

上海阳光星期六
文体活动用书



东方卫视



体育舞蹈

上海东方宣传教育服务中心
组织编写

100问

刘少博 刘亚娟 编著



本书是2013年度上海市“晨光计划”(艺术学专项)项目
(13CG73)研究成果

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈100问 / 刘少博, 刘亚娟编著. —上海:

上海教育出版社, 2014.6

上海阳光星期六文体活动用书

ISBN 978-7-5444-5368-4

I. ①体… II. ①刘… ②刘… III. ①体育舞蹈—问题解答
IV. ①G831.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第123786号

责任编辑 王 鹏

封面设计 张惠卿

上海阳光星期六文体活动用书

体育舞蹈 100 问

刘少博 刘亚娟 编著

出 版 上海世纪出版股份有限公司
上 海 教 育 出 版 社
易 文 网 www.ewen.co
地 址 上海市永福路 123 号
邮 编 200031
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 苏州望电印刷有限公司
开 本 787×1092 1/32 印张 6.25
版 次 2014 年 8 月第 1 版
印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1-2,000 本
书 号 ISBN 978-7-5444-5368-4/G·4325
定 价 25.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

《上海阳光星期六文体活动用书》 编委会

主任 王玉峰

成员 李刚 朱秀泉

高海涛 刘杰

黄仁俊 沈思

熊易芳

目 录

基础知识

1. 什么是“体育舞蹈”? (002)
2. 你知道体育舞蹈的另一个名称吗? (003)
3. 体育舞蹈包含哪些内容? (004)
4. 为什么称其为体育舞蹈? (004)
5. 体育舞蹈的圣地在哪里? (005)
6. 体育舞蹈和交际舞有相似之处,你能说出它们之间的区别吗? (006)
7. 你知道体育舞蹈在国际上有哪些组织吗? (008)
8. 你知道体育舞蹈的历史起源吗? (008)
9. 你知道体育舞蹈在国内的发展历程吗? (010)
10. 你知道标准舞的特征吗? (011)
11. 你知道拉丁舞的特征吗? (013)
12. 你知道华尔兹舞的起源吗? (015)
13. 你知道华尔兹舞的三大特点是什么吗? (016)
14. 你知道探戈舞的起源吗? (022)

15. 你知道探戈舞的风格和特点吗? (024)
16. 你知道狐步舞的起源地吗? (025)
17. 你知道狐步舞的风格和特点吗? (027)
18. 你知道快步舞的起源地和风格特点吗? (028)
19. 你知道维也纳华尔兹舞的起源地和风格特点吗? (029)
20. 你知道伦巴舞的历史吗? (030)
21. 你知道伦巴音乐及伦巴舞的风格特征吗? (031)
22. 你知道恰恰舞的起源及风格特点吗? (033)
23. 你知道桑巴舞与巴西的关系吗? (034)
24. 你了解桑巴舞的历史吗? (036)
25. 你知道桑巴音乐及桑巴舞风格的特点吗? (038)
26. 你知道斗牛舞的起源及风格特征吗? (040)
27. 你了解斗牛舞的音乐吗? (041)
28. 牛仔舞的起源你了解吗? (042)
29. 你知道牛仔舞的音乐及舞蹈动作特点吗? (043)
30. 你了解体育舞蹈的礼仪吗? 体育舞蹈中又包含哪些礼节呢? (044)
31. 体育舞蹈是如何走进我国高等教育的? (046)
32. 你知道体育舞蹈“荷花奖”比赛是在何年何地开始的吗? (047)
33. 你知道体育舞蹈“桃李杯”比赛是在何年何地开始的吗? (048)
34. 体育舞蹈的赛场有何标准? (049)
35. 体育舞蹈中的“舞程线”是指什么? (050)

36. 在舞蹈中,有几种指示“方位”与“朝向”的术语? (050)
37. 你知道体育舞蹈 10 支舞的简称字母分别是什么吗? (051)

赛事、裁判与组织

38. 目前国内外的体育舞蹈大赛都有哪些? (054)
39. 你知道最早的体育舞蹈世界性组织是在何年何地成立的吗? (055)
40. 你知道成立最早的业余体育舞蹈组织是在何年何地吗? (055)
41. 你知道中国体育舞蹈联合会吗? (056)
42. 你了解中国国际标准舞总会吗? (057)
43. 你知道世界最早的国际性体育舞蹈比赛是在何时何地开始的吗? (058)
44. 体育舞蹈能否正式成为奥运会比赛项目? (058)
45. 体育舞蹈比赛中,裁判通常从哪几个方面为选手评判,以及对舞蹈质量认知的判断是怎样的? (060)
46. 你了解我国体育舞蹈比赛的组别设置及选手的入围方式吗? (061)
47. 体育舞蹈裁判等级如何划分? (063)

- 48. 你知道体育舞蹈的不同分类方式吗? (064)
- 49. 体育舞蹈竞赛裁判长的职责是怎样的? (065)
- 50. 你知道体育舞蹈裁判员享有哪些权利及承担
哪些义务吗? (066)
- 51. 你了解体育舞蹈裁判员的职责吗? (066)
- 52. 你了解裁判组的组成及其工作吗? (067)
- 53. 你知道对于标准舞的服装有哪些规定吗? (068)
- 54. 对于 12 岁以下各组别有何服装要求? (069)

标准舞技术技法

- 55. 如何正确调整标准舞的身体姿态? (072)
- 56. 如何正确认识身体的平衡? (073)
- 57. 你知道标准舞中“方位”是什么含义吗? (073)
- 58. 你知道标准舞中“步位”指的是什么吗? (074)
- 59. 你知道标准舞中的“面向”“背向”和“指向”
分别是指什么吗? (074)
- 60. 标准舞中的“转度”是什么含义? (075)
- 61. 你知道什么叫“外圈转”和“内圈转”吗? (075)
- 62. 体育舞蹈中的“倾斜”是指什么? (075)
- 63. 你了解体育舞蹈中的“升降”吗? (076)
- 64. 你了解什么是“足不升”吗? (076)
- 65. 你知道标准舞中的步法是指什么吗? (077)

66. 你知道脚部动作(脚法)的中英文对照吗? (078)
67. 你知道标准舞中男士和女士应该如何正确握持吗? (079)
68. 标准舞握持姿势舞伴间四个接触点在哪里? (081)
69. 你知道标准舞中的“CBM”和“CBMP”的含义吗? (083)
70. 你知道在标准舞中“左侧或右侧引导”和“外侧舞伴”的含义吗? (084)
71. 你知道什么是侧行位置吗? (085)
72. 你知道标准舞中腿脚的运动形式吗? (086)
73. 你知道标准舞中五个舞种的节拍与速度吗? (087)
74. 如何正确完成标准舞中的“前进常步”和“后退常步”? (087)
75. 你知道华尔兹舞中的铜牌规定动作以及它们的要领和衔接吗? (088)
76. 你知道快步舞中的铜牌规定动作以及它们的要领和衔接吗? (098)
77. 你知道探戈舞中的基本动作以及它们的要领和衔接吗? (103)
78. 你知道维也纳华尔兹舞中的动作以及它们的要领和衔接吗? (110)
79. 你知道狐步舞中的基本动作以及它们的要领和衔接吗? (120)

拉丁舞技术技法

80. 你知道拉丁舞的基本姿态吗? (128)
81. 拉丁舞中的转度是怎样来解读的呢? (129)
82. 你知道在跳“抑制前走进步”时有哪些注意点吗?
..... (129)
83. 你知道在跳“延缓走步”时应怎样完成吗? (130)
84. 你知道在跳“前走进步转”时有哪些注意点吗?
..... (130)
85. 你知道在跳“拉丁交叉步”时应怎样完成吗? (131)
86. 在拉丁舞中,手臂会有哪些位置呢? (132)
87. 你知道拉丁舞中有几种“引导”方式吗? (132)
88. 你了解拉丁舞中的“握手姿势”吗? (133)
89. 你知道“闭握式”在舞蹈中的要领吗? (134)
90. 你知道拉丁舞中的“开式位置”指的是什么吗?
..... (135)
91. 你知道“扇形位置”吗? (136)
92. 你了解“并退位置”和“开式并退位置”吗? (137)
93. 你知道“并进位置”和“反并进位置”在拉丁舞
中怎样运用吗? (139)
94. 你知道如何做好“开式并进位置”和“开式反并
进位置”吗? (141)

95. 如何在组合中做好“影子位置”？	(143)
96. 你知道伦巴舞的基本动作以及它们的要领 和衔接吗？	(145)
97. 你知道桑巴舞的基本动作以及它们的要领 和衔接吗？	(151)
98. 你知道斗牛舞的基本动作以及它们的要领 和衔接吗？	(156)
99. 你知道恰恰舞的基本动作以及它们的要领 和衔接吗？	(162)
100. 你知道牛仔舞的基本动作以及它们的要领 和衔接吗？	(165)
附录	(171)
主要参考文献	(185)
后记	(186)

基础知识



体育舞蹈 100 问

❁ 1. 什么是“体育舞蹈”？

体育舞蹈是一种国家、民族及个人之间进行情感沟通的身体语言艺术，它已成为一种“世界性语言”，是任何体育项目和艺术形式都无法替代的。它的历史源远流长，它以不可抗拒的魅力震撼着整个世界。

“体育舞蹈”具有广义和狭义之分，广义的“体育舞蹈”通常是泛指有一定健身功能的各种表现形式的舞蹈，例如健身民族舞、交谊舞、流行舞蹈等；而狭义的“体育舞蹈”是指具有西方文化内涵的、由英国皇家舞蹈教师协会整理规范的、具有较强竞技性、国际性的双人舞蹈。



体育舞蹈之标准舞(华尔兹舞)

体育舞蹈是以人体为舞蹈表现工具,在音乐伴奏下,通过艺术化的规范性动作,来表现特定舞蹈技术特征并展现一定艺术内涵的运动项目。作为一项特殊的运动,它既有体育运动的竞技特征,又有浓郁的舞蹈风格,是集合了不同国家、地域和民族特色的国际型舞蹈。体育舞蹈通过身体的各种形态技术动作表达出音乐的意境,并展示舞者内心的向往,使人陶醉在高尚的精神境界之中从而获得美的享受。

❁ 2. 你知道体育舞蹈的另一个名称吗?

体育舞蹈(Sports Dancing)又称国际标准舞(Ballroom Dancing),简称国标舞。1964年开始,很多国家先后将国际标准舞更名为“体育舞蹈”,把它纳入体育的竞技范畴,以此获得政府的支持和投入,并相继成立了各种体育舞蹈组织,来源于各国的民间舞蹈,是在古老的民间舞的基础上发展演变而成的。

在中国,以中国体育舞蹈联合会为主导的协会机构组织称其项目为“体育舞蹈”,而以国际标准舞总会为主导的协会机构组织称其项目为“国际标准舞”,实则是同一个项目的两个不同叫法。改革开放以来,中国的生产力发展较快,人民群众的物质生活水平得到了较大提高。人们在解决温饱之后,注意力就逐步转移到文化需求方面。因此,人们对文化艺术的审美心理和审美要求也随之发生了急剧的变化。体育舞蹈便是满足这种需求的一个很好的文艺形式。

❖ 3. 体育舞蹈包含哪些内容?

体育舞蹈包含包括标准舞(Standard Dance)和拉丁舞(Latin Dance)两个舞系。标准舞划分为华尔兹 Waltz、探戈 Tango、狐步 Foxtrot、快步 Quick step、维也纳华尔兹 Viennese Waltz 五个舞种;拉丁舞划分为伦巴舞 Rumba、恰恰舞 Chacha、桑巴舞 Samba、牛仔舞 Jive、斗牛舞 Paso Doble 五个舞种。标准舞的舞型是舞伴始终以贴身方式绕场进行;拉丁舞则双方乍合即离,各自盘踞运动。



标准舞
(探戈舞)



拉丁舞
(桑巴舞)

❖ 4. 为什么称其为体育舞蹈?

因为它是一项体育与艺术高度结合的艺术运动项目。

从艺术的角度来看,体育舞蹈明显有别于单一程式的体育运动项目。风格迥异的舞种、优美流畅的舞步、悦耳动听的音乐、华美亮丽的服装,无时无刻不展示着它的独特魅力与观赏艺术性。

从体育的角度来看,体育舞蹈在竞技运动的强度和动作、技术技巧的规范上,都要高于其他任何的舞蹈艺术形式。它的生理负荷与我们常规的体育运动项目一样,在促使身体新陈代谢,提高人体的生理机体机能,达到锻炼身体的目的方面有着良好的效果。因此我们说它是融艺术、运动、音乐、舞蹈、服装、表演为一体,集健身、健心、审美、竞技于一身的,最具观赏性的新兴体育活动项目。它可以使人在愉悦轻松的气氛中强身健体、调节精神、陶冶情操。既具有很高竞技欣赏的审美价值,又能使人们的身体得到全面运动,使体质得以增强。

❁ 5. 体育舞蹈的圣地在哪里?

人们都知道位于美国西部大沙漠的赌城拉斯维加斯,却不一定知道英格兰西北部惊涛拍岸的海滨城市黑池。在逶迤连绵七八里长的美丽海滩边,精致典雅的旅馆、霓虹灯闪烁的游艺厅、奇形怪状的酒吧临海而立,一片辉煌。黑池被称为欧洲的游艺之都、“英国的拉斯维加斯”。

1950年,在英国“黑池”举办了首届世界性大赛“Blackpool Dance Festival 1950”;1960年,拉丁舞也成为国际标准舞的一部分;英国黑池舞蹈节被誉为历史最悠久的体育舞蹈赛事,在英国黑池北部小镇,每年5月的最后一周,全世界的体

育舞蹈高手们将在此汇聚,一起进行比舞、切磋和交流。其中除了为期一周的体育舞蹈比赛以外,还包括了黑池前的多场热身赛,大师研讨会、世界性国际标准舞会议、舞蹈服装以及舞蹈用品汇展等。它是体育舞蹈界的最大盛会,同时也代表了世界体育舞蹈的最高水平。因此,英国的黑池已成为体育舞蹈的圣地。



英国黑池舞蹈节现场

❖ 6. 体育舞蹈和交谊舞有相似之处,你能说出它们之间的区别吗?

体育舞蹈经由英国皇家舞蹈教师协会整理规范,具有相对完整的教学体系和方法,各个技术环节要求较为严格,竞

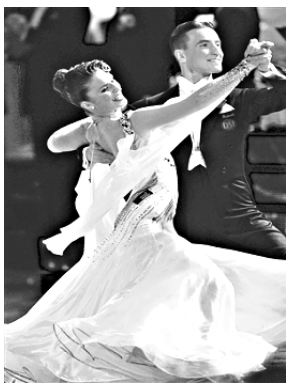
技性较强。

而学习交际舞相对于体育舞蹈而言较为容易,交际舞早在1924年的时候,便传入了中国当时的几大城市和通商口岸。到了新中国成立初期的20世纪五六十年代,交际舞在中国还是很流行的。“文革”时一度中止,进入八十年代,交际舞又重新为广大人民群众所接受,但与世界国标舞水平相比,已经有了很大的差距。交际舞包括慢三、快三、布鲁斯、吉特巴等。

从某种程度上来讲,交际舞是体育舞蹈的雏形和前身,动作易学易跳,强调其娱乐性,因此较为随意且技术含量较低。例如,在标准舞中,每一个动作都有至少9个要素的要求,分别是步序、步位、脚法、方位、转度、升降、反身动作、倾斜、节奏,同时动作强调速度、力量、爆发力、柔韧性、灵敏性等,因此,相对于交际舞,体育舞蹈技术性、竞技性强、动作要求高而规范,而交际舞完成容易、轻松、娱乐性强。



交际舞



体育舞蹈