

大众健身舞

李金玲 黄立泉 著



科学普及出版社

大 众 健 身 舞

李金玲 黄立荣 著

科 学 普 及 出 版 社

内 容 提 要

本书着重介绍了迪斯科舞、国际交谊舞和健身操的基本姿势、动作,还介绍了国际交谊舞的吉特巴、布鲁斯、华尔兹、探戈四套舞,均从基本姿势、基本动作、步法讲到复杂的动作组合。把目前最流行的,最富有时代气息的舞蹈加以整理创编,使其规范化,并在理论上进行系统说明。本书附有300多幅照片,并介绍了一些伴舞的各种拍节的乐曲名称。

本书适合舞蹈爱好者,教师及教练员阅读。

大 众 健 身 舞

李金玲 黄立荣 著

责任编辑:宋守今

封面设计:赵一东

技术设计:王震宇

摄 影:刘文浩

云海东

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京顺义李史山印刷厂印刷

*

开本:787×1092毫米 1/16 印张:3.25 字数:77千字

1990年10月第1版 1990年11月第2次印刷

印数:5501—10000册 定价:2.50元

ISBN 7-110-01653-6/J·121

序 言

社会主义的精神文明必将与物质文明同步发展。随着物质生活水准的提高,人们必将追求与之相适应的精神生活,在紧张辛勤的工作之余,必须缓之以继轻松、愉快的文娱活动才能保持旺盛的精力和清醒的头脑。

跳健身舞是一项健康的文化生活和社交活动。为了使健身舞能在群众中更广泛、有效地普及,中国出版工作者协会、科技出版工作委员会和科技文献出版社联合邀请李金玲副教授和黄立桑副教授编写了这本《大众健身舞》。李副教授从小爱好音乐和舞蹈,并有深厚的武术基础,50年代末毕业于北京体育学院后长期钻研并教授艺术体操和舞蹈。她编的舞蹈速度均匀、节奏明快,简便易学。许多工厂、机关院校等近百个单位都先后邀请她教舞,她的教学深受科技工作者、教师、医生、解放军指战员、工人和机关工作人员的欢迎。

这本《大众健身舞》包括三个部分。第一部分介绍迪斯科舞,第二部分是国际交谊舞,第三部分是健身操。深信本书出版后,必将受到广大读者的喜爱。参加健身操活动就是最佳选择了。因而,在本书出版之际,我们谨向为本书编辑、出版、发行付出了辛勤劳动的同志们致谢!

卢鸣谷 罗见龙 金耀明

1988年10月

目 录

第一部分

第一节 从迪斯科舞的起源谈起.....	1
第二节 迪斯科舞的特点.....	2
第三节 迪斯科舞的作用.....	4
第四节 我国迪斯科舞概况.....	6
第五节 教法建议.....	8
第六节 迪斯科舞(操)基本动作组合.....	9

第二部分

第七节 国际交谊舞	13
吉特巴	22
布鲁斯	23
华尔兹	24
探戈	26

第三部分

第八节 男女活力健身操	30
活力迪斯科舞	29

第一部分

第一节 从迪斯科舞的起源谈起

迪斯科舞不是由舞蹈家编创发明的，而是在年轻人中间自然产生成长起来的。它起源于 20 世纪 40 年代法国的巴黎。那时，法国正处在法西斯希特勒占领军的蹂躏之下，巴黎青年为了解除苦闷、激发豪情，奏起了爵士乐和其它乐曲，并随之起舞，这就开始了迪斯科舞的萌起。由于它最初盛行于法国的迪斯科特克娱乐场所，因而有“迪斯科舞”之称。

此后，迪斯科舞由法国，逐渐传到美国，到 20 世纪 70 年代，流行于美国的小城镇。由于当时工业高速发展，劳动强度大，城市人口集中，劳动者要求进行舞蹈活动，以消除身心紧张和劳苦，使生理和心理得到平衡，因而迪斯科舞很快获得了推广和发展。在此期间，通过移居美国的黑人，大量吸收了非洲黑人民间舞蹈的舞步，形成一种特殊风格的舞蹈，故也有迪斯科舞起源于美国黑人或非洲黑人之说。其实，迪斯科舞还吸收了西班牙人、印第安人一些有特点的舞步，并混合了吉特巴、伦巴、桑巴、探戈舞的某些动作，成为典型的全身快速舞动的舞蹈。总之，目前迪斯科舞远远超越了原法国巴黎发源时期的动作，吸取了许多地区、许多民族舞蹈的优点，已成为世界性的、最富有时代感的一种舞蹈了。

英国简明不列颠百科全书是这样论述迪斯科的：“它是 20 世纪后半叶出现的社交娱乐现象。源于法国的迪斯科特克娱乐场所，人们随着唱片播出的音乐跳舞。后来迪斯科在各国流行，人们到闪烁着频闪灯光的夜总会，在震耳欲聋的电子音乐声中起舞。”这也许是对迪斯科舞最简明的概括。

第二节 迪斯科舞的特点

关于迪斯科一词的词源,是法语的 Disco Thegue这个词是指一种通常为亲密友人举办的小型夜总会,亦指常有艳丽变幻的灯光,以及各种各样诱人手段的夜总会。小型夜总会中,随唱片音乐跳舞,所以这个词又是由 Disc(唱片)和 biblibo thegue(书店)两个词组合而成的。Disco(Dislc, Disgue)这个词就是“唱片”的意思,把放上唱片后就能跳舞的空间叫做 Disco。可以说迪斯科是音响文化孕育出的副产品。

从这一意义来说,迪斯科的重大特点之一就是它的音乐,一听到这种音乐,就会即兴而起,不由自主地手舞足蹈起来。那么,Disco 音乐的特色又是什么呢?迪斯科音乐的特色是铿锵强烈,节奏顿挫有力,音量大,鲜明欢快,每分钟约 120 拍节(中老年可慢一些),一般多为 2/4 拍和 4/4 拍。迪斯科音乐打击性很强,主要配以打击乐,还有吹奏乐以及低音提琴。现在我们常听到的节奏强烈的电子音乐,用来伴舞就有这种较好的效果。

迪斯科舞的第二个特点是:动作粗犷、刚健有力、有棱有角、棱角分明、风度洒脱、灵活多变。其舞步有易有难,步法自由自在、无拘无束、变换多、花样多、跳起舞来可以自由选择、即兴发挥、随心所欲、没有严格的规定。人们可以一人单独跳,也可双人成对舞,也可集体排成行或成圆形跳,可以是奔放自娱性的跳,也可搬上舞台奉献给观众。总之迪斯科舞充满了时代的高节奏的生活气息。

迪斯科舞的第三个特点是:胯的动作多,既新颖又优美、丰富多采、变奏多端。胯的动作是以膝的动作带动的,任何舞蹈均离不开膝的屈伸,而胯的多样变化却是迪斯科舞的独有特征。当然,胯的动作不是单一孤立的,而是以膝的屈伸带动,还有全身动作的协调配合,附随上身的自然扭动、头和手的协调动作以及面部的表情,以体现出迪斯科舞的自然、欢快、自娱的情趣。

在我们日常生活中,胯的扭摆动作是很少的,因此,初学阶段会感到不甚习惯。但只要掌握了其基本要领,也就可以应用自如。由于迪斯科舞中这些多变的胯的动作,以及与之相应的协调配合,因之对舞者要求有较高的协调性和灵活性。也正因此,通过迪斯科舞的活动,培养增进了人们的协调性和灵活性。

迪斯科舞的第四个特点是:能充分体现出个性特征。迪斯科舞的自娱性很强,它的动作虽有一些基本的规律和风格,但没有严格的规范。只要符合其基本特点的要求,它可以充分允许个性特点的存在和发扬;只要学会了一些迪斯科舞的基本舞步,就可以依据自己的特长自由自在的、任意创新地舞蹈。男女舞伴在一起可以配合默契地跳同一动作,也可跳不同的动作;可以两人互不接触地分开跳、各自采用任意舞步、任何风格和变奏,也可以始终结合在一起;还可先结合后分开或分开后结合。总之,要给自己的两条腿更多的自由,舞者不是为了娱人,重要的是悦己。要充分抒发出自己对生活的热爱和内心的情感来。兴奋时可以尽兴地、甚至“狂热”地跳,疲劳时可以有调节地跳;可在原地重复简单动作,减慢速度,减大幅度,以达到暂息的目的。初学者可以只作些点胯的基本舞步;熟练者可加上全身的扭动和头手的配合,可以把自己的特长形成某种类型,例如:狂热型、浪漫型、抒情型、活泼型、稳健型等。也可以更多地赋予多种风格,例如:法国、美国、非洲、拉

丁美洲及西班牙风格。更可以发展东方的风格，例如：印度、巴基斯坦等风格。也有人在探索发展具有中国特色的迪斯科舞型，例如：试创编中国的迪斯科音乐，在迪斯科动作中加入中国武术和大秧歌舞，这都是值得我们探讨的。

第三节 迪斯科舞的作用

第二次世界大战结束后,也就是20世纪后半半个世纪以来,世界局势出现了一个相对和平稳定时期,世界经济得到迅速发展,人们的物质生活越来越丰富。随着生产力水平的迅猛提高,人们已不再只满足于物质生活的享受,而进一步追求精神生活的满足和提高。于是,在人们业余生活中,已不仅仅是只参加单调、枯燥的体育活动以增强体质,或只参加文娱活动,以愉悦心情,而是愿意把体育锻炼和文娱活动二者结合起来,追求“身心健康”,以达到精神愉快,体质增强,延年益寿的目的。不少体育明星成了影星,不少影星也扮演体星;不少体星与影星结成好友同台演出,受到广大群众的欢迎和喜爱。在这种形势下,迪斯科舞的出现就成了最好的结合物之一。

迪斯科舞的主要作用如下。

1. 使人们精神生活得到满足 当人们在强烈节奏的迪斯科打击乐曲下舞蹈时,会忘记一天的疲劳、忘记烦恼,忘记自己的年龄、身份地位,精神上得到了极大的解脱。依据巴甫洛夫大脑皮层兴奋与抑制交替的规律,此时,因劳动、学习而兴奋了一天的部分大脑皮层得到了抑制,从而得到休息;而另一部分原来抑制的大脑皮层就兴奋起来,支配着人体的活动。这种兴奋与抑制的交替进行,保证了大脑的健康,保持了人的精力旺盛。

跳起迪斯科舞来,由于思想精神的转移,使原抑制的大脑皮层得到兴奋,得到锻炼和活动的机会;使原十分疲劳的大脑皮层得到充分休息,从而保证有机体的全面正常活动和健康发展。欢快强烈而又鲜明的乐曲陶冶人们的情操,使人们精神愉快,心旷神怡,给人们生活带来青春的活力和生命的乐趣,心情达到一个更高更美好的境界。

2. 促进条件反射的建立 迪斯科舞动作繁多,花样百出,且不断创新,这些动作中有许多是我们日常生活中所没有的,即日常很少活动到的肌肉和关节能在迪斯科舞中得到锻炼;也就是说,日常生活中很少有的条件联系,在跳迪斯科舞时建立起来。这种新的条件联系建立越多,反应越灵快,动作越娴熟,那么人们的神经系统就越灵活,越健全。

迪斯科舞的膝胯动作较多,对全身的协调性要求较高,这样人们很少活动到的部位和人的协调能力可得到较好的锻炼和提高。所谓协调性的提高就意味着神经系统功能的改善。条件反射机能的健全,人们的协调性越好,则支配运动器官的能力越强,反应越快,在工作上的效率当然也越高。

3. 全面锻炼身体 迪斯科舞动作多种多样,有大有小,几乎每个关节、每块肌肉都可得到锻炼。有人说,迪斯科舞也是一种运动体操,它把健美操和文娱活动紧密结合起来了。

迪斯科舞有许多动作可使日常很少有活动机会的肌肉和关节得到锻炼,例如:头颈,脊柱,侧腰,指腕,肘的内旋、外旋,肩、胯的扭动等,这都可以促进全身的血液循环,改善心血管系统,增强呼吸系统。这些扭摆、环动动作可以按摩腹部,增强腹肌、骨盆底肌,对内脏器官如肠、肝、脾、胰、胃和泌尿生殖系统均有良好作用。对中老年来说,迪斯科舞的健身作用更有其特定的意义。

4. 减肥作用 人们对“减肥”,一般有二种理解,一种认为是只单纯减轻体重,一种认为是获得或保持健美体形,这二者应该说是一回事,但又不完全是一回事,也就是达到

了减肥，保持了健美的体形的目的，但体重并不一定减轻，有的甚至会增加。所以，对减肥的正确理解应该是对体内多余脂肪的分解，从而使机体获得结实的肌肉，保持健美、良好的体形。具体地说，就是通过迪斯科舞的训练，分解掉体内多余的脂肪，腰部、腿部变细了，肌肉更结实了，肩、臂、胸部肌肉发达了，这样身材就苗条了，使人体的自然曲线美显示出来，原来肥胖的体重也就自然减轻了，水桶型的身材就会被窈窕的体型所代替，而对那些豆芽型身材的人来说，由于本身根本就不存在多余的脂肪，所以说不上有减肥的需要，问题正相反，他们还需要“胖”一点，他们由于肌肉不发达所以显得干瘦，需要通过跳迪斯科舞和其它锻炼方法，使肌纤维变粗变壮，使肌肉发达起来，从而形成健美的体型。

2
5. 促进正常的社交活动 作为社会的一员，都需要有适当的社会活动，在工作之余，8小时以外，参加正当的文化和体育活动是必要的。正当的业余爱好会使生活内容更加丰富多采，充实精神生活。广泛的社会交往，可以结识更多的朋友，交流思想，互相学习，互通信息，互相激励，提高工作效率。

所以，对于迪斯科舞要正确引导，正面提倡，大力推广与组织。欢迎各行各业，各种类型的人物都来参加这项积极的活动，消除社会上对迪斯科舞的误解，促进迪斯科舞的正常发展。

第四节 我国迪斯科舞概况

自 1979 年我国实行“改革开放”政策以来,经济上的开放带来了文化上的活跃,西方文化进一步渗入。80 年代始,迪斯科舞也随之传入我国。最初,只是被一些青少年所接受,他们根据电视电影的一些镜头去模仿,出于好奇,或是为了思想上的解脱,乱跳一气,只学得皮毛,并不知其真谛。特别是对“胯”的扭摆动作不得其要领。因此,这些人的表演,给人们留下了轻浮、放荡的不良印象,造成了一些人对迪斯科舞的误解。有的认为迪斯科舞只不过是一些不三不四的人在昏暗多变的灯光下丑陋地扭摆屁股,这样,迪斯科舞就被误解为一种不文明的、不能登大雅之堂的舞蹈。

后来,我们逐渐见到了更多的西方迪斯科舞,而从西方回国的留学生、专家和西方来访的学者、舞蹈家也进一步向我们介绍了真正的迪斯科舞。人们才慢慢认识并掌握了其基本的规范动作,在正式舞厅里,开始出现了迪斯科舞。由于迪斯科舞自身强大的生命力,越来越受到广大群众的热爱。并且在青年中普及的基础上,中老年人也对迪斯科舞产生了浓厚的兴趣。

进入 80 年代中期,一些舞蹈家和一些原来从事健美体操研究的专家、教师,开始着重迪斯科舞的研究工作,并进行编创和传授,他们为迪斯科舞的推广普及做出了贡献。不久,在上海、北京以及哈尔滨、长春等地先后出现编创成套的迪斯科舞蹈,并在舞台上演出。近年来,一些省市又举行了各种类型的迪斯科舞比赛。目前,一个全国性的迪斯科舞高潮正在兴起。

根据我国这几年开展的迪斯科舞形式来看,大致可分为四个类型。

1. **表演型** 其目的用于舞台表演或在一定群众场合表演用,一般多为集体成队的,也有个人单独表演的。全套动作编排活泼新颖,动作变化多,队形花样层出,动作难度也较大。除集体舞蹈外,还伴有独舞和对舞。即使在一套动作中有平叙也有高潮。因而对表演者和演出均有较高的艺术要求。

2. **健身型** 其目的主要用于锻炼身体,也可以锻炼身体的目的向群众作示范表演,只要用于表演,就有一定的艺术要求,以取得最佳效果。这类健身型的动作类似健美操,全套动作的拍节、段落清晰分明,集体练习时,动作整齐划一。动作一般对称,照顾到身体各个关节、各个部位。动作前后顺序也有合理安排:先头颈、肩、再腰、胯和全身;先原地再行进;先走步再跳步;先简单再复杂;先易后难等。总之,这类编排较多地考虑生理因素和锻炼价值。

3. **自娱型** 这类编排最符合迪斯科舞的特点,不管在一起跳舞的人有多少,也不论其职业、地位和年龄,每个人都可以按照自己的特长喜好即兴地、豪放地、自由自在地跳。许多人在一起可以跳同一动作,也可以相互毫不相干;各人所跳动作可以始终如一,也可穿插多种变化。总之,随心所欲,以达到尽兴地自娱目的。

4. **综合型** 这种类型兼有以上三种类型的特点,但均不突出。即锻炼身体的目的很明确,也有一定的艺术水平,可以用于表演,整套动作也有各人的自娱性活动。因之称为综合型。

以上四种类型各适合不同的对象，不同的场合和单位。因之，可根据不同的需要，均可让其自然发展，只要具有迪斯科舞的基本特点，均可按迪斯科舞的类型推广之。

现在，从事迪斯科舞的研究主要来自两方面的人材：一部分是文艺队伍中的舞蹈家，一部分是体育队伍中的体操家。他们正在为进一步开展迪斯科舞而努力，争取各种不同类型的迪斯科舞，不久将在祖国各地普遍开花。

第五节 教法建议

1. 教迪斯科舞的第一课,应先介绍一些有关迪斯科舞的知识,例如:迪斯科舞的起源、发展、特色等,使参加学习者认识到迪斯科舞是一种高尚的文化娱乐和体育活动,能促进人们的身心健康。要大胆学、大胆跳,不要不好意思;有了害羞心理,就不易放松,动作出现僵硬,从而会增加学习的困难,延长学习的时间。初学时,可能姿势不够正确,如动作不够协调等,这不要紧,这是学习的必经过程。只要有信心,坚持学,经过努力,自然能学会的。不要怕别人笑话,同时也不要笑话别人,见到别人有不正确的动作,应去帮助他,鼓励他。

2. 在学习迪斯科舞步之前,可先听一些迪斯科的音乐,让学员了解,熟悉迪斯科音乐的特点,并随音乐节拍任意地或教师带领做些简单的动作。例如:简单的移步、走步、伸手、击掌、弹动等。这也就是先让学员受一些音乐节奏的训练,为下一步学习创造条件。

3. 初学时,教师要多作示范,或请动作优美的学员示范,以便一开始就按正确要领进行练习,避免出现错误定型或不优美的姿势。否则,为了纠正错误动作将花费很多时间。只有正确优美的舞姿才能给人以美的享受,才能赋予迪斯科舞以生命力。

4. 把完整教法与分解教法结合起来。示范时首先要作完整示范,以让学员对动作有一个完整的印象,了解各部分动作间的关系与层次,然后再进行分解讲解示范,一部分,一部分地学习。例如:先学膝的屈伸、胯的扭摆,再学步法,再手、肩、头和躯干的动作等。各动作分别掌握后,再结合起来进行完整动作的学习。在进行分解法教学时,开始可不使用音乐,以便随意调整节奏与速度。

5. 教学中,要首先教会学员全身放松,尤其是胯的放松,胯的扭摆是迪斯科舞的核心,把胯的动作练好以后,其它动作就比较容易掌握了。

6. 要注意运动量的掌握,迪斯科音乐一般为每分钟 120 拍节,中老年应适当减慢些。每次舞会不宜超过 2 小时。

7. 教学顺序的安排要循序渐进,先易后难,先简后繁,先分解再完整,先单个动作再成套动作。对初学者动作的幅度与力度的要求也可小一些,逐渐加大。对中老年更不宜要求过高。

8. 呼吸始终自然进行,勿须专门提示。不要憋气。

9. 为了健身的目的,在训练课的前后,还可加做些深呼吸、扩胸、伸展、放松等动作,以补充迪斯科舞之不足。

第六节 迪斯科舞（操）基本动作组合

1. 准备姿势 两脚平行开立（足尖内扣），与肩稍宽，上体正直，两肩自然放松，两臂自然下垂于体侧，或两臂屈肘于体侧，肘略向后。

2. 迪斯科舞的基本动作有并步、点步、颤点步、交叉步及点（顶）胯、半圆胯、三角胯、四方胯、出肩、提肩、转肩、转体和一些手的动作等。

3. 书中图解动作起示范作用，每组动作可重复多次，熟练后也可即兴发挥，尽情自悦的跳。

迪斯科舞基本动作组合 图 1-48

迪斯科舞基本动作组合 图 1~48



1. 屈膝前点头
(二动二拍)



2. 屈膝后点头
(二动二拍)



3. 屈膝右侧点头
(二动二拍)



4. 屈膝左侧点头
(二动二拍)



5. 向左探体, 重心
随移(一拍)



6. 向右探体, 重心右移
(一拍)

⑤⑥交替做



7、8. 屈膝左右摇肩(一
动一拍, 共二拍)



9. 同 7、8, 重心逐渐下
降(一拍)



10. 同 7、8,重心逐渐下降(一拍)

11. 同 9、10 继续做八拍,4 拍快,4 拍慢。

12. 前后摇肩,重心逐渐上升(四拍)

13. 在右侧摇肩,重心下降(四动四拍)

14. 在右侧摇肩,重心上升(四动四拍)

15. 同 13 转体 180°反方向做(四动四拍)

16. 同 14 反方向做(四动四拍)

17. 转体 90°至正前方,同 15、16 下降上升各做四拍共八拍

18、19. 圆膀:向右圆摇膀一周,举左臂划圆一周(一拍一动,二拍)

20. 同 18、19 反向做(二拍)

21. 顶膀:向左顶膀,两手向左挑掌(二拍)再向右反方向做(二拍)

22. 含胸收腹,双臂内屈十指互叉(一拍)





23. 右弓步, 右臂前举, 左臂侧举(一拍)

24. 右手搭左肩, 头向左转(一拍)

25. 向右转体, 胯下坐, 头向右转(一拍)



26. 头向左甩, 降胯弹膝(二拍)

27. 原地踏步, 左右左(三拍)

28. 左脚侧出点地, 头向右看, 两臂向右上摆(一拍)



29. 左脚向右后撤成交叉步, 头向左看, 两臂向左上摆(一拍)

30. 并步弹膝(一拍), 反复做八拍

31. 右臂屈肘(一拍)

32. 垫步跑, 右左腿前后交替进行, 两臂自然摆动(八拍)



33、34. 摇绳式跳, 左右腿交替进行(每跳二拍, 四跳八拍)

35. 转体 90°, 右弓步, 两臂上下交叉摆动(四拍)

36. 转体 180°, 做 35 动作



37、38. 向右走四步, 双手上下附随身体自然摆动(四拍)

39. 右腿在前, 右手叉腰, 向右顶胯; 左手向右推伸(一拍一动)(四拍)
再按 37~39 动作, 反方向做八拍



40. 左脚向前一小步, 向左点胯, 右手向内斜下插(一拍)

41. 右脚向前一小步, 向右点胯, 左手向内斜下插(一拍)

42. 左脚向前一步, 右臂上举, 向左点胯(二动二拍), 再反方向做二拍



43. 右脚在前交叉, 两臂斜举(二拍)

44、45. 向斜前方走两步, 两臂自然摆动(二拍)

46. 向左斜前垫步成弓步, 左臂左侧举, 右臂前举(二拍)
再按 44~46 动作反方向做(四拍)

47. 弹膝降胯, 左臂上举(二拍)

48. 转体 180°, 屈右肘, 开掌甩头(二拍)

