

TIYU WUDAO JIAOXUE
体育舞蹈教学
XUNLIAN YANJIU 训练研究

孙树勋 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

体育舞蹈教学训练研究

孙树勋 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

体育舞蹈作为一种时尚类体育运动,具有竞技性、健身性和艺术性特点。正是基于体育舞蹈运动的众多特点,使得其在世界范围内都受到普遍欢迎。

本书中以详实的内容和通俗易懂的语言结合图片对体育舞蹈及其教学训练进行了研究,以期让更多的健身人群开始热爱这项运动,进而为我国大众体育健身和体育运动多元化发展贡献一份力量。

本书语言简练、结构清晰、内容丰富,系统性、时代性、创新性等特点显著,还具有非常高的参考和借鉴价值。本书对于体育舞蹈的发展有着一定的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈教学训练研究 / 孙树勋著. —北京:中国水利水电出版社,2018.9

ISBN 978-7-5170-6907-2

I. ①体… II. ①孙… III. ①体育舞蹈—教学研究
IV. ①G831.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 216932 号

书 名	体育舞蹈教学训练研究 TIYU WUDAO JIAOXUE XUNLIAN YANJIU
作 者	孙树勋 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市元兴印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 17.25 印张 224 千字
版 次	2019 年 2 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	84.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

体育舞蹈作为一种时尚类体育运动,具有非常显著的健身性和艺术性特点。除此之外,其也是竞技体育的组成部分之一。正是基于体育舞蹈运动的众多特点,使得其在世界范围内都受到普遍欢迎。在我国,体育舞蹈的开展更偏重于健身娱乐属性,由此成为人们在业余生活中的一种理想的放松休闲方式。

参加体育舞蹈运动可以给人带来身心双重的良好体验,这对于培养人们积极乐观的生活心态和养成良好的健身习惯都有较大益处。通过对我国近些年来体育舞蹈运动开展情况的分析可知,许多爱好者在通过这种运动形式获得身心愉悦之后,便想往更高技艺层次上“晋升”,甚至还想向更高水平进发;另外,随着我国社会的发展以及越发开放的社会氛围,众多官方或民间组织的体育舞蹈比赛不断增多,人们为了获得理想的成绩也想让自身的体育舞蹈技术水平全面进步。目前,关于体育舞蹈的书籍较多,但阅览过后感觉许多相关理论知识及学练方法尚不够完善,因此特撰写《体育舞蹈教学训练研究》一书,以期让更多的健身者热爱这项运动,进而为我国大众体育健身和体育运动多元化发展贡献一分力量。

为了保证全书内容的系统性和全面性,特撰写了八章内容。第一章阐述了体育舞蹈运动的基本知识,具体包括体育舞蹈的起源与发展、特点与功能以及其他基本常识;第二章从学科理论基础、体育舞蹈创编理论、伤病护理以及美学赏析等方面对体育舞蹈进行了阐释;第三章和第四章分别对体育舞蹈教学和训练的理论进行了研究;第五章对体育舞蹈运动必须具备的基本能力进行学练指导;第六章和第七章分别指导了摩登舞和拉丁舞的学练方

法;第八章则对包括中国民族舞蹈、外国民间舞蹈、大众健身舞蹈以及校园集体舞蹈等体育舞蹈拓展项目的学练进行了指导。

本书具有系统、全面、逻辑清晰等特点,这主要体现在书中涉及的每一个内容都较为详实。另外,鉴于体育舞蹈属于一种实践性较强的体育运动,因此在本书的编排中还插入了适量图片以帮助读者理解相关动作,这就使本书又具有了通俗易懂、生动形象的特点。从总体上看,本书可以称得上是一本具有知识性和实际操作性的实用型书籍。

由于时间紧迫以及个人知识面有限,本书在撰写过程中还借鉴了其他相关学者的研究成果与观点,在此向他们的辛勤劳动表示衷心的感谢。此外,书中仍难免有一些不妥之处,敬请广大读者予以批评指正,不胜感激!

作 者

2018 年 1 月

目 录

前言

第一章 体育舞蹈运动概述	1
第一节 体育舞蹈的起源与发展	1
第二节 体育舞蹈的特点与功能	6
第三节 体育舞蹈基本常识	14
第二章 体育舞蹈多元理论认知	29
第一节 体育舞蹈的学科理论基础	29
第二节 体育舞蹈的创编理论	47
第三节 体育舞蹈的伤病护理	52
第四节 体育舞蹈的美学赏析	59
第三章 体育舞蹈教学理论研究	66
第一节 体育舞蹈教学原理	66
第二节 体育舞蹈教学原则与方法	76
第三节 体育舞蹈教学文件的编写	91
第四节 体育舞蹈教学设计与组织	93
第四章 体育舞蹈训练理论研究	96
第一节 体育舞蹈训练任务	96
第二节 体育舞蹈训练原则与方法	104
第三节 体育舞蹈训练计划制定	114

第五章 体育舞蹈基础教学训练研究	123
第一节 基本姿态	123
第二节 把杆基础	134
第三节 舞步基础	142
第六章 摩登舞教学训练研究	154
第一节 摩登舞概述	154
第二节 华尔兹	155
第三节 探戈	164
第四节 狐步舞	168
第五节 快步舞	174
第六节 维也纳华尔兹	178
第七章 拉丁舞教学训练研究	185
第一节 拉丁舞概述	185
第二节 伦巴	186
第三节 恰恰恰	192
第四节 桑巴	201
第五节 牛仔舞	206
第六节 斗牛舞	213
第八章 体育舞蹈拓展项目教学训练研究	219
第一节 中国民族舞蹈	219
第二节 外国民间舞蹈	238
第三节 大众健身舞蹈	243
第四节 校园集体舞蹈	263
参考文献	267

第一章 体育舞蹈运动概述

体育舞蹈运动在今天已经被越来越多的人所熟知。由于其本身所具有的多种运动价值和艺术欣赏价值,使得这项运动在各个年龄段中都有大批拥趸。因此,为了更好地参与到体育舞蹈运动当中,首先就需要对其基本知识有深入的了解。本章就重点对体育舞蹈的起源与发展、特点与功能以及相关基本常识进行阐述。

第一节 体育舞蹈的起源与发展

一、体育舞蹈的起源

体育舞蹈是以人自身的形体动作为物质手段,通过充满生命活力的韵律,抒发人内心情感的身体活动。体育舞蹈的内涵集体育、音乐、舞蹈于一体,具有健身、竞技、娱乐、审美等多方面的价值。

体育舞蹈最初是西方国家的一种舞蹈形式,经过几百年的不断发展,从劳动人民的文化中汲取营养,然后在一代又一代人的加工创造下逐渐形成了现代各种形式的交际舞。具体来讲,体育舞蹈主要经历了原始舞蹈、公众舞、民间舞、宫廷舞、社交舞、新旧国际标准舞等几个发展阶段。

体育舞蹈由交际舞发展而来。而作为社交活动的交际舞最早可以追溯到人类社会的原始时期,那时候的交际舞蹈是由部落同一性别的成员来跳,舞蹈者之间并不发生身体接触。而现代意义上的交际舞则是地道的“双人舞”,舞者之间会出现身体的接触。

在欧洲的农民舞蹈中出现了最早的交际舞,如“低舞”(1350—1550年)与“孔雀舞”(1450—1650年),这两种舞都是通过男女合作来完成的。16世纪,在英国被称为“乡村舞”的队列舞盛行。17世纪在法国“小步舞”受到广泛的欢迎。到了18世纪中期,在维也纳的郊区和奥地利的高山地区产生了华尔兹舞。18世纪末,这种古老的奥地利农民舞蹈逐渐被传入上流社会。在法国,华尔兹舞逐渐流传开来,并在法国革命之后得到了资产阶级的全面接受。19世纪初,华尔兹舞蹈中出现了近距离的握抱形式,这种男女士“近距离搂抱”的舞蹈是对传统交际舞观念的一种冲击,这也使得交际舞发生了革命性的变化。稍后,同是“近距离搂抱”的“波尔卡”也逐渐发展起来,这种舞蹈成为了交际舞的时尚。到了20世纪,狐步舞、探戈舞等交际舞也相继出现,这样现代交际舞的内涵也渐渐明晰,它是指“舞伴距离较近”的,在舞厅中活动的交际舞。

第一家交际舞舞厅出现于1768年的巴黎,这时交际舞在欧美各国已经开始广泛流行,成为一种普遍的社交方式。经过一百多年的不断发展,交际舞在自身的发展演变中逐渐保留下一些风格鲜明、舞步规范的技巧体系。

1924年,英国皇家舞蹈教师协会对当时的交际舞进行了整理,将各种舞的舞步、舞姿、跳法进行规范,同时规范了布鲁斯、慢华尔兹、慢狐步舞、快华尔兹、快步舞、伦巴、探戈等交际舞。

1950年,由英国ICBD(摩登舞国际理事会)主办了首届世界性的“黑池舞蹈节”,同时将规范后的舞蹈命名为“国际标准交谊舞”,在此之后每年的5月底,在英国的“黑池”都会举办一届世界性的大赛。国际标准交谊舞通过比赛在世界各地不断推广,其自身也实现了很好的发展。在第二次世界大战以后,英国皇家舞蹈教师协会又对拉丁舞蹈进行了整理,并将其纳入到国际体育舞蹈的范畴。

1960年,拉丁舞也成为世界交际舞锦标赛的比赛项目之一,这样就在国际上形成了具有统一舞步的两大系列10个舞种的国

际标准舞。

二、体育舞蹈的发展

(一)世界体育舞蹈的发展

体育舞蹈的发展过程与体育舞蹈相关组织的管理、竞赛组织以及各种推广工作的开展密切相关。具体来讲,体育舞蹈的发展大致经历了原始舞蹈—公众舞—民间舞—宫廷舞—社交舞—新旧国际标准舞等阶段。

国际体育舞蹈联合会(International Dance Sport Federation, IDSF)是世界体育舞蹈著名的组织机构之一,主要负责对世界业余舞蹈及体育舞蹈的比赛工作进行管理,此外还负责不同国家之间的舞蹈和体育舞蹈的交流与沟通工作。

世界舞蹈及体育舞蹈理事会(World Dance and Dance Sport Council, WDDSC)是世界体育舞蹈著名组织机构,其职能主要是负责世界体育舞蹈的赛事组织与管理,但主要是对职业体育舞蹈赛事进行管理。

以上国际体育舞蹈联合会与世界舞蹈及体育舞蹈理事会为现代体育舞蹈在世界范围内的推广、普及、发展起到了非常积极的推动作用。

1935年12月10日,体育舞蹈的第一个国际组织——国际业余舞蹈联合会(IADF)在捷克斯洛伐克布拉格成立,该组织的成员主要包括德国、奥地利、荷兰、瑞士、法国、丹麦、英国、捷克斯洛伐克和南斯拉夫。

1956年,国际业余舞蹈联合会(IADF)取消了原来的名称,更名为国际业余舞蹈理事会(ICAD),1990年,国际业余舞蹈理事会又更名为国际体育舞蹈联合会(IDSF)。

1992年,国际体育舞蹈联合会(IDSF)正式成为国际单项体育运动联合会总会(GAISF)的会员。1995年,国际体育舞蹈联合会(IDSF)获得了世界运动协会(IWGA)和国际体育总会

(ARISF)会员资格。

1995年,国际体育舞蹈联合会(IDSF)成为国际奥委会的临时会员。1997年9月,国际奥委会对体育舞蹈所具有的合法性予以承认,国际体育舞蹈联合会(IDSF)从而成为体育舞蹈领域的唯一国际组织。

1995年4月,体育舞蹈开始向竞技化的方向发展。当时,体育舞蹈被国际奥委会正式列为奥运会的“观察项目”。

1997年9月5日,国际奥委会在洛桑召开执委会,国际体育舞蹈联合会的合法性被正式承认。国际奥委会对国际体育舞蹈联合会的认可具有标志性意义,体育舞蹈此后在世界竞技体育中也有了更为广阔的发展空间。

20世纪80年代,国际标准舞已经发展到了一定的水平,世界体育舞蹈的规则也更为严格。由于国际标准舞种的标准的统一,使得体育舞蹈运动员之间的竞技较量越来越激烈,很多国家逐渐开始致力于推动国际标准舞的发展。就此,国际标准舞逐渐产生出一个新的名字,即“体育舞蹈”。这一变化不仅仅是称谓的改变,更为重要的是体育舞蹈被注入了体育这样一种新的活力,从而也迎来了一个新的发展天地。

2000年,在悉尼举办的第27届奥运会上,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还积极争取将体育舞蹈项目列入2008年北京奥运会和2012年伦敦奥运会。但时至今日,体育舞蹈仍然没有成为奥运会的正式比赛项目。

体育舞蹈以其独特的运动魅力与文化吸引着世界各国、各地区人们的广泛参与,国际上每年都会举办很多体育舞蹈竞赛或者不同形式的体育舞蹈交流活动。体育舞蹈所具备的健身价值也非常突出,其为体育舞蹈爱好者的心理健康发展奠定了良好的基础,同时还能够促进人与人之间友谊的提升,体育舞蹈也因此受到了广大人们的喜爱,其群众基础也相当广泛,这也正是体育舞蹈能够持续长久发展的原因所在。

(二) 我国体育舞蹈的发展

交际舞于 20 世纪 30 年代传入我国,而竞技性舞蹈在我国开始推行的时间是 20 世纪 80 年代中期。

1986 年 10 月,日本国际标准舞业内人士及有关组织通过中国对外友好协会联系到中国舞蹈家协会,同时将国际标准舞引入到了中国。

1987 年 4 月,第 1 届“中国杯国际标准舞比赛”在北京举办,之后每年举办一次。在同年 5 月,首届“中日国际标准舞友好杯比赛”也成功举办。在之后的几年间,全国连续举办了二十多期的培训班,国际标准舞在我国得到了逐渐的普及与发展。

20 世纪 90 年代,我国的国际标准舞进入了迅速发展的历史阶段。为了更好地适应国际发展的形势,我国的国际标准舞改称为体育舞蹈。与此同时,我国也对相应的组织机构进行了组织与建立。另外,我国还采取了“走出去”的策略来推动我国体育舞蹈的不断发展,大量的国际标准舞和体育舞蹈选手赶赴国外的各大知名赛事,迅速让国际体育舞蹈界了解了中国体育舞蹈的发展现状,这在客观上使我国的选手更快地融入到了国际之中。

1993 年,北京舞蹈学院社会舞蹈系开设了国际标准舞专业;1994 年,体育舞蹈专选课程在北京体育大学开设;1994 年,北京成立了第一所民办国际标准舞学院。发展到目前,各大体育类、艺术类以及师范类高等学校都相继成立了体育舞蹈专业,这对于我国体育舞蹈师资的培养以及技术体系的发展都产生了很好的推动作用。

1995 年,英国皇家舞蹈教师协会(ISTD)在上海组织了教师的考核,有 30 多人通过了准会员级(Associate)考核,成为该协会首批中国籍准会员。

1996 年,国际舞蹈教师协会(IDTA)在北京组织了教师考核,有 16 人通过会员级(Member)考核,有 34 人通过了准会员级的考核。

1998 年 12 月,经过中国文学艺术界联合会(以下简称“中国

文联”)批准,国际标准舞被正式纳入到“荷花奖”的评奖项目中,国际标准舞从此被正式纳入到专业舞蹈的评奖行列。2007年,国际标准舞被纳入“桃李杯”舞蹈大赛。

在进入21世纪之后,我国的体育舞蹈获得了更为迅速的发展,并且在国际上获得了一系列优异的成绩。在2005年举行的澳门东亚运动会和曼谷亚洲室内运动会上,中国体育舞蹈代表队获得了10金、10银、4铜的好成绩,受到中国代表团的表彰。

2007年10月,在澳门举行的第二届亚洲室内运动会上,中国体育舞蹈代表队获得了6金、7银、7铜的骄人战绩,包揽了体育舞蹈比赛36枚奖牌总数的一半以上。

在2010年广州举办的亚运会上,中国代表团更是囊括了体育舞蹈项目全部10枚金牌。

2012年,中国北京国际体育舞蹈公开赛在北京地坛体育馆落幕。本次公开赛是北京市举办的最高级别的国际体育舞蹈赛事之一,包括WDSF世界青年拉丁舞锦标赛、WDSF表演舞锦标赛和WDSF标准舞大奖赛3个项目。

2015年第90届黑池舞蹈节中,我国选手满载荣誉,唐渝杰、朱彦臻、刘守坤、韦梦梦、赵艺恒、龙淑怡、谢宗先、罗玉婷、袁一齐/浣燕妮5对选手进入了21岁以下组摩登舞的半决赛,其中赵艺恒/龙淑怡获得了21岁以下组摩登舞第四名的好成绩。在业余新星组摩登舞中中国选手陈翔宇/焦玥涵获得了第五名,刘亚/刘佳欣获得了第六名,中国已跃然成为亚洲体育舞蹈的强国。

第二节 体育舞蹈的特点与功能

一、体育舞蹈的特点

(一)体育舞蹈的总体特点

体育舞蹈较其他运动有许多的类似特点,也有自身较为显著的独特特点,其总体特点主要表现为以下几个方面。

1. 竞技性

体育舞蹈经过长时间的发展与演变,如今已经形成了具有自身特性的一种舞蹈。体育舞蹈各种形式的比赛日趋正规化,相应的比赛规则也在不断发展和完善,如今已经成为奥运会的正式比赛项目,参加体育舞蹈比赛的国家越来越多,其所具有的竞技性也在不断增强。

2. 健身性

体育舞蹈与其他的健身体育相同,对于人们都有着身心两方面的积极作用。

在健身方面,体育舞蹈是人的生理机体的运动过程。体育舞蹈各个技术动作的完成都需要运动者身体各肢体、器官的协调配合,而体育舞蹈的出色完成则需要运动者进行反复的练习。由此可见,体育舞蹈的练习过程无疑就是人体肢体、器官锻炼的过程。

在健心方面,体育舞蹈以其特定的音乐、气氛与舞姿,通过非常微妙的信息传递并感染每一个舞蹈练习者与观众。通过参与体育舞蹈还能够让学生排解学习与生活中遇到的各种苦恼,有效增强自信心。

3. 娱乐性

体育舞蹈所具备的娱乐性不仅是其区别于舞蹈艺术的重要特征,同时也是体育舞蹈有别于其他体育项目的一项重要特点。体育舞蹈非常注重娱乐性,强调自身的和谐发展。从体育的社会价值方面来分析,体育舞蹈是人们交流思想、抒发情感以及相互沟通的一种有效形式。正是由于具备娱乐性这一特征,使得体育舞蹈能够迅速地在全国得到很好的普及与发展。

4. 艺术性

体育舞蹈是一门艺术,它有着自身独特的“艺术语言”。体育

舞蹈是一项集形体美、健康美、线条美以及诗性内涵等于一体的艺术,它注重气质以及文化修养的培养。

体育舞蹈并不是基本动作的一种简单堆砌,也不是单纯技巧的展示,而是通过一定的形式表现一定的内容,具有很强的思想性。在体育舞蹈中,表达一定内容的动作组合称为“舞蹈语汇”。体育舞蹈的一招一式都与人物的内心活动相对应,是运动者心灵的外化。舞蹈动作的编排是根据人物以及情节进行具体设计的,从而使组合起来的动作更加富有内涵且个性鲜明。不管是表现具体的细节、行为以及心理活动,还是表现较为抽象的情绪以及精神气质等,体育舞蹈都具有一定的内涵,表现出显著的艺术性特征。

5. 观赏性

体育舞蹈与芭蕾、冰上舞蹈相比有着更多的欣赏者。体育舞蹈将音乐美、服装美、风度以及体态美完美地融合在一起,不仅具有“阳春白雪”的高雅与深度,同时还具备通俗与大众化的特点。作为一门视觉艺术,体育舞蹈的欣赏感知点都从可以看得见的形态中表现出来。例如,在欣赏摩登舞比赛与表演时,选手的服装与装饰首先会吸引观赏者的目光:男舞者通常会身着燕尾服,打着领结,风度翩翩,气质高雅;而女舞者往往身着长摆褶叠裙,秀丽端庄而且典雅大方。

6. 技巧性

体育舞蹈兼有体育与文艺的双重特点,具有严格的规范性与技巧性。体育舞蹈是一个完整的舞蹈系统,是一项高雅文明的娱乐活动,它对于舞姿、舞步及其相应的表现力都有着很高的要求。经过长时间的发展与完善,如今的体育舞蹈已经形成许多高难度的技术动作。观众常常为舞蹈表演者所展示的高度技巧所折服。

7. 抒情性

体育舞蹈同样具有抒情性特征。法国舞蹈家诺维尔曾说:

“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。”舞蹈在抒情方面存在着一定的不足,这主要是由于舞蹈本身语言特点所决定的。舞蹈语言主要是依靠主观的形体动作来表现,这些动作足以直接、鲜明地表现出人物内心的感情特点。但是,体育舞蹈表现感情是全能的,不仅可以大到某种情绪范畴,而且还可以细到一个人的内心情绪波动过程。例如,“恰恰恰”能够以活泼、欢快的动作来表现少男少女的情态,而斗牛舞则能够很好地表现出斗牛士振奋向上的精神。

8. 独特性

体育舞蹈的类型不同,其动作所具备的风格特点也存在很大的不同。例如,华尔兹的动作婉转多变、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。可以说,体育舞蹈特异的风格也是其巨大的魅力所在。

(二)体育舞蹈不同舞种的具体特点

在当前的国际体育竞技中,体育舞蹈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。下面主要对摩登舞与拉丁舞这两个项群的特点进行具体分析。

1. 摩登舞

摩登舞主要包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步、快步舞等舞种,下面就对这些舞种的运动特点进行具体阐述。

(1)华尔兹舞的特点

华尔兹舞用W表示,是Waltz的缩写,也称“慢三步”。华尔兹是摩登舞的一种,其舞曲具有优美的旋律而且风格抒情,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。舞者在跳华尔兹时,通过身体膝、踝、足底以及掌趾的有关动作,同时结合身体的升降、倾斜以及摆荡加以配合,从而带动舞步的移动,使舞步表现得起伏连绵,舞姿华丽而典雅。

(2) 快步舞的特点

快步舞用 Q 表示,它是 QuickStep 的缩写,同样是摩登舞的项目之一。快步舞的舞曲风格明亮而欢快,舞步轻快灵活,表现出非常强烈的跳跃感,是一种轻快欢乐的舞蹈形式。快步舞的节奏为 4/4 拍,每分钟 50~52 小节。每小节包括四拍,第一拍为重拍,第三拍为次重拍。舞步则分为快步与慢步: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)。

(3) 探戈舞的特点

探戈舞用 T 表示,它是英文 Tango 的缩写。探戈舞为 2/4 拍节奏,每分钟 30~34 小节。每小节二拍,第一拍为重拍。探戈舞的舞步包括快步与慢步两种形式,快步(Quick)占半拍,用 Q 表示;慢步(Slow)占一拍,用 S 表示。探戈舞的基本节奏为慢、慢、快、快、慢(S,S,Q,Q,S)。舞曲节奏中包含停顿,并且强调切分音;舞步顿挫有力,具有潇洒豪放的特征;舞者的身体不出现起伏,也没有升降与旋转的动作;舞者表情严肃,同时伴随有左顾右盼的头部动作。

(4) 维也纳华尔兹舞的特点

维也纳华尔兹舞用 V 表示,它是 VienneseWaltz 的缩写,也称“快三步”,是摩登舞项目之一。维也纳华尔兹舞的旋律较为流畅华丽,舞曲的节奏轻松而且明快,为 3/4 拍节奏,每分钟 56~60 小节,每小节为二拍,第一拍为重拍,第四拍为次重拍。基本步法是六拍走六步,二小节是一个循环,第一小节为一次起伏。维也纳华尔兹舞的基本动作为左右快速旋转步,完成反身、倾斜、摆荡等舞蹈技巧。维也纳华尔兹舞的舞步平稳而且轻快,舞姿高雅而且较为庄重。