫廷舞也因此而销声匿迹。在以都市文化为中心的资本主义时期,宫廷舞重新回到了民众中间,并与民间舞兼收并蓄。民间舞在保持轻松活泼、欢快娱乐的基础上,融会了宫廷舞庄重典雅、严谨规范的舞蹈风格,使之成为休闲假日和大众舞厅中人人可舞的体育舞蹈(Sports Dance 或 Social Dancing, Ballroom Dancing, Party Dancing)。体育舞蹈从此盛行于都市社会。

19 世纪初,非洲的探戈舞在阿根廷和乌拉圭兴盛一时,阿根廷人把西班牙哈巴涅拉舞和包利罗舞的某些动作融入探戈舞中,使探戈舞广为流传。这一时期,体育舞蹈出现了各种多姿多彩的步法,如“玛苏卡”、“休提士”、“华尔兹”,其中“华尔兹”在欧美最为流行。

华尔兹舞原是流行于奥地利北部的一种叫兰德的农民舞,17 世纪流行于维也纳宫廷,最初不登大雅之堂,后经过音乐家韦伯、舒伯特与小提琴家兰纳的运用与发展,终于形成了大众喜爱的风格。这中间对完善和宣传华尔兹起最大作用的是音乐,特别是施特劳斯曾将奥地利与德国音乐融合在一起,从而让华尔兹更具有旋律流畅、格调高雅、舞姿活泼、节奏明快的艺术特点。

19 世纪末,正当华尔兹舞方兴未艾之际,一种糅合了三拍舞步和两拍舞步的狐步舞雏形应运而生。受到狐步舞的影响,原有的华尔兹舞步亦不断地被丰富完善,并形成了快速和慢速两种风格(即维也纳华尔兹和波士顿华尔兹)。这一时期,由于美国的兴起,原来流行于欧洲的体育舞蹈也随着美洲的开发而传到美国。同时来自非洲、拉丁美洲的大量移民也带来了具有强烈民族特点的热带地区风格的民间舞。高雅华贵、颇具绅士风度的欧洲式体育舞蹈和形式自由奔放的拉丁美洲式体育舞蹈在这片热土中竞相斗艳,备受各阶层人士推崇。

从 20 世纪起,古典的体育舞蹈又随着艺术发展涌现出了现代舞流派,如源于非洲的美国黑人爵士舞,就曾一度掀起狂热,给正规而纪律性强的英国舞厅以巨大冲击。同时,随着舞蹈造型、舞蹈语言的

生动化和舞蹈艺术的广泛传播,阿根廷的探戈、古巴的伦巴、巴西的桑巴等舞蹈,也在英国舞厅中各呈异彩。至此体育舞蹈的发展在许多国家都已形成规模,且各具特色。譬如美国以狐步舞流行于国内,奥地利、德国盛行维也纳华尔兹,阿根廷、西班牙则以探戈舞著称,拉丁舞则流行于美洲。尽管如此,这些早期的体育舞蹈并没有得到国际统一。

1924年英国皇家舞蹈协会的专业教师协会,受保守、正规的传统思想影响,为了匡正国内舞厅的混乱状况,使各国各自见长的体育舞蹈有统一的规范,便在政府的支持下,汇集了本国及国际体育舞蹈专家,本着扬长避短的宗旨,将各国知名的体育舞蹈的舞步和舞姿加以整理,使之系统化、规范化,共同审定了7种舞的基本步法规范并公诸于世,这就是最初国际一致公认的体育舞蹈(现在称之为老国标舞)。它们是:

- (1)布鲁斯(Blues);
- (2)慢华尔兹(Slow Waltz);
- (3)快华尔兹(Quick Waltz);
- (4)快步舞(Quick Step);
- (5)狐步舞(Slow Foxtrot);
- (6)伦巴(Rumba);
- (7)探戈(Tango)。

体育舞蹈从此以其超凡脱俗的艺术魅力成为舞苑奇葩。

第二节 体育舞蹈的发展

熟悉体育舞蹈发展史的人们大都知道国际标准的制定与实施对现代体育舞蹈的完善起到了无可比拟的促进作用,它不仅仅在国际上形成了统一的舞步规范标准,更重要的是使各国艺术家们相互交流、共同探讨和提高技艺有章可循,为国际比赛的进行提供了前提条件和评判依据。从20世纪20年代至今,经过许多艺术家们的努力和英国皇家舞蹈协会的专业教师协会对教材不断的评审与更新,高度文明典雅的体育舞蹈宛若一颗璀璨的明珠镶嵌在世界舞坛

上,逐步走向艺术的高峰。

30年代,英国的维克多·席维斯特开创了标准的英国式体育舞蹈,他赋予慢华尔兹、快步舞、狐步舞和探戈四大类舞蹈以新的生命。其中,不并步的长线条、滑行流利的狐步舞令人耳目一新,被举世公认为现代体育舞蹈的最高成就,为上层社会人士所赞赏。

西班牙著名的体育舞蹈专家皮埃尔与多丽丝·拉维尔在伦敦执教,介绍并表演了古巴的伦巴,这位造诣非凡的舞蹈大师,用充满激情的音乐和舞步,以其丰富的情感,很好地再现了拉丁美洲舞蹈鲜明的风格,像一股热风吹拂着众多的体育舞蹈爱好者。

美国百老汇久负盛名的舞蹈明星弗雷德·阿斯泰尔在电影《飞向里约热内卢》中,成功地表演了巴西的桑巴舞,从此这种优美动人的巴西民间舞蹈便深入人心、广为流传。

伴随着体育舞蹈艺术的广泛传播,与此相适应的比赛规模亦在不断地扩大,项目被不断地丰富和完善。体育舞蹈比赛开始于1925年的英国,每年5月的最后一周,在英国的黑兹,由权威组织——英国皇家舞蹈教师协会主办的一年一度的世界性舞蹈比赛就在这里举行。黑兹比赛代表着世界上体育舞蹈的最高水平,引得众多的一流选手前往一展风采,同时更吸引了大量的舞蹈爱好者争相竞往。每届比赛,都不同程度地给舞蹈花样和音乐节奏带来一些创新和变化,技艺日益演进。

黑兹比赛最初只限英国本土选手参赛,后来扩大到英联邦国家,所以又称全英锦标赛,1947年这一赛事扩大到整个欧洲大陆,1950年舞会舞蹈国际委员会(或称国际交际舞协会)宣布成立。1959年黑兹比赛成为世界性比赛大会,1960年拉丁舞以其特殊的韵味和风范正式在世界赛场上呈现出奇光异彩。至此体育舞蹈形成了现代舞和拉丁舞两大项,十个舞种。它们是:

第一项:现代舞(Modern)

- (1)华尔兹(Waltz);
- (2)狐步舞(Slow Foxtrot);
- (3)快步舞(Quick Step);
- (4)探戈(Tango);