

体育舞蹈

国际标准交际舞

王 锋 主 编



石油大学出版社

前 言

国际体育舞蹈(国际标准交际舞),是既具有文化艺术内含又具备体育竞赛形式,而深受世界各国人民喜爱的一种体育活动。这一时代的产物一经面世,便迅疾得到人们的接受和热爱,并以一种崭新的强身健心、陶冶情操的面貌呈现在人们面前。随着开放搞活新形势的发展,人们的思想在潜移默化地改变,人体审美观念也发生了相应的变化。思想的解放使人们意识到世界上没有任何东西能与具备结实的肌肉和健美皮肤的人体相媲美,因此人们对以身体活动为主要特征的,特别是艺术化的体育运动表现出了浓厚的兴趣。此时,融体育、艺术于一体的体育舞蹈运动便在我国应时而兴了,于是人们热情地、努力地参与并积极发展这种体育运动。

本书在国际体育舞蹈基本知识、基本技术、表演技术、教学与训练以及竞赛规则与组织竞赛等方面参阅了其他同类书籍,作了较为全面的收编、重编和解释,并对六种普通交际舞套路进行了介绍。该书将成为读者学习体育舞蹈、进一步提高体育舞蹈水平、参加和组织比赛的指导性书籍。

目 录

第一章 体育舞蹈运动概述.....	1
第一节 体育舞蹈运动的产生及发展.....	1
第二节 体育舞蹈的音乐.....	2
一、现代舞	3
二、拉丁舞	3
第三节 体育舞蹈运动的锻炼价值.....	4
第二章 体育舞蹈知识及步形图.....	6
第一节 体育舞蹈的基本知识.....	6
一、现代舞的握抱姿势	6
二、拉丁舞的握持姿势	8
三、舞程线、方位、角度及赛场.....	11
四、引导方法.....	14
五、基本术语解释.....	15
六、本书使用的符号、注释	17
第二节 现代舞	19
一、华尔兹 (Waltz)	19
二、探戈 (Tango)	44
三、狐步 (Slow Foxtrot)	74
四、快步 (Quick Step)	99
五、维也纳华尔兹 (Viennese Waltz)	123

第三节 拉丁舞	141
一、伦巴 (Rumba)	142
二、桑巴 (Samba)	172
三、恰恰恰	182
四、斗牛舞 (Paso Double)	223
五、牛仔舞 (Jive)	234
第四节 拉丁舞与现代舞的主要区别	251
一、对舞形式和运行路线	251
二、审美情趣与风格	251
三、服饰	251
第三章 学习体育舞蹈的途径、原则、方法和要求	253
第一节 学习途径	253
第二节 学习原则	254
一、全面了解和集中突破	254
二、循序渐进	254
三、巩固提高	255
四、自觉积极	255
五、持之以恒	255
六、理论与实践相统一	255
第三节 学习要求	256
一、风度、风格、体态	256
二、平衡技巧	257
三、重心移转	258
四、顿舞	260
第四节 各种技巧的练习方法	262
一、运步技巧	262

二、反身技巧	263
三、升降技巧	264
四、倾斜技巧	265
五、摆动技巧	265
六、摆胯技巧	265
第四章 体育舞蹈的比赛形式及规则与裁判法	266
第一节 体育舞蹈的比赛形式与记分方法	266
一、比赛形式	266
二、体育舞蹈锦标赛的记分方法	268
第二节 体育舞蹈竞赛规则与裁判方法	273
第五章 普通交际舞套路及舞会注意事项	282
第一节 普通交际舞的套路组合步形图	282
一、华尔兹	282
二、探戈	289
三、伦巴	297
四、吉特巴	308
五、恰恰恰	312
六、西班牙一步	318
第二节 参加舞会应注意的事项	318
参考资料	321

第一章 体育舞蹈运动概述

第一节 体育舞蹈运动的产生及发展

体育舞蹈的前身为交际舞,又称社交舞或交谊舞。它原是一种适用于社交场合的舞蹈,是人们用以进行交际活动的一种社交方式。交际舞起源于中世纪萌芽时期的欧洲。当时的交际舞只有一种舞步,是宫廷贵族独享的特权,因而也被称为“宫廷舞”。直到 19 世纪初,随着华尔兹舞的出现,才使得这种“宫廷舞”传出宫廷而走向社会并进入民间。

19 世纪末期,当华尔兹舞方兴未艾之际,一种揉合了三拍舞步和两拍舞步的狐步舞雏型的舞步便应运而生;另一方面,由于受到狐步舞的影响,原有的华尔兹舞步亦不断丰富完善,并被分成顿步华尔兹和维也纳华尔兹两种。其后,起源于古巴哈瓦那的拉丁舞步也逐渐盛行。到了 20 世纪初,交际舞在英国风行以后,于 1904 年组织了“皇家舞蹈教师协会”,由英国有关方面会同各国舞蹈家共同研究,制定了便于交际舞比赛的某些规则和基本规范。订出狐步、华尔兹和探戈的基本舞步式样,称为“标准舞”,并开始举行大型比赛。1950 年组织了以英国标准舞作为比赛项目的“全欧洲比赛协会”。1959 年扩大成世界比赛大会,设立世界锦标赛。1962 年以后,在英国

成立了“国际竞技舞总会”，有 36 个会员国。总会长为英国的摩根先生，并选定了 10 种舞为比赛舞种，称为国际体育舞蹈。其中有 5 种现代舞（摩登舞）：华尔兹、探戈、狐步、快步舞、维也纳华尔兹；5 种拉丁舞：伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔舞、斗牛舞。每年定期举办 7 项比赛，如：“现代舞国际竞技舞锦标赛”、“拉丁舞国际竞技舞锦标赛”、“十项国际竞技舞锦标赛”等。现在体育舞蹈已列入奥运会比赛项目。

体育舞蹈传入我国还是近几年的事，但一经传入便得到了迅速发展。1989 年 8 月，我国成立了“国际体育舞蹈俱乐部”，总部设在北京，由我国从事和支持国际体育舞蹈事业的体育和艺术等各界知名人士组成，原国家体委主任荣高棠任名誉主任。其宗旨是为推动和促进我国国际体育舞蹈事业的普及和发展，增进我国体育舞蹈工作者之间的交流和友谊，以促使我国国际体育舞蹈事业赶上世界先进水平。1990 年我国举办了国际体育舞蹈全国选拔赛、国际邀请赛和特邀职业体育舞蹈大师来京进行精彩的表演等。国际体育舞蹈不久必将成为我国普及性最强的体育运动之一。

第二节 体育舞蹈的音乐

音乐在体育舞蹈运动中占有相当重要的地位。可以这样说，听不懂音乐就根本无法进行体育舞蹈活动。

大家都知道，舞步的行进是根据音乐的节拍来进行的。用来进行体育舞蹈音乐的节拍，是经过特殊加强来表现的。就一般而言，强拍多用一面声音低沉的大鼓来强调，而弱拍则用几个小鼓或加上其他打击乐器来表现。体育舞蹈中的各种舞步，

都是在强拍中开步,而第二步则必然是在弱拍中进行。

下面就 10 种体育舞蹈常用的音乐节拍、速度和基本节奏加以介绍。

一、现代舞

1. 华尔兹: 音乐为 3/4 拍,每分钟 32 小节,其节拍为:
|蓬·嚓·嚓|蓬·嚓·嚓|,基本节奏为 1、2、3,一步一拍。
2. 维也纳华尔兹: 音乐为 3/4 拍,每分钟 60 小节,其节拍同华尔兹,基本节奏为 1、2、3,一步一拍。
3. 探戈: 音乐为 2/4 拍,每分钟 33 小节,其节拍为:|蓬·蓬·蓬—蓬|,基本节奏为:慢、慢、快快和慢、快快、慢。
4. 狐步: 音乐为 4/4 拍,每分钟 30 小节,其节拍为:|蓬嚓蓬嚓|,舞步的基本节奏是慢(两拍)、快快。
5. 快步: 音乐为 4/4 拍,每分钟 50 小节,其节拍为:|蓬嚓蓬嚓|,舞步的基本节奏是慢、慢、快快。

二、拉丁舞

1. 伦巴: 音乐为 4/4 拍,其节拍为:|蓬·嚓嚓蓬嚓蓬嚓|蓬·嚓嚓蓬嚓蓬嚓|,音乐的第二拍为脚步的第一拍,每分钟 32 小节,基本节奏为 2、3、4、1。
2. 恰恰恰: 音乐为 4/4 拍,每分钟 32 小节,其节拍为:|嚓嚓蓬蓬嚓|重拍为第一拍,音乐的第二拍为脚步的第一拍,基本节奏为:慢、慢、快快、慢。
3. 桑巴: 音乐为 2/4 拍,每分钟 56 小节,其节拍为:|蓬·嚓蓬|,基本节奏为慢、快、慢。
4. 斗牛舞: 音乐为 2/4 拍,每分钟 62 小节,其节拍为:|蓬嚓蓬嚓|,每拍跳一步。
5. 牛仔舞: 音乐为 4/4 拍,每分钟 44 小节,其节拍为:

|蓬嚓蓬嚓|,基本节奏为1、2、3、4、5、6。

第三节 体育舞蹈运动的锻炼价值

体育舞蹈是集体育、音乐、舞蹈于一体的新型体育运动项目。其内涵丰富,风格各异,并以独特的魅力给人以享受,增进友谊,陶冶情操,使人们在身心诸方面都能得到有益的锻炼。

体育舞蹈是在音乐伴奏下,随着乐曲的节奏,人体通过各个关节,各部位肌肉群的协调活动,创造出千变万化的舞步和姿态,同时通过身体的各种形态动作,表达出人们内心世界的向往和升华,使其陶醉在高尚的精神境界中并获得最大的美的享受。体育舞蹈是一项有节律的身体运动,既有艺术性,又有运动性,既能自我锻炼,又具有表演的观赏性。

早在70年代初,国外一些学者就对体育舞蹈进行了生理和心理学方面的研究,对人体能量代谢、能量消耗和心率变化等生理指标进行了测定,并和其他运动项目同类指标作了对比,从中发现其能量代谢,相当于网球运动;其平均心率变化相当于篮球运动。由此可见,与其他体育项目相比,体育舞蹈对人体生理方面的锻炼价值一点也不逊色。经常参加锻炼能改善人体心血管循环系统和呼吸系统的机能状况,增强人体肌肉力量和关节灵活性,提高人体工作能力;能消除工作和生活中精神紧张和不安情绪,解除思想疲劳,改善神经系统的调节机能;在参加体育舞蹈锻炼时,优美动听的音乐,活泼欢快的气氛,美妙动人的舞姿,以十分微妙的信息传递感染着在场的每一个人,从而忘掉生活中的忧愁、工作中的烦恼和学习中的不快;并且诱使人们随着强有力的、欢快的音乐节奏翩翩起

舞,陶冶人们的心灵,使其身心得到愉快的休息和美的享受。

体育舞蹈可以根据个人爱好选择不同舞种练习,根据不同的音乐节奏,选择动作频率和动作的难易程度,改变锻炼时间长短,调整运动强度,能达到减肥、健身、保持健美形体的目的。

第二章 体育舞蹈知识及步形图

第一节 体育舞蹈的基本知识

一、现代舞的握抱姿势

(一) 合对舞姿

1. 男女舞伴相对站立,脚尖正对前方,双脚并拢。女方偏向男方右侧三分之一,男女伴的右足尖对准对方的双足中线,男女伴足尖相距约3寸;男女伴的头都向左转,角度为女伴左转45°,男伴左转25°;女伴从臀部以上略微向后倾约25°,男女伴视线各越过对方右肩向前看。

2. 男伴左手向上平抬与女伴右手相握,左上臂与左背部保持平行,肘略低于肩,左手上臂与小臂的弯曲度约110°~120°,左手与女伴右手相握的高度应与女伴右耳峰齐平。男女伴相握的手在两人的正中线,不可过于偏向任一方,特别是在运步时,要切记男女伴相握的手不可前推或后拉,更不得随身体进退而摇动。女伴的右手要自然弯曲成一圆弧状,男伴把女伴的四指(不含拇指)从手掌的背部握在自己的拇指与食指中间。男伴手不要握得过紧,男女伴左右手的肘、腕、指关节不应过分突出。

3. 男伴右手五指合拢,轻扶在女伴左肩胛骨的下半部,手指不要越过女伴背部中线,运步中主要是右手掌轻托住女伴,手指不宜用力。男伴右臂的高度,原则上向上平抬与肩平

齐,但起舞时需根据女伴的高度略微变化。

4. 女伴的左臂轻放在男伴的右臂上,左手虎口张开,轻放在男伴右上臂三角肌下部,拇指在男伴右上臂三角肌的内侧,其它四指放在右上臂三角肌的外侧。

5. 男女伴右腰胯部应轻贴住。

合对舞姿要求男女伴均要挺胸、收腹、肩平、轻松、自然,以形成挺拔、优美的标准握抱舞姿。合对舞姿是体育舞蹈中最主要的一种舞姿,也是最常用的一种舞姿,如图 2-1。



图 2-1

(二) 侧行舞姿

侧行舞姿是由合对舞姿演变而来的。其基本要领是:男女伴先呈合对舞姿站立。在合对舞姿的基础上,男伴将头及上身略微向左打开,女伴将头及上身略微向右打开。要注意在完成上述动作时,男女伴的右腰胯部就像两个啮合的齿轮,不能分开,任何一方的轻微拧转动作都要与另一方保持协调,否则就会引起舞姿变形。这样,男伴的右腰胯部与女伴的左腰胯部轻轻相贴,男女伴身体的另一侧打开呈“V”字形,男女伴的视线各自通过自己的小臂向前看,形成将要侧行的态势,如图 2-2。

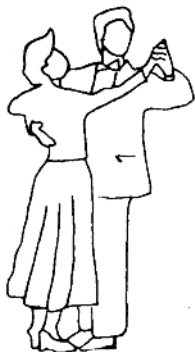


图 2-2

(三) 外侧舞姿

在合对舞姿的基础上,男伴右足向女伴右外侧前进或男伴左足后退,带动女伴右足前进右外侧,形成外侧舞姿,如图 2-3。



图 2-3

1. 前进右外侧:男伴右足向女伴身体的右外侧前进,女伴左足后退,男女舞伴各做反身动作,男女舞伴腰胯部仍相贴,上身保持合对舞姿不变。

2. 后退右外侧:女伴右足向男伴身体的右外侧前进,男伴左足后退,男女伴各做反身动作,其他要求与前进右外侧舞姿要求相同。

现代舞中探戈舞的握抱舞姿与上述稍有不同,待在后面介绍探戈舞时再具体讲述。

二、拉丁舞的握持姿势

现代舞有着非常严格的握持规范,必须在标准握抱的状态下,保持贴身共舞,而拉丁舞就相对自由得多,他可以随意的分合,运动路线也不受舞程线的制约。但就其握抱和基本舞姿而言,又有其自身标准。

(一) 合对舞姿(闭式舞姿)

基本舞姿是舞伴相对而立,男伴左手与女伴右手轻握,女伴右手大拇指与其他四指分开,四指在男伴左手虎口处和拇指一齐握住男伴左手大拇指根部。男伴左手四指轻握女伴右手掌背部,举放在左肩旁,上臂略向内合,小臂与上臂约成 90° 夹角,高度与眼角齐平,右手伸扶在女伴左肩与臂相接处。

肘部平抬并使手臂呈弧形。女伴将左臂轻放在男伴右臂上,左手放在男伴上臂与肩相接处(三角肌中部),四指并拢,拇指分开,掌心向下,形成松弛而协调的相互扶抱的舞姿。站立时男女舞伴上体稍前倾,头正直,两眼平视前方(多数时候是看着舞伴),如图 2-4。



图 2-4

(二) 分对舞姿(开式舞姿)

男女相对而立,不交手握抱,分离较远。或单手相拉,或双手相拉,或不拉手,如图 2-5、图 2-6。



图 2-5



图 2-6

(三) 并行舞姿

在拉丁舞中,男女握抱交手而不贴身,相当于现代舞侧行位舞姿,即并行位舞姿。

在合对位舞姿的基础上,男女舞伴分别向左向右转体 90° ,两脚一前一后,相握的手向前平伸,形成并列行进的态势,如图 2-7。



图 2-7

(四) 并肩舞姿

以男伴为基准,男伴左肩与女伴右肩相并的叫“左并肩位”;男伴右肩与女伴左肩相并的叫“右并肩位”。只是两肩相并,肩距、脚位和手形自由变化,这是与并行位舞姿的区别。如图 2-8、图 2-9。



右并肩位

图 2-8



左并肩位

图 2-9

(五) 影位舞姿

女伴在男伴的前方偏右或偏左位置,并靠近男伴,就象男伴为女伴的影子一样不离开。女伴居前偏右的是右影位,居前偏左是左影位,如图 2-10、图 2-11。此外,在拉丁舞当中,还有扇形舞姿、分展舞姿等等,在此不作一一介绍。



右影位
图 2-10



左影位
图 2-11

三、舞程线、方位、角度及赛场

(一) 舞程线

在舞池中,如果不按规定的行进路线移动,势必互相碰撞,而使秩序混乱。因此,体育舞蹈中严格规定:舞者必须沿着舞池向逆时针方向行进,这个行进的方向线称为“舞程线”。

(二) 角度与方位

体育舞蹈对每一舞步在开始和结束时所站立的方位及运步的方向和旋转的角度均有严格的规定。旋转角度:旋转时以每转 360° 为一周,旋转 45° 为 $1/8$ 周,旋转 90° 为 $1/4$ 周,旋转 135° 为 $3/8$ 周,旋转 180° 为 $1/2$ 周,旋转 225° 为 $5/8$ 周,旋转 315° 为 $7/8$ 周。跳舞时为了便于正确地辨别方位,根据国际上记录各种舞蹈的惯例,在舞场上要规定一定的方位:一般假定男伴站立舞池中央,面向乐队,以乐队演奏台中心点为基准,定为“1点”,然后男伴每右转 45° 所向的一点依次定为“2点”、“3点”、“4点”、“5点”、“6点”、“7点”和“8点”,如图 2-12 所示。

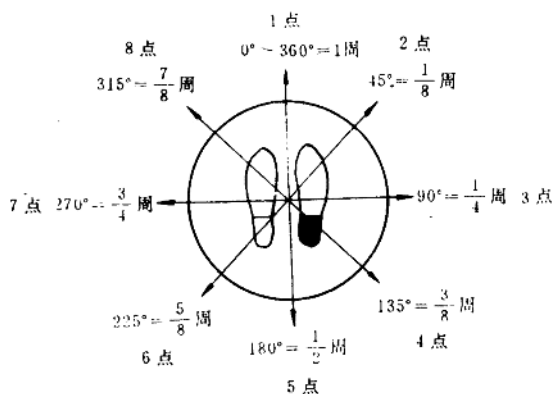


图 2-12

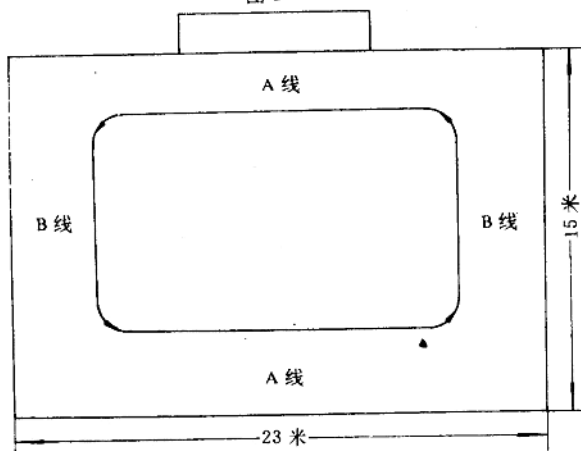


图 2-13