

北京体育大学出版社

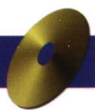
踢踏舞

时尚健美操

郅珉 编著
周宇平



含 VCD



踢踏舞

时尚健美操

邳 珉 周宇平 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林
责任编辑 梁 林
审稿编辑 李 飞
责任校对 梁 栋
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

踢踏舞时尚健美操/邳珉,周宇平编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.7
ISBN 7-81100-170-5

I. 踢… II. ①邳…②周… III. 健美操 - 基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 047076 号

踢踏舞时尚健美操 邳 珉 周宇平 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 5.5

2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-170-5/G·148

定 价 18.00 元(含 VCD)

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

郅珉，1962年出生，1985年毕业于山西师范大学体育系。主要研究体育电视节目转播制作，多次在大型综艺晚会、专题片、电视剧等节目中担任制片导播，并在中央电视台和中国黄河电视台以及山西电视台播出，并多次获奖。现任华北广播电影电视管理干部学院影视制作中心主任。在省级刊物发表论文四篇。

周宇平，1961年出生，1984年毕业于山西大学体育系。1991年经英国皇家舞蹈教师协会王宏志先生培训考试、中国体育舞蹈协会批准为国家级教师。多次在我国各类比赛中获奖。1995年入选国家队，1996年代表中国参加第三届亚太体育舞蹈锦标赛排名第九。1987年以来一直从事体育舞蹈教学、训练与比赛工作。参编教材两部，在我国各级学术刊物发表论文六篇。2003年获得踢踏舞国家级教师资格，2004年2月获得国际踢踏舞教师资格。2004年5月获得国家级健身指导员称号，现担任华北广播电影电视学院教师，山西省舞蹈竞技协会副会长，山西晋达拉丁踢踏培训中心法人。

编 者 的 话

踢踏舞健美操是融音乐、健美操、踢踏舞为一体的新型健美操，因其简便易学、形式活泼、音乐优美、趣味性强而受到各阶层人们的喜爱。她不仅可以锻炼身体，更能提高人们对美的追求。

美是一种境界，一种追求，更是至纯至美的精神。

为了适应爱好者的需要，普及踢踏舞，提高人们对健美操新时尚的追求，在多年教学和训练的基础上编写了《踢踏舞时尚健美操》一书。本书分踢踏舞和踢踏健美操两大部分。踢踏舞从时尚的角度阐述了踢踏舞的起源、分类与特点；踢踏舞健美操则介绍了基本动作，针对条件水平不同等实际情况，创编了由简到难的动作套路，具有较强的选择性，适用于健美操教学。

本书内容丰富、全面、图文并茂并配有光盘，体现了健美操与踢踏舞相结合的特点，可供大、中学校体育教学使用，更便于不同年龄层次的人们自学自练，其目的是增强体质，丰富文化生活，为全面健身和终身体育服务。

踢踏舞的艺术境界和美学追求无与伦比，她与生俱来的高雅风韵使所有追随者由此变的超凡脱俗，卓而不群。

本书在成书过程中，得到有关领导和部门及同行们的关注和支持，还参考了有关书籍，北京体育大学梁林博士对于本书基本框架提出了建设性意见，在此一并表示感谢！

由于编写水平有限，书中错漏敬请广大读者批评指正。

2004年6月



第一章 踢踏舞健美操概述 (1)

- 一、踢踏舞的起源 (1)
- 二、踢踏舞风格流派 (2)
- 三、我国踢踏舞的开展 (4)
- 四、踢踏舞健美操的意义 (5)
- 五、踢踏舞健美操的功能 (5)

第二章 踢踏舞的基本概念 (6)

- 一、踢踏舞的基础知识 (6)
- 二、踢踏舞方向术语 (8)
- 三、双臂和手的基本位置 (8)

第三章 踢踏舞的基本动作 (10)

第一节 把杆的基本训练和测评规则 (10)

- 一、把杆的基本训练 (10)
- 二、踢踏舞教材测评规则 (10)

第二节 踢踏舞国际考级初级动作 (12)

- 一、初级铜牌 (12)
- 二、初级银牌 (14)
- 三、初级金牌 (15)

第三节 踢踏舞国际考级中级动作	(17)
一、中级铜牌	(17)
二、中级银牌	(20)
三、中级金牌	(24)
四、中级金把杆	(27)
五、桃乐西格斯顿奖	(28)
第四节 需要掌握的几种行走方法	(29)
一、踢踏步的行走	(29)
二、踢踏行走	(29)
三、踢踏跳行走	(29)
四、踢踏追步	(30)
五、掌跟打击行走	(30)
六、跟掌打击行走	(30)
七、踢踏掌跟打击行走	(30)
八、踢踏跟掌打击行走	(31)
第五节 需要掌握的几种跳步方法	(31)
一、轻跳单脚跳	(31)
二、轻跳足尖踢踏跳	(31)
三、踢踏跳单脚跳	(32)
四、踢踏跳足尖踢踏单脚跳	(32)
五、爱尔兰跳步	(32)
六、爱尔兰曳步跳	(32)

第四章 踢踏健美操一~三级动作

第一节 踢踏舞健美操一级动作	(33)
一、屈膝双手摆动伸展运动	(33)
二、原地踏步扩胸运动	(42)
三、向前掌跟打击步马步运动	(45)

四、向后掌跟打击步体侧运动	(49)
五、踩点 V 字步体转运动	(52)
六、登山步腹背运动	(53)
七、踢踏刷子步踢腿运动	(56)
八、轻跳单脚跳运动	(60)
九、放松整理	(64)
第二节 踢踏舞健美操二级动作	(68)
一、跟踢掌跟步伸展运动	(68)
二、踢踏跳落步扩胸运动	(73)
三、切克踩步冲拳运动	(75)
四、拍手和脚下节奏练习	(78)
五、划船步	(78)
六、切克掌跟前后 V 字步	(79)
七、追步	(82)
八、单一跑跳步	(83)
第三节 踢踏舞健美操三级动作	(84)
一、踢踏踩步运动	(85)
二、连续跑跳运动	(87)
三、踢踏跳运动	(90)
四、交叉运动	(93)
五、爱尔兰基本步	(98)
六、踢踏跳单脚跳	(102)
七、翼状步运动	(102)
八、放松	(106)

第五章 踢踏舞健美操的基本素质训练

.....	(112)
-------	-------

第一节 腿部训练	(112)
----------------	-------

一、正压腿·····	(112)
二、正踢腿·····	(113)
三、正搬腿·····	(113)
四、侧压腿·····	(114)
五、侧踢腿·····	(114)
六、侧搬腿·····	(116)
七、后压腿·····	(116)
八、后腿控制·····	(117)
九、后踢腿·····	(117)
十、提踵练习·····	(118)
十一、双人配合压脚背练习·····	(118)
十二、双人脚对脚练习·····	(119)
十三、双人弓步压腿·····	(120)
十四、双人坐姿分腿压胯练习·····	(121)
十五、双人躺势分腿开胯·····	(121)
十六、双人开腿练习·····	(122)
十七、双人侧压腿练习·····	(123)
十八、双人横压腿练习·····	(124)
第二节 腰背部练习·····	(125)
一、坐姿背部伸展练习·····	(125)
二、弓背练习·····	(126)
三、胸腰练习·····	(126)
四、坐姿扭腰练习·····	(128)
五、双人拉胸腰练习·····	(128)
六、双人侧拉练习·····	(129)
第三节 手臂及肩部的训练·····	(129)
一、压肩练习·····	(129)
二、后拉肩练习·····	(131)
三、向后摆臂练习·····	(131)

四、后摆臂练习	(131)
第四节 爵士舞国际考级初级动作	(133)
一、热身活动	(133)
二、地面伸展练习	(144)
三、踢腿运动	(151)
附录 踢踏舞名剧名家介绍	(154)
踢踏舞名剧介绍	(154)
※ 经典剧目《大河之舞》介绍	(154)
※ 踢踏狗剧目介绍	(161)
※ 踏 歌	(162)
踢踏舞名家介绍	(162)
※ 美国踢踏舞大师肯内斯	(162)
※ 爱尔兰舞蹈皇后艾丝琳·荷利	(163)
※ 里恩·克拉门女士	(163)
※ 吉麦妮·萨尔斯伯格女士	(163)
※ 查理斯·凯利	(163)

第一章 踢踏舞健美操概述

踢踏舞是当今深受世界各地人们喜爱的一种舞蹈,对许多人来说,踢踏舞是充满激情愉悦和趣味的舞蹈方式,踢踏舞还是一种开发智力,提高身体协调性、平衡能力、节奏感以及速度的一种非常有效的手段。

踢踏舞健美操是以健美为目的,融体育健美操、音乐、踢踏舞为一体的一个健美操新内容。

运动者在充满激情的节奏中进行全身各关节、各部位尤其是腿脚的节奏运动,沉浸在节奏的美境中,融化在忘我的审美艺术境界里,在欢乐中美体、减肥、培养美感。

一、踢踏舞的起源

踢踏舞刚出现时有个名字叫 Hoofing,具有踢踏跳舞的意译,当时跳踢踏舞的人还被叫做 Hooper。有意思的是 Hooper 这个词还有黑人的意思,这说明了当时的踢踏舞者多为黑人,而且也说明了踢踏舞与黑人舞蹈的渊源关系。

踢踏舞的英文是 Tap Dance, Tap 有拍打扣击的意思,起源于 300 年前爱尔兰民间,当时的人们在喜庆节日时穿的木制船形的鞋,随着节拍跳这种喜庆的舞蹈。

爱尔兰移民和非洲奴隶把各自的民间舞蹈带到了美国这块移民大陆上,使这些民间舞蹈逐步融合形成了新的舞蹈形式——踢踏舞。

二、踢踏舞风格流派

爱尔兰风格踢踏舞

踢踏舞经历百年的发展，形成不同的风格流派。最悠久的流派要算爱尔兰风格的踢踏舞。其重要的特征就是保留了爱尔兰民间舞蹈中身体的舞姿和舞步，上身基本保持直立挺拔，脚步以小腿的动作为主，手臂动作简洁，多为直线的动作。舞步充满了跳跃性，活泼而欢快，音乐也多运用传统的爱尔兰民间音乐。

美国风格踢踏舞

美国踢踏舞这一流派起源于美国的下层民众，主要是爱尔兰民间舞蹈和黑人舞蹈的结合。这种形式比较开放自由，没有很多的程式化限制，舞者不注重身体的舞姿，而是炫耀脚下打击节奏的复杂技巧，他们常常聚在街头互相竞技。整体舞风比较朴实、散漫。在长期的发展中美式流派不断受到诸多因素的影响，逐渐形成了十分丰富的舞蹈形式，并且成为代表美国的“黑人味”浓厚的踢踏舞流派。

美国的另一风格的踢踏舞可以称为百老汇风格的踢踏舞。其总体风格是载歌载舞，歌舞融为一体且具有很多幽默的编排，一般都洋溢着欢快向上的气氛。为了增强娱乐性和观赏性，百老汇的踢踏舞注意修饰身体的舞姿，比如胯部的摇摆，增加了道具以及布景的使用，以适应舞台表演的需要。

西班牙风格踢踏舞

表演者紧皱眉头，面部表情忧郁，歌声嘶哑，反映吉卜赛贫穷、悲惨的命运和处境，并通过舞蹈、诗歌和音乐来表现西班牙弗拉门戈风格踢踏舞是忧郁哀伤、奔放、狂热的混合体。

男子在舞蹈时非常注重脚的动作，用脚跟敲击地板时发出的节奏十分清脆；女子则注重手、腕、臂、腰、臀的动作。舞者常常情不自禁地一面踏地一面捻手指发声，男伴奏者以掌击声，似打地板般叭哒叭哒地脆响，身穿多层百褶长裙的女舞者随着节奏挺胸、展臂、扭腰、摇胯，脚下做踢、踏、点、跺动作。

俄罗斯风格踢踏舞

浓郁的民族风格，群舞中男女多对舞。出色的技巧表现在男舞者身上，靴子底下金属掌跟配上夸张的大腿带动动作，蹲下的跳动动作，跪腿的地面转动等。基本舞步是碎步、跳起、跳起向两边蹬腿、拍手、用手拍胸、腿、肩各部，向上扬帽子，没有严格的结构，舞者即兴创造，旋律欢快热烈。

非洲原始风格踢踏舞

非洲舞蹈具有独特的风格，有些可追溯到远古，有些可以追溯到中古非洲文明时代，有些可以追溯到西方殖民者入侵之后。悠悠岁月，广阔的生活领域，多种多样的生活方式渐渐形成了种类繁多的舞蹈形式，但最大的特征在于节奏热烈分明、自由奔放，因此，在舞蹈中，非洲人更频繁使用打击乐器，充分利用人体所产生的音响，如拍手、跺脚、弹手指、拍打身体。法国舞蹈学者雷温松说：“一切具有乡土气息的舞蹈，特别是黑人舞蹈，都是以直接表达节奏为基础的，每个这样的舞蹈首先是打着节拍的双脚完成的。”直到今天非洲的踢踏舞仍保持着原始风格。

澳大利亚风格踢踏舞

钢铁金属的现代声效，发出难以抗拒的声响，被演义为独特的踢踏舞艺术，通过全球优秀团体的精湛诠释大放异彩。著名的“铁的节拍”踢踏舞团把欧美踢踏舞不同流派最当红最高

级的表演团体的艺术精华汇聚一堂，著名大师（美）·沃利·伊斯伍德创造的把各种富有激情、独具欧美民族民间特色的舞蹈与现代舞中众多打奏乐形式有机地融合到他“铁的节奏”中的“永不停息的节奏”节目里，是跨越了不同文化界限的全新定义踢踏舞。

中国藏族踢踏舞

保持高原地域气候所形成的中国藏族的特点，双臂舞动着长袖，双脚以跺步和脚跟的动作为主，上身向前双膝弯曲，保持原始的风格，全国的舞蹈专业的教材中藏族踢踏舞是不可缺少的内容。

三、我国踢踏舞的开展

我国藏族踢踏舞代表着藏族的文化传统，源远流长，全国各大艺术类院校的舞蹈专业将藏族的文化、踢踏舞作为教材，传承和发展着我国踢踏舞的文化。

在 20 世纪 30 年代的上海、重庆等地，受美国百老汇文化的影响，美式踢踏舞在我国也得到了开展。

新中国成立初期我国有一些专业舞蹈工作者先后出访学习踢踏舞。20 世纪 90 年代我国的踢踏舞得到了广泛开展，北京舞蹈家协会国际踢踏舞交流中心先后举办培训班培养了上百名踢踏舞专业教师，并在 2002 年举办了首届国际踢踏舞大赛，有力地推动了这一事业的发展。我国很多一流的歌舞团都把踢踏舞作为保留节目。

2004 年 2 月澳中文化发展公司聘请澳大利亚踢踏舞资深考官和教师在北京、哈尔滨等地进行师资培训和金、银、铜牌的考级，建立了踢踏舞基本体系。

四、踢踏舞健美操的意义

踢踏舞健美操是针对大众而创编的健身操，所以它具有普及性强、运用范围广、趣味性浓以及感染力强等特点，对全身各组织器官的功能和心理发展都能起到改善和调节作用；可以陶冶情操，美化心灵，激励人们去追求美，创造美，提高审美能力；培养朝气蓬勃热爱生活，乐观积极的品质，丰富人们精神生活，使感情更加丰富，情绪更加健康。

五、踢踏舞健美操的功能

踢踏舞健美操依据人体结构和生理特点而编排，它把踢踏舞、健美操和音乐有机地结合在一起，通过“操”化练习，达到健身、健美和健心的目的；是一种具有娱乐性、观赏性的体育新内容，它除了具有一般体育活动共有的锻炼身体、增进健康、增强体质作用外，对人的减肥和改善体形体态，提高韵律节奏感及身体协调性都有着特殊的作用。从事踢踏舞健美操锻炼，能有效地提高有氧代谢功能，增强各器官系统的机能，使心肌纤维增粗，心肌收缩力增强，有助于脑细胞供氧，提高思维能力；通过物质循环系统向全身细胞提供更多的氧，改善新陈代谢，减少脂肪沉积，延缓血管硬化，有益健康。

运动中使肺部的容积和吸氧量成倍增长，从而增大肺部的容积和吸氧量，使呼吸肌变得强劲有力。

第二章 踢踏舞的基本概念

一、踢踏舞的基础知识

特别的踢踏舞鞋包括脚前掌和脚后跟及脚尖内外沿击打地板时所产生的各种不同节奏能给人的一种特别的美感。

站立的基本姿态。(图 2-1)

双脚并齐，双膝微曲，臀部微座，背部直立，头要正直，肩要下沉，胸部挺起，气沉丹田。

正步：两脚并拢，脚尖向前。

八字步：脚跟靠拢，两脚尖斜向前方成八字形。(图 2-2)



图 2-1

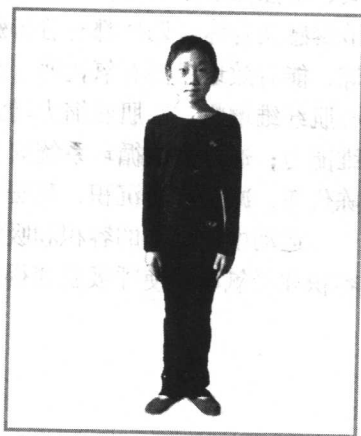


图 2-2

丁字步：一脚跟靠另一脚弓处，脚尖向斜前方。(图 2-3)

爱尔兰步：左脚在前打开 45° ，右脚在左脚后外侧脚跟处。
(图 2-4)

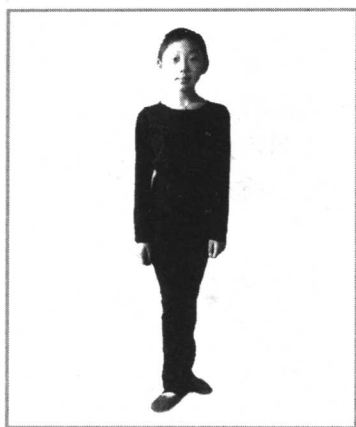


图 2-3

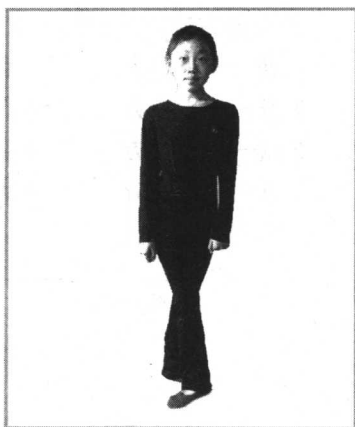


图 2-4

百老汇步：双脚打开站立与肩同宽，脚尖向前。(图 2-5)

美式步：在八字步基础上将右脚斜前半步。(图 2-6)

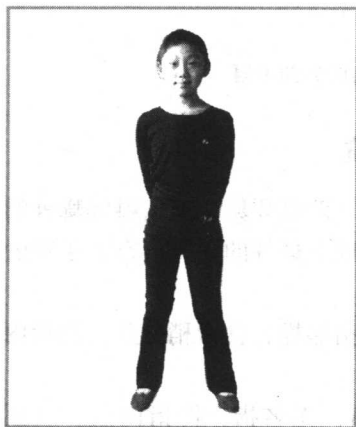


图 2-5

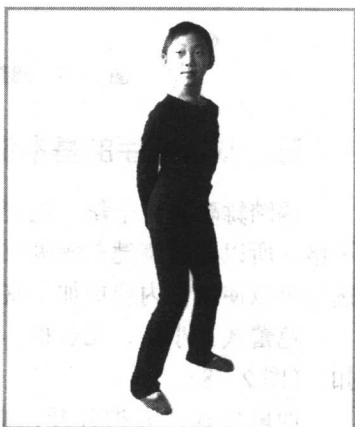


图 2-6