



休闲娱乐与健康生活

舞蹈比赛

组织活动读本

■ 张建成 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社

休闲娱乐与健康生活

- 歌咏比赛组织活动读本
- 器乐比赛组织活动读本
- 美术比赛组织活动读本
- 书法比赛组织活动读本
- 舞蹈比赛组织活动读本
- 口才比赛组织活动读本
- 曲艺比赛组织活动读本
- 戏剧比赛组织活动读本
- 表演比赛组织活动读本
- 游艺比赛组织活动读本

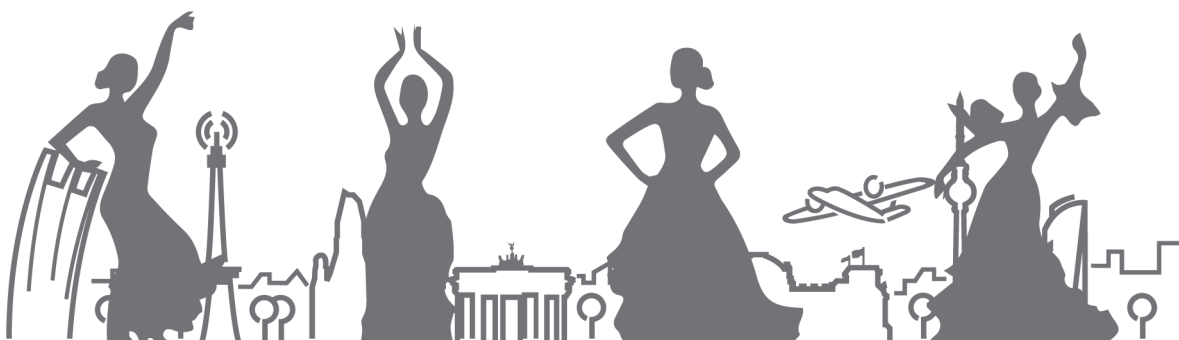


休闲娱乐与健康生活

舞蹈比赛

组织活动读本

■ 张建成 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社

图书在版编目（C I P）数据

舞蹈比赛组织活动读本 / 张建成主编. -- 奎屯：
伊犁人民出版社, 2015.8
（休闲娱乐与健康生活）
ISBN 978-7-5425-1499-8

I. ①舞… II. ①张… III. ①舞蹈—基本知识 IV.
①J7

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第201330号

责任编辑：陈 文
封面设计：大华文苑

休闲娱乐与健康生活
舞蹈比赛组织活动读本
张建成 主编

出版发行



新疆人民出版社

伊犁人民出版社

（新疆奎屯市北京西路28号 833200）

经 销 新华书店
印 刷 唐山新苑印务有限公司
版 次 2015年9月第1次印刷
印 次 2015年9月第1次印刷
开 本 690mm × 960mm 1/16
印 张 9
字 数 100千字
定 价 29.80元

前 言

党的十八大报告提出了到2020年全面建成小康社会的宏伟目标。其核心是“全面”，即追求多领域协同发展、不分地域、不让一个人掉队、不断发展的全面小康；其内容是“五位一体”，即建成经济、政治、文化、社会、生态文明的全面小康，是不可分割的有机整体。

小康生活，是广大人民群众梦寐以求的幸福生活；而小康社会，则是我党艰苦奋斗、孜孜追求、一心想为人民群众创造的一种幸福社会。经过全党和全国人民的共同努力，经过三十多年的改革开放，我国人民生活总体上达到了小康水平，我国进入了全面建成小康社会，并加快推进现代化建设的新阶段。党中央提出的全面建成小康社会的奋斗目标、基本任务和总体要求，为全国人民描画了今后的幸福生活，这是全党的共同任务，也是广大人民群众义不容辞的责任。为此，特推出“共享小康生活”系列读物，旨在广大人民群众提高自身素质，共建小康社会，共享小康生活。

要建成小康社会，享受小康生活，首先要过上平安健康的生活。常常可以看到，有些人和家庭因为安全或健康出了问题，导致整个人生和家庭都不幸，因残疾而穷困，因病痛而潦倒，同时也给社会增加了很大负担。还有些人涉黄、涉赌、涉毒、涉黑等，有些人被骗、被盗、被暴力侵害、被传销坑害、被邪教毒害等，从此陷入人生和家庭的不幸。这些都与建成小康社会背道而驰。小康生活就是要把“平安是福，健康是金”的理念转化为现实。“共享小康生活”之“安全预防与平安生活”读本，主要介绍交通出行、用电用火、网络生活、运动锻炼、食品卫生、疾病预防、劳动防护、黄赌毒黑、社会治安及自然灾害等方面的预防知识，悉心告诫，关怀备至，是教导广大人民群众安全每一天、幸福每一刻的最好读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要创造社会新风尚，过上有文化有品位的幸福生活。常常可以看到，有些人吃饱了、穿暖了、有钱了，但仍然过着封建的、落后的、愚昧的、腐败的、丑陋的生活，这不是真正

的幸福生活，不是小康生活的内容。小康生活包括文化内涵的建设，要体现出民风淳朴、文化品位的时代新风貌。“共享小康生活”之“社会新风与文化生活”读本，主要介绍对联与文书写作、谜语与猜谜游戏、岁时与节气知识、民间剪纸与年画、春节与除夕庆祝、元宵节与灯会、清明节与祭祀、端午节与龙舟、中秋节与赏月以及现代婚丧喜庆等文化知识，民风习俗、节日庆祝，与广大人民群众息息相关，是发扬传统、建设时代文化的普及读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要培养健康的兴趣爱好，享受高雅的休闲娱乐生活。常常可以看到，本来应该高雅享受的休闲娱乐，却被有些人搞得庸俗不堪和声色喧嚣，有人有钱就任性，有人得势就放纵，这最终都是腐败堕落的滑梯。这些与小康生活是格格不入的。小康生活包括自身素质的提高和兴趣爱好的培养。“共享小康生活”之“休闲娱乐与健康生活”读本，主要介绍歌咏、器乐、美术、书法、舞蹈、口才、曲艺、戏剧、表演、游艺等知识，是指导广大人民群众培养休闲娱乐爱好的最佳读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要养成文明的道德行为，不断丰富自己的精神世界。常常可以看到旅游行程中诸如随地吐痰、乱写乱画等不文明的行为举止，不仅国内有，而且还有丢丑到国外的。这些根本不是小康生活的具体表现。小康生活包括行为文明建设和精神文明建设。

“共享小康生活”之“休闲娱乐与健康生活”读本，主要介绍阅读、科普、健身、娱乐、游戏、旅行、环保、收藏、棋艺、牌艺等内容，是帮助广大人民群众增强文明行为、提高精神生活的最优读本。

总之，推出本套“共享小康生活”系列读物的目的，是使广大人民群众人人都投身建设小康生活，成为小康社会的建设者，也让广大人民群众人人都能很好地享受小康生活，成为小康生活的享受者，实现2020年全面建成小康社会的宏伟目标。

本套系列读物图文并茂、通俗易懂，非常适合广大读者和有关单位机构用以指导现代家庭、社区以及新农村建设。同时，亦适合各级图书馆收藏和陈列。

编 者

2015年7月

目 录

舞蹈比赛活动的指导

舞蹈的起源和发展	2
舞蹈的种类和特性	4
舞蹈的审美和欣赏	7
舞蹈比赛活动的组织	9

街舞的训练指导

街舞的起源及发展	14
街舞的特点和分类	17
街舞的衣着和装扮	21
街舞练习注意事项	23
街舞的训练方法	27

芭蕾舞的训练指导

芭蕾舞的起源和发展	40
芭蕾舞的类别和特点	47
芭蕾舞的基本动作	55
芭蕾舞的基础训练	58

形体芭蕾的专门训练	63
踢踏舞的训练指导	
踢踏舞的起源和发展	68
踢踏舞的三大种类	72
踢踏舞的舞鞋服装	76
踢踏舞的步法训练	80
探戈舞的训练指导	
探戈的起源和发展	86
探戈的流派和特点	89
探戈的穿着和打扮	94
探戈舞的舞步练习	97
探戈舞的脚部技巧	100
桑巴舞的训练指导	
桑巴的起源和发展	104
桑巴的风格特点	107
桑巴的常用乐器	109
桑巴的基本舞步	111
桑巴的舞步训练	113
华尔兹舞的训练指导	
华尔兹的起源和发展	118
华尔兹的舞步和特色	121
华尔兹舞步的基本结构	125
华尔兹标准跳法练习	133

舞蹈比赛活动的指导



舞蹈的起源和发展

舞蹈的起源

舞蹈是八大艺术之一，是以身体为语言作“心智交流”现象的人体的运动表达艺术，一般有音乐伴奏，以有节奏的动作为主要表现手段的艺术形式。舞蹈本身有多元的社会意义及作用，包括运动、社交、求偶、祭祀、礼仪等。

舞蹈是人类最古老的艺术形式之一。上古时代，它就充当原始人类交流思想和感情的工具，它是随着人类的生产劳动而



产生的。动作和节奏与劳动密切相关，不管是哪一种劳动，人的手脚总是要活动的，手用以拍打，脚用以踩踏，在某种动作连续重复过程中，就产生了有规律的节奏，再伴以呼喊或打击石块和木棍，最原始的舞蹈就出现了。

舞蹈的发展

到了封建社会，宫廷舞蹈大规模地发展。中国的汉魏和隋唐时代是宫廷舞蹈发展的两个高峰。宫廷内设有专门管理收集乐舞的乐府、太常寺、梨园等机构，训练和培养宫廷乐舞演员和乐员。在欧洲，古希腊、罗马的宫廷舞蹈原来也是很兴盛的，自西罗马灭亡后，整个欧洲为教权所统治，娱乐性舞蹈被中世纪教会认为是不道德的而加以禁止，但带有世俗性质的民间舞蹈仍独立于宗教舞蹈之外而发展，直到文艺复兴以后，宫廷舞蹈才重新恢复。

17世纪后的西方宫廷舞蹈，是以社交性质为主的娱乐舞蹈，皇帝也一样参加跳舞。这种舞蹈向民间吸收了若干种舞蹈形式，由舞师加以改造和传授，以适应宫廷中的社交仪式，这是西方社交舞蹈的起源。

20世纪初，现代舞在西方兴起，这种舞蹈形式最初是受浪漫主义思潮影响产生的，后来又在现代主义的思想影响下产生出许多舞蹈派别。它总的倾向是反对传统的艺术观念，提倡创新、自由，建立了一套它们自己的表演体系和理论体系。现代舞在德国、美国、英国、日本等国家较为流行。

舞蹈的种类和特性

舞蹈的种类

舞蹈是以人的身体为表现工具，以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术。

舞蹈依其目的与作用的不同，可分为自娱性舞蹈与表演性舞蹈；依其风格特点的不同，可分为古典舞、民间舞和现代舞。此外还有与其他艺术因素相结合而成的舞剧。舞蹈依其目的与作用的不同可分为：

1. 自娱性舞蹈

自娱性舞蹈是一种不以剧场舞台为表现场所，不求供人欣赏，而只为自我娱乐的舞蹈。其动作不表明任何意义，比较简单，有一定的规律性。队形变化简单，人数可以随时增减。有的有乐器伴奏，有的则随着鼓的



节奏或歌声起舞。在一定的节奏和规律的限度内，舞者可以即兴发挥。

2.表演性舞蹈

表演性舞蹈是一种以剧场、舞台为主要表现场所，专门供人观赏的舞蹈，具有认识、教育、美感和娱乐作用。这种舞蹈由舞蹈风格特点的不同可分为：

（1）古典舞

从古代流传下来的具有典范性和古典风格的传统舞蹈。世界许多民族都有各具独特民族风格的古典舞蹈。如爱尔兰气势磅礴的踢踏舞。中国的古典舞大多保留在戏曲艺术中，剧中人物演唱和说白时的一举一动是舞蹈化的，也有成套的舞蹈组合。在表演上，手、眼、身、法、步的紧密配合是中国古典舞的传统特色。

（2）民间舞

具有鲜明的民族风格和地方特色，广泛流传于民间的舞蹈形式，由于各民族各地区人民的生活、风俗习惯、劳动方式以及历史地理环境的不同，从而形成了舞蹈的风格和特色的明显



差异。在世代相传过程中，经过人民群众不断的加工创造，民间舞成为珍贵的民族文化瑰宝。

（3）现代舞

摆脱古典芭蕾的程式和束缚，强调以自然的舞蹈动作，自由地表现感情和生活的舞蹈。

（4）舞剧

以舞蹈为主要表现手段，综合音乐、哑剧、舞台美术等因素，以集中塑造人物形象，展现生活中的矛盾冲突的一种戏剧形式。是一种具有完整的戏剧结构的舞蹈。

舞蹈的特性

舞蹈中的动作具有一定的技艺性，舞蹈演员要具备跳跃、旋转、翻腾、柔软、控制等高难度的技巧能力，但是，在舞蹈作品中表演高难度的技巧动作本身不是目的，而是一种表现人物思想感情、塑造人物性格和精神面貌的手段。

如果在舞蹈作品中，以手段作为目的、演员高超的技艺不以反映生活、表现人物的思想感情为其存在的前提，或是不从舞蹈内容出发采取相应的舞蹈动作技巧，而是从展示演员所掌握的舞蹈技巧能力出发，那就会使舞蹈作品由于内容和形式的脱节，或是缺乏艺术的完整性，而陷于失败，舞蹈演员的技艺本身也就沦入了杂技性的技巧表演，而丧失了舞蹈艺术的基本品格。

舞蹈的审美和欣赏

舞蹈的审美

舞蹈欣赏，是人们观赏舞蹈演出时所产生的一种精神活动，是对舞蹈作品的感受、体验和理解的全过程。因此，它本质上是一种认识活动。但它又不同于一般的认识活动，而是一种特殊的对舞蹈作品的认识活动。

舞蹈欣赏，就是观众通过舞蹈作品中所塑造出的舞蹈形象，具体地认识它所反映的社会生活、人物的思想感情，以及舞蹈作者对这种生活现象的审美评价。

观众在欣赏舞蹈作品的过程中往往会联系自己的生活经历，引起情感上的共鸣，激发起记忆中相关的印象、经验，以及一系列的想象、联想等形象思维活动，



来丰富和补充舞蹈作品中的舞蹈形象，使其更加完整、生动和鲜明。从而能在观赏舞蹈作品的过程中，体会到更加宽广的生活内容和深刻的思想含义。

舞蹈的欣赏

人们进行舞蹈欣赏这种审美活动，首先必须具备一定的主观条件，也就是说要具有一定的舞蹈知识、舞蹈欣赏水平和认识能力，舞蹈欣赏活动才能正常和顺利地进行。

这正如马克思所说的那样：“如果你想得到艺术的享受，你本身就必须是一个有艺术修养的人。”“只有音乐才能激起人的音乐感；对于不辨音律的耳朵说来，最美的音乐也毫无意义。”

所以，我们了解舞蹈艺术的特性、舞蹈和其他艺术的关系、舞蹈形象构成的各种因素及其产生的过程等，就非常必要了。在前面我们曾谈过，舞蹈是以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要表现手段，表现人们的情感和思想，反映社会生活的一种艺术。

从舞蹈作品诉诸于欣赏者的感觉特点来看，它是一种综合了听觉（时间性）和视觉（空间性）的表演艺术。

舞蹈比赛活动的组织

组织舞蹈活动的目的

随着时代的发展，各项文娱活动越来越丰富多彩。由于舞蹈代表年轻、时尚、潮流、激情，所以，深受人们的喜爱。社会各级组织和单位应该因势利导，加强对舞蹈活动的组织、指导工作，使这项活动在全社会发扬光大。

社会各阶层组织舞蹈活动的目的：一是为了丰富人们的业

