



李国玲 著

体育舞蹈中形体美学的 探索和研究

中国文联出版社



体育舞蹈中形体美学的 探索和研究

李国玲 著

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育舞蹈中形体美学的探索和研究 / 李国玲著. —
北京: 中国戏剧出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-104-04556-4

I. ①体… II. ①李… III. ①形体—美学—研究
IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 201273 号

体育舞蹈中形体美学的探索和研究

策 划: 庞 强 刘 媛

责任编辑: 赵宇欣

责任印制: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

出 版 人: 樊国宾

社 址: 北京市西城区天宁寺前街 2 号国家音乐产业基地 L 座

网 址: www.theatrebook.cn

电 话: 010-63381560 (发行部) 010-63385980 (总编室)

传 真: 010-63383910 (发行部)

读者服务: 010-63387810

邮购地址: 北京市西城区天宁寺前街 2 号国家音乐产业基地 L 座 (100055)

印 刷: 北京九州迅驰传媒文化有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 19

字 数: 300 千

版 次: 2017 年 8 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-04556-4

定 价: 66.00 元

版权所有, 违者必究; 如有质量问题, 请与出版社联系。

| 作者简介 |

李国玲，女，1981年生，齐鲁工业大学教师。2007年毕业于山东师范大学体育教育训练学专业，获得硕士学位。2007年至今任教于齐鲁工业大学。现为国家一级健美操、排舞裁判员和教练员。主要研究领域为体育舞蹈、健美操、排舞等体育课程的教学与训练，以及学校体育、社区体育、全民健身等。近年来先后主持及参与了省部级、厅局级和校级各类课题8项，发表专业学术论文8篇，参编教材3部。

| 目 录 |

第一章 体育舞蹈基础知识 / 1

- 第一节 体育舞蹈的起源与发展 / 2
- 第二节 体育舞蹈的运动健身机制 / 9
- 第三节 体育舞蹈的观赏价值 / 14
- 第四节 体育舞蹈的社会价值 / 19
- 第五节 体育舞蹈的位置术语 / 30

第二章 形体基础知识 / 37

- 第一节 形体概述 / 38
- 第二节 形体美的内涵 / 39
- 第三节 形体美的评价与标准 / 41
- 第四节 形体训练与体育舞蹈的关系 / 51

第三章 形体训练与体育舞蹈基础动作 / 60

- 第一节 形体柔韧性练习 / 61
- 第二节 形体协调性练习 / 65
- 第三节 基本步法与舞步练习 / 72
- 第四节 体育舞蹈中手与脚的基本姿态 / 75
- 第五节 舞场中的基本站位 / 78
- 第六节 体育舞蹈热身训练和把杆训练 / 81

第七节 体育舞蹈礼仪 / 95

第四章 标准舞的形体美学研究 / 106

第一节 华尔兹舞的形体美学研究 / 107

第二节 探戈舞的形体美学研究 / 120

第三节 快步舞的形体美学研究 / 130

第四节 狐步舞的形体美学研究 / 137

第五节 维也纳华尔兹的形体美学研究 / 144

第五章 拉丁舞的形体美学研究 / 151

第一节 伦巴舞的形体美学研究 / 152

第二节 桑巴舞的形体美学研究 / 167

第三节 恰恰舞的形体美学研究 / 178

第四节 牛仔舞的形体美学研究 / 195

第五节 斗牛舞的形体美学研究 / 214

第六章 其他体育舞蹈的形体美学研究 / 221

第一节 中国民族舞蹈形体美学研究 / 222

第二节 外国民间舞蹈形体美学研究 / 243

第三节 大众健身舞蹈形体美学研究 / 251

第七章 体育舞蹈健身处方的设计 / 270

第一节 体育舞蹈身体素质训练 / 271

第二节 体育舞蹈健身处方设计步骤 / 279

第三节 体育舞蹈健身处方范例 / 285

参考文献 / 294

第一章

体育舞蹈基础知识

第一节 体育舞蹈的起源与发展

体育舞蹈,又称国际标准舞,是一项新型的体育项目。它融体育、音乐、美学、舞蹈为一体,以身体动作舞蹈化为基本内容,以双人或集体配合练习为主要运动特色,既有健身功能,也有很强的艺术性和观赏性。因此确切地说,体育舞蹈是将体育与舞蹈有机结合起来的一种形式。

体育舞蹈具有舞蹈属性,但是其又不完全等同于舞蹈。它的根本属性是竞技性,它的本体是舞蹈,是通过竞技来表现不同民族和地域特色的舞蹈组合。如能传情达意的拉丁舞舞蹈组合,具有某种抽象美感的标准舞舞蹈组合,表现某种技巧的舞蹈组合。因此,在欣赏体育舞蹈时,既要看它是否符合舞蹈艺术规律,又要看它是否遵循竞技体育的比赛原则,既要从竞技水平和艺术表现力两个方面进行欣赏。

在体育舞蹈的发展史上,体育舞蹈之所以能够保持活力,并且得到较好的发展,与其竞技性和艺术性的共同发展是分不开的。

在早期人类活动的历程中,体育舞蹈与现今的体育舞蹈有着一定差别。它最开始是从传统的交谊舞演变过来的。在演变的过程中,人们逐渐将竞技性元素和竞赛规则加入到了交谊舞中,于是形成了今天可用于体育竞赛的竞技型舞种。

过去,交谊舞是作为一种公共社交活动而存在的,不带有任何竞技性色彩。交谊舞有着悠久的历史,最早可以追溯到人类的原始时期,那时的交谊舞蹈是由部落同一性别的成员来跳,人与人之间没有身体接触。而发展到近现代,交谊舞已经演变为完全由一男一女互相搭配完成

的舞蹈,且除少数动作需要外,在舞蹈进行的大多数时间都是男女身体相靠,保持互相胶着的状态。

交谊舞最早出现于欧洲的乡村,它是乡民们在农闲时自娱自乐的一种活动方式。当时,较为流行的交谊舞的舞种主要有“低舞”和“孔雀舞”,这两种舞都是由男女配对来跳的。16世纪,在英国流行起了“乡村舞”。17世纪,法国流行了“小步舞”。18世纪中期,在维也纳郊区和奥地利高山地区出现了一种新的舞蹈,名为华尔兹舞。经过将近一个世纪的发展,这种舞蹈逐渐被上流社会接受,之后又传到了法国,并在法国广为流行。

19世纪初,华尔兹出现了近距离的握抱形式,这种男女舞伴“近距离搂抱”的舞蹈对传统的交谊舞观念进行了猛烈的抨击,使交谊舞发生革命性的变化,此后经过长期的发展,华尔兹舞享誉世界。稍后,同是“近距离搂抱”的“波尔卡”接踵而来,这种舞蹈成了交谊舞的时髦。

1924年,英国发动欧美舞蹈界人士对传统的交谊舞进行了研究,并且在研究拉美国家各式舞蹈的基础上,对当时欧洲的各种流行舞蹈进行了美化与加工,并于1925年正式颁布了华尔兹、探戈、狐步、快步等四种舞的步伐,总称摩登舞,此后又增加了维也纳华尔兹。这样,现代交谊舞的内涵也逐渐明晰起来,具体来说,它就是指“舞伴距离较近”的、在舞厅中活动的交谊舞。

最初,交谊舞并没有固定的活动场地。在1768年时,法国巴黎才出现了世界上第一个专门用于跳交谊舞的舞厅。从此,交谊舞活动在欧洲和美国民间逐渐流行起来,由于其本身所蕴涵的休闲、运动以及社交等特点,它开始成为一项非常重要的人际沟通方式。交谊舞的社交功能直到今天仍旧起到了非常重要的作用,在重大的宴会和活动中,也经常能够看到交谊舞成为活动的组成部分。

交谊舞经历一百多年的发展,在发展过程中也出现了一些“分支”,其中,较为突出的就是在保留交谊舞传统风格的基础上,增添了一些风

格鲜明、舞步规范的技巧体系，舞蹈教师们将其规范化、系统化，同时，也将竞技性元素加入进去。这些变动使人们对交谊舞的关注和参与的积极性都得到了较为显著的提升。

1947年，第一届国际标准交谊舞锦标赛在德国柏林举行。随后，交谊舞开始在世界范围内得到很好的推广和发展。1950年，由英国ICBD（世界舞蹈组织）主办了首届世界性舞蹈大赛“黑池舞蹈节”，对赛制进行规定之后将这种舞蹈命名为国际标准交谊舞，并在每年五月底举办。1960年，英国皇家舞蹈教师协会对很多国家，尤其是非洲和拉美国家的民间舞蹈进行大量研究并对其进行规范加工，此后，增加了拉丁舞的比赛。拉丁舞分为五种：分别是伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛。这样国际上便形成了具有统一舞步的两大系列10个舞种的国际标准舞。

现今国际上共有两个国际标准体育舞蹈组织，即WDC（世界舞蹈及体育舞蹈理事会）和IDSF（国际体育舞蹈联合会）。这两个组织有着不同的分工，其中国际体育舞蹈联合会的主要职责是对业余体育舞蹈事务和比赛进行管理，世界舞蹈及体育舞蹈理事会则主要对职业体育舞蹈事务和比赛进行管理。然而世界上针对一项运动并存两个较大组织始终会在许多问题上产生矛盾和不易协调的内容。为解决这些“麻烦”，并使体育舞蹈得到更好、更健康的发展，2000年时，两大体育舞蹈国际组织签署理解合作备忘录，拟将两组织合并成立统一的世界舞蹈运动联合会。

其实往前追溯，最早的体育舞蹈国际组织是1935年12月10日在捷克首都布拉格成立的“国际业余舞蹈联合会”。其首批成员国包括捷克斯洛伐克、奥地利、英国、丹麦、法国、德国、荷兰、瑞士及南斯拉夫等。不久，比利时、加拿大、意大利、挪威等国也相继加入。奥地利人弗朗兹·布特勒当选为该协会的首任主席。1956年，该组织更名为国际业余舞蹈理事会，后来于1990年再度更名为国际体育舞蹈联合会。1992年，IDSF成为国际单项体育运动联合会总会的正式会员，由此也

就使得世界认可了体育舞蹈的竞技体育地位。1995年,IDSF取得世界运动协会和国际体育总会的会员资格。1992年IDSF向国际奥委会提交申请,1995年IDSF成为国际奥委会的临时会员,1997年9月,体育舞蹈正式得到国际奥委会承认,并且认定IDSF为唯一的体育舞蹈国际组织。通过一系列的努力,在2000年的悉尼奥运会上,体育舞蹈成为闭幕式的表演项目。此后,IDSF向国际奥委会申请将体育舞蹈列为夏季奥运会正式比赛项目。

然而体育舞蹈的“申奥”之路并不是一帆风顺的。2000年12月13日,国际奥委会执委会决定,2004年雅典奥运会将保留原有项目。时任国际奥委会体育主任的吉尔伯特·费利在给IDSF的信函中表示:“国际奥委会一贯承诺将不断发展奥运会的比赛项目,因此,这一决定并不涉及2004年以后的奥运会,在这方面,我们欢迎那些明确表示过希望加入奥运的请求并被国际奥委会所承认的联合会,继续发展标准、提升形象,鼓励更多的人参与到各自的运动中。我们将鼓励你们继续努力,把它作为联合会的奋斗目标。”

体育舞蹈虽然已经与2008年的北京奥运会擦肩而过,并且无缘2012年伦敦奥运会和2016年里约热内卢奥运会,但也取得了一系列令人欣慰的成绩:2001年成为日本秋田世界运动会的比赛项目;2005年成为曼谷第一届亚洲室内运动会和澳门东亚运动会的正式项目;2009年,成为高雄世界运动会、河内亚洲室内运动会和香港东亚运动会的正式项目;2010年,成为广州第十六届亚洲运动会的正式项目。

随着越来越多的人了解体育舞蹈,越来越多的国家也开始越来越重视体育舞蹈,这一点从近三十年来IDSF的规模在不断地发展壮大就能看出。1970年IDSF有22个会员国和会员协会;1980年有28个会员和会员协会;1990年有34个会员和会员协会;到了2002年已经拥有79个会员国和会员协会,并且有43个会员国已经得到该国奥委会的承认。

交谊舞大约是在20世纪30年代进入我国。当时,由于受到国际背

景和历史等因素的影响和制约, 交际舞并没有在我国民间得到广泛普及和传播, 而仅仅是作为上流社会和贵族阶级的社交或休闲娱乐的活动在进行。

体育舞蹈最先普及起来的是广州地区。上世纪 80 年代, 随着体育舞蹈传入广州, 交际舞就已在广州的高校中很流行。每逢周末舞会, 大学校园的舞厅里总是人山人海。中山大学、华南师范大学、广东外语外贸大学、华南理工大学等学校的舞厅最有吸引力。其中华南师范大学舞厅参加舞会的学生最多, 当时有五百多人参加。

1989 年, 中国舞蹈家协会正式成立了“中国国际标准舞总会”, 90 年代后又改名为“中国国际标准舞协会”, 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。

为更好地对体育舞蹈运动和舞蹈文化进行传播和发展, 1993 年, 北京舞蹈学院社会舞蹈系设立了国际标准舞专业; 1994 年, 北京体育大学开设了体育舞蹈课程; 1994 年, 第一所民办国际标准舞学院在北京成立。时至今日, 几乎在所有高校或重点中学中的体育教学内容上都能看到体育舞蹈的教学。这对我国体育舞蹈在未来的发展起到了积极的促进作用, 同时这在很大程度上激励着我国培养更好的体育舞蹈师资力量。

1998 年 12 月, 经中国文学艺术界联合会批准, 将国际标准舞纳入“荷花奖”评奖项目, 以此强调国际标准舞的艺术属性。从此, 国际标准舞正式纳入专业舞蹈评奖行列。2007 年, 国际标准舞被纳入“桃李杯”舞蹈大赛。

当前, 我国体育舞蹈项目的发展已经取得了较为理想的成果。据统计, 我国目前已有近三千万体育舞蹈爱好者, 其中以中青年占的比重最大。

从体育舞蹈的发展和起源及其定义中, 可以大致总结出其较为显著的特点。总的来说, 要表现在以下几个方面。

一是独特性。各种类型的舞蹈, 动作都具有各自的风格特点。比

如,华尔兹动作婉转多变、起伏流畅,舞姿文静飘逸、优美柔和;狐步舞舞步轻柔、圆滑、流畅,动作悠闲自在、平稳大方;探戈斜行横步,动作刚劲,或动或静,或快或慢,错落有致;伦巴舞步运行中,胯部富有魅力的扭摆,上身自由舒展,在抑扬的韵律下,尽显文静、含蓄、柔美;斗牛舞潇洒、热烈、英勇威武、斗志昂扬。可以说,体育舞蹈特异的风格在一定程度上体现出了其独特的魅力。

二是规范性。体育运动项目要想人人都可以参与其中,并且成为全世界认可的竞技项目,就必须有一个系统的、规范的、放之四海而皆准的规则。体育舞蹈在演变中逐渐被加入了竞技性特色,并且随着这项运动的发展,人们为了公平、公正、公开的运动原则制定了统一的规则及与之相关的其他标准。正是由于获得了这种规范性的舞蹈体系,才得以使体育舞蹈更顺利地在全球推广。另外,体育舞蹈的规范性还表现在对技术规范的要求上,标准舞的每个动作都从步序、步位、步法、方位、转度、升降、反身动作、倾斜、节奏 9 个方面去规范;拉丁舞则从步序、节奏、节拍、步位、步法、使用动作、身体转量 7 个方面加以规范。

三是观赏性。体育舞蹈比芭蕾和冰上舞蹈拥有更多的欣赏者。体育舞蹈融合了音乐美、服装美、风度和体态美,既有“阳春白雪”的高雅与深度,又有“下里巴人”的通俗与大众化。体育舞蹈是一门视觉艺术,从其形态中可以表现出欣赏感知点,如在欣赏摩登舞表演或者比赛的时候,最吸引人们眼球的就是选手的服装和装饰。通常,身穿燕尾服的男士打领结,显得气宇轩昂,气质高雅;女士身着长摆百褶裙,显得典雅大方。

四是竞技性和健身性。已经被加入了许多竞技性的体育舞蹈自然就会显现出很强的竞技性特点,这是毋庸置疑的。它的竞技性特点主要体现在人们可以通过参加体育舞蹈比赛争夺优秀名次、拿冠军和为国争光。除此之外,体育舞蹈作为一种竞技运动,它还有非常出色的健身特点,像所有体育运动项目一样,它具有健身价值。从 1960 年开始,对

体育舞蹈所能产生的生理和心理作用的研究工作一直都没有停止。相关人员通过测定人体能量代谢、能量消耗和心率变化等,发现常年练习华尔兹舞和探戈舞或比赛的人的能量代谢与乒乓球、羽毛球相近。由此可见,体育舞蹈对人的生理变化也是会产生巨大影响的,它是锻炼体魄的一种极佳形式。

五是技巧性。体育舞蹈不仅具有体育特点,而且还具有文艺特点,因此规范性和技巧性都非常严格。体育舞蹈经过多年的发展,已经形成了一个完整的系统,对舞姿、舞步、表现力等都有很高的要求,并且出现了很多深受观众喜欢的高难度的动作。观众常常为舞蹈表演者所显示的高度技巧而赞赏。

六是艺术性。体育舞蹈源自艺术舞蹈,因此,体育舞蹈自然也就带有浓重的艺术性特点,是一项集技术与艺术于一体的运动项目。这一点可以从体育舞蹈的动作美和运动员的着装和美妆中得到体现。一套高档次的体育舞蹈服装需要由顶尖设计师设计,制作成本也相当昂贵,这也是体育舞蹈艺术性的一个侧面体现。在现今体育舞蹈的发展历程中,体育舞蹈的各种舞蹈秀和舞台剧都已经向人们彰显了其独特的艺术魅力,如一些脍炙人口的体育舞蹈剧《燃烧的地板》《红舞群》等,被认为是一种“真正的艺术”。

七是抒情性。“情动于中而行于言,言之不足,故嗟叹之;嗟叹之不足,故咏歌之;咏歌之不足,手之舞之足之蹈之也。”由此可以看出,体育舞蹈是能够将感情抒发出来的,法国舞蹈家诺维尔曾经指出:“舞蹈没有平静的对话,凡属冷冰冰议论的一切,它都没有能力表达。为了取代语言,需要很多可见的东西和行动,需要鲜明有力地表达出来的激情与感情。”不可忽视的是,舞蹈在抒情方面也存在着一定的不足之处,究其原因,主要是由舞蹈本身的语言特点决定的。舞蹈语言只能够依靠主观的形体动作,这些动作足以直接地、鲜明地表现人物内心的感情。但是体育舞蹈表现感情是全能的,既可以大到某种情绪范畴,也可以细到一个人的内心情绪波动过程。如恰恰舞以活泼、欢快的动作来表达少

男少女嬉戏玩耍、打情骂俏的情态；斗牛舞表现斗牛士振奋向上、勇敢无畏的精神。

八是娱乐性。任何体育运动都不会缺少休闲娱乐的特点，体育舞蹈也不例外，它一方面展现出体育运动的全部特点，一方面又可以成为人们日常开展的体育健身娱乐运动。需要强调的是，体育舞蹈的娱乐性不仅与舞蹈艺术有一定的差别，与其他体育项目也有一定的不同，也就是说这种娱乐性不能偏于一方，它所强调的娱乐性更加突出的是放松和健身，辅之以促进人际交流，是一种强调身心和谐发展的娱乐。

体育舞蹈能够帮助人们更好的进行思想交流，抒发情感，增进沟通。在体育舞蹈活动中，人们逐渐敞开心扉，融洽、和谐、高雅的气氛不断增进人们之间的友谊，丰富社会文化生活。各种舞会、聚会上的舞蹈，为男、女之间的文明交往搭建了平台。

第二节 体育舞蹈的运动健身机制

体育舞蹈是集健身娱乐为一体的体育运动，根据不同的分类方法，可以对体育舞蹈进行不同的分类。比如，以舞蹈的风格和技术结构为主要依据，可以将体育舞蹈分为标准舞（摩登舞）和拉丁舞两大类。以比赛项目为主要依据可以分为标准舞、拉丁舞、十项全能和队列舞4大类。而以体育舞蹈对身体练习作用效果的适用性为主要依据，则通常可以将体育舞蹈分为两大类，即大众体育舞蹈和竞技体育舞蹈，具体如下：

一是大众体育舞蹈。大众体育舞蹈动作简单，人数不限，形式不拘一格，简便易行，便于组织。其具有普及性、时尚性、实用性和自娱性等特点。以身体练习的目的为主要依据，又可以将大众体育舞蹈分为社交舞蹈、体育教学舞蹈和实用性舞蹈三大类。

社交体育舞蹈，顾名思义主要作用便是用于社会交际，是人们文化生活中最为广泛流传的最具有普及性的一类舞蹈。现代社会里，社交体

育舞蹈在人与人的交往中,发挥着极为重要的作用,其作用甚至可以说是不可替代的。

体育教学舞蹈是被列入体育教学大纲的一类体育舞蹈,在体育教学中占有一定的比例。体育教学舞蹈分为单一性和综合性的舞蹈组合。这两种舞蹈有着非常明确的作用,具体来说,前者主要安排在体育舞蹈教学课的准备部分中,后者放在结束部分中。

实用性体育舞蹈根据不同练习者的身体需求和社会宣传需求有针对性地选择内容。这种舞蹈的特点主要表现在实用性和功利性两个方面。

二是竞技性体育舞蹈,属于竞技性的体育舞蹈,以竞赛项目为主要依据可以分为三大类,即摩登舞、拉丁舞和团体舞。

摩登舞包括华尔兹舞、探戈舞、维也纳华尔兹、快步舞和狐步舞。摩登舞的服装和动作特别讲究绅士风度,体现欧美宫廷文化。

拉丁舞包括伦巴、恰恰舞、桑巴舞、牛仔舞、斗牛舞。拉丁音乐节奏明快,舞蹈充满活力,追求野性美。

团体舞是摩登舞或拉丁舞的混合舞,选手借助音乐的引导,将五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。

体育舞蹈是通过身体各环节的变化来达到增强体质的目的,塑造形体,自娱自乐。从上世纪60年代至今,许多科研人员对体育舞蹈的生理和心理作用进行研究,通过对人体能量代谢、能量消耗和心率变化的测定,显示出经常参加华尔兹舞和探戈舞练习或比赛的人的能量代谢与乒乓球、羽毛球相近。由此可见,体育舞蹈对人的生理变化也是会产生巨大影响的,它是锻炼体魄的一种极佳形式。

一、体育舞蹈在健身方面的优势

1. 体育舞蹈动作形式多样

体育舞蹈对动作的连贯性和动作的优美程度要求很高,在练习的时

候，动作连贯和动作美非常重要，尤其是身体的重心，需要连贯移动，就像拉丁舞一样，通过膝部发力和脚踝的不断移动，可以最大限度地将身体拉伸，从而达到体育锻炼的目的。

2. 体育舞蹈规范性强

体育舞蹈是一项高雅文明的娱乐活动，对舞姿、舞步、舞德等都有较高的要求。在运步过程中，一旦出现脚法错误，那么就会影响选手的水平发挥，无法顺利完成规定动作，甚至影响体育舞蹈技术的发展。体育舞蹈又是一种力量之间的较量，通过选手强有力的腰腹肌力量和腿部力量，不仅可以完成幅度较小的技术动作，而且还可以完成一些大幅度、高难度的技术动作，在动作完成的同时彰显力量美和力量感，形成飘逸感，带给观者强烈的审美感觉。

3. 体育舞蹈有很强的艺术性

体育舞蹈是从舞蹈中衍生出来的，在动作的练习中，需要协调肢体动作，从而让动作显得更加优美，艺术价值很高。在练习的过程中，通过灵活应用脚部，腰腹部和腿部的肌肉力量得以加强，很多高难度的优美动作从而可以轻松完成，展现出舞蹈的飘逸和魅力，极具观赏性和艺术性。

4. 体育舞蹈可以在锻炼身体同时促进身心健康发展

和传统的经济体育比较，体育舞蹈并不激烈，不单单有锻炼价值、娱乐价值和文化内涵，而且还可以提升人的交流能力、审美能力和综合素质。

5. 体育舞蹈易于参与

体育舞蹈对练习器材的要求不是很高，因此非常容易参与其中，具有很强的锻炼价值。不仅如此，体育舞蹈还有一定的动作套路，因此锻炼的难度比较低，加之多样化的舞步，使得身体的柔韧性和关节的灵活性得到很好练习。