

●主编 田 珊

●著者 周宇平 王俊玲

专家教你跳

标准社交舞

运动健身丛书



引领你成为标准社交舞高手的向导
专业教师写作，专业舞蹈家示范
学员的教科书，教练的参考书
全彩色制作，一看就明白
自我修炼，掌握技能：健身愉情，益处无穷

江西科学技术出版社

运动健身丛书



● 主编 田 珊

● 著者 周宇平 王俊玲

ZHUAGJIA JIAONITIAO BIAOZHUN SHEJIAOWU

专家教你跳 标准社交舞

上

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家教你跳标准社交舞(上)/田珊主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2004. 2

(运动健身丛书)

ISBN 7-5390-2607-3

I. 专… II. 田… III. 交际舞—基本知识 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122127 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

赣科版图书代码:05084-101

版权合同登记号:14-2005-004

本书由香港科图有限公司授权独家出版发行

(原书名:专家教你标准社交舞)

专家教你跳标准社交舞(上)

田珊主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	广州市一丰印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	128千字
印张	5.125
印数	4000册
版次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2607-3/J·31
定价	49.50元(上、下册)

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)



前言

20 世纪 20 年代初，英国皇家舞蹈教师协会将社交舞中的 10 种舞蹈即华尔兹、探戈、狐步、快步、维也纳华尔兹和伦巴、查查、桑巴、帕索多布里、牛仔，逐步规范为国际标准交际舞蹈。有了这统一标准既能进行竞技比赛，又可进行教学，更能在全球范围内进行自娱自乐。因为语汇及名称统一，通俗地讲是国际通用的标准交际舞，由于其多在体育场馆中比赛和表演，并融体育、舞蹈、艺术、音乐于一体，故又称体育舞蹈，是一种“健”与“美”相结合的典范。

注：“标准社交舞”又称“国际标准交际舞蹈”（简称“国标舞蹈”）

《专家教你标准社交舞》由知识篇、规则篇、教学篇三部分组成。

知识篇：着重介绍国标舞蹈的起源和发展以及国标舞蹈运动场地器材设置和要求。

规则篇：介绍竞赛组织方法、裁判法及记分法。

教学篇：分拉丁舞和摩登舞教学两大类，将国标舞蹈



轻轻松松学国标舞蹈

的10个舞种分章节一一介绍，并附有精确的示范图片和脚位图。

本书内容丰富、技术规范、图文对照，既能为国标舞蹈爱好者引路和提高已有的水平，又能为有志发展此项事业的组织者提供切实的帮助。本书也是为有条件开设国标舞蹈课程的学校和社会组织编写的不可多得的教学参考书，教师和学生都适用。

周宇平 王俊玲



目 录

知 识 篇

国标舞蹈运动概述	2
国标舞蹈的起源和发展	2
世界著名组织及赛事	4
国标舞蹈运动场地及器材	6

规 则 篇

国际舞蹈运动联合会竞赛规则	10
组织机构和适用范围	10
业余舞蹈规则	10
比赛项目和等级	11
其他事项	16
比赛服装	19
主席团的权力和规则的适用	22
国标舞蹈裁判的六大标准	23



轻轻松松学国标舞蹈

运动员比赛动作要点	24
国标舞蹈裁判评分方法和计分方法	25

教学篇——拉丁舞类

拉丁舞基础知识	30
站姿	30
手姿	30
基本姿态	32
常用步法	41
脚法术语	42
邀请与结束姿势	43
国际规范的教学术语	45
伦巴舞	48
伦巴舞的风格和技术特点	48
基本练习步	49
指定步型	54
查查查舞	82
查查查舞的风格和技术特点	82
基本练习步	83
指定步型	95



桑巴舞	118
桑巴舞的风格和技术特点	118
桑巴舞的音乐特点	119
基本练习步	119
指定步型	127

舞



知识篇



舞



轻轻松松学国标舞蹈

国标舞蹈运动概述

国标舞蹈的起源和发展

国标舞蹈是起源于西方的一种舞蹈，历史上把他称为“舞厅舞”（Ballroom Dancing），“舞会舞”（Party Dancing），“社交舞”（Social Dancing），具有悠久的历史，经历了几百年的演变。随着社会的变革和发展，经过一代代人的加工创造，而逐渐形成现在我们所看到的舞蹈形式，统称为国际标准交际舞蹈，简称为国标舞蹈。

国标舞蹈早在十四世纪产生于意大利，十六世纪流传到法国，一七六八年在巴黎开办了第一个舞厅，从此在欧美各国流传并发展。直到一九二四年英国皇家舞蹈教师学会对当时的交际舞进行整理，将各种舞的舞步、舞姿、跳法加以系统规范化，此后制定了“布鲁斯”、“慢华尔兹”、“慢狐步舞”、“快步”、“快华尔兹”、“伦巴”、“探戈”七种舞为国际标准交谊舞，当时也相继传入中国上海、重庆等地。

一九二四年举办第一届世界比赛直到一九六〇年将拉丁舞



正式列入比赛项目，随着科技文化不断发展，这一舞蹈项目一方面向着高技术竞技和表演方向发展，而另一方面由于拥有标准词汇而向普及和自娱性方向发展。

由于它是在国标场馆内比赛或表演并融体育、舞蹈、艺术、音乐于一体，又被称为体育舞蹈，被人们誉为“健”与“美”相结合的典范。称他为体育舞蹈是因为无论在竞技方面、运动量、运动的规范要求等方面都有一定的规定，这样规定都会更有利这项运动的发展。

国标舞蹈又分摩登舞和拉丁舞两大类十种舞种。

摩登舞类中有风格典雅、波浪起伏的华尔兹 (Waltz)；有潇洒奔放、动静闪视的探戈舞 (Tango)；雍容华贵、旋转多姿的维也纳华尔兹 (Viennese Waltz)；有稳重大方，形如狐狸跑步的狐步舞 (Foxtrot)；运步轻快如行云流水的快步舞 (Quick Step)。拉丁舞中有婀娜多姿美的像诗一样的伦巴舞 (Rumba)；动作幽默诙谐，步伐利落紧凑的查查舞 (Cha Cha Cha)；热情、粗犷、具有感染力的桑巴舞 (Samba)；欢快、轻松自如的牛仔舞 (Jive)；舞态豪放、步伐强悍振奋的斗牛舞 (Poso Double)。

摩登舞的服装和动作特别讲究绅士风度，体现欧美宫廷传统礼仪文化；拉丁舞则以鲜明热烈的音乐，充满激情和活力的舞蹈追逐世界文化的灵光。



轻轻松松学国标舞蹈

值得一提的是在此基础上综合而派生出的集体舞（Formation Dance）则是以八对男女用纯熟的舞步、和谐的配合以及出神入化的队形变化，使欢乐的音乐和高超的技巧达到统一，突出体现前两类的特性。

世界著名组织及赛事

国际性的舞蹈组织英国皇家舞蹈教师学会（简称ISTD）和国际舞蹈教师协会（简称IDTA），每年轮换在5月的最后一周举办一届世界锦标赛。世界各国的国标舞蹈高手都在这里汇集，代表着世界上国标舞蹈的最高水平，已举办了77届，每年在英国黑池举办的大赛推动着国标舞蹈的发展，近几年的发展趋势是注重舞蹈动作的准确性，突出舞步的基本功，音乐节奏放慢，服装变革。

另外还有一个颇吸引人的公众会议式的舞蹈技巧讲座“世界国际标准舞蹈讲习会”（World Ballroom Dance Congress），由“世界舞蹈运动理事会”（WDDSC）和“国际标准舞者联盟”（BDF）这两大在英国注册的世界性组织轮流主办，将科研和训练水平推向新阶段。主办者通常邀请职业组摩登舞、拉丁舞前六名的部分选手和一些世界国标舞蹈界德高望重的知名教师作现场的技术、技巧、动作变化套路、表演示范等公开讲习课并作



商业推广。

国标舞蹈是在第二次世界大战后传入中国上海、天津、重庆等地。由于历史的原因在二十世纪六十年代至七十年代出现了断层。一直到1986年中国舞蹈家协会邀请日本成瀬先生来我国传授技艺，此后，一些知名人士先后来此执教，为国标舞蹈在中国发展揭开序幕。

国际舞蹈运动联合会，全称英文INTERNATIONAL DANCE SPORT FEDERATION（简称IDSF）：

国际舞蹈运动联合会（IDSF）是当今世界上最具权威性的管理各国舞蹈协会的国际组织。该会成立于1957年，总部设在德国，是非政治性、非营利的国际联盟组织。他遵循IDSF章程规定，行使着国际化管理的职能，现有会员国74个，国际奥委会执行委员会已于1995年4月2日在摩洛哥正式接纳IDSF为其组织成员。为此，IDSF现阶段奋斗目标是为之成为奥运会正式项目而努力。

中国国际标准舞协会 CHINA BALLROOM DANCING SOCIETY（简称CBDS）：

中国国际标准舞协会共举办了15届全国锦标赛，由国家文化部颁发的“荷花奖”是中国国际标准舞最高奖。

学会拥有王振、曹仲、华敏、傅中枢、阎岭、孙军辉等著名学术权威。



轻轻松松学国标舞蹈

中国体育舞蹈运动协会（简称 CSDA）：

成立于 1991 年 4 月，并于当年 8 月 23～26 日在北京举行了第一届全国锦标赛。

该协会在成立的前几年里，先后举办十三个国家和地区邀请赛—北京世界杯。并带领北京的爱士队参加世界摩登团体队列赛以及率队参加亚洲运动会等为中国做出突出贡献。

中国业余舞蹈竞技协会 CHINA AMATEUR DANCE SPORT ASSOCIATION（简称 CADSA）：

该协会 1993 年 10 月经文化部批准、民政部注册登记成立，并于 1994 年 5 月加入国际舞蹈运动联合会（IDSF），成为其正式会员，会址设在北京。

该协会由于制度健全，组织严谨，拥有一批像任荣生、赵明、白昆瑞、徐晓莹、张加铭、杨隶、于永香、张加强、葛炜等优秀的专家和组织能手。

该协会每年派选手参加亚太锦标赛，亚洲锦标赛取得优异成绩，为中国舞蹈事业做出杰出贡献。

国标舞蹈运动场地及器材

场 地

国标舞蹈比赛场地长 23 米，宽 15 米，地板要求木制、有弹



性、平坦而光滑。

通常是 1.22 米见方的锁扣地板拼在一起，目前台湾、香港以及德国等地方生产这种地板，团体对列舞比赛要求必须是 1.22 米见方的地板拼成的。

器材设置

练习场地应是木制地板，面积比主赛场略小点，左右边应有男女更衣室及存衣处，应有化妆室、卫生间、供水设施等；

乐台应有演奏员席、指挥席等设施；

灯光应配备安全的供电设施；

运动员进退场通道及两边的贵宾席应铺设地毯，赛场的广告牌不应超过 1 米，应用木制物制作，不可用铁制物等制作广告牌；

成绩公告栏应不小于 3 平方米木牌，检录处应配备喇叭及对讲机等；

裁判员亮分牌应不小于 50 厘米×30 厘米的 1~6 的阿拉伯数字牌各 9 个。

场地器材保养

严禁穿硬质鞋进入赛场，场地不可用水冲洗，任何设施在通过地板时应抬起，不得在地板上拖拉。运动员进入场地练习



轻轻松松学国标舞蹈

和比赛时，必须着专业舞蹈鞋，不得将饮料、口香糖等食品带入场地。

铺设乐台、音响台所配备的的线路，应安全第一，切不可装在不安全处以免引起火灾及人员触电，造成伤害事故。任何人未经音响师和电工允许，不得挪动设备。

没有条件铺设地板，在国标馆篮球场地比赛也可。但应撒上适量的滑石粉以保护地板，也可撒上适量洗衣粉。



规则篇



舞