

东北大学资助

校园

交际舞

主审 王永祥

主编 梁 青 张新吾



東北大學出版社
Northeastern University Press



东北大学资助

2005 普通高等教育

课程 (CIP) 数据

出版单位：东北大学出版社；地址：沈阳市沈河区

电话：024-83591037

校园交际舞

东北大学出版社

(总发行) 58.00 元

· 沈 阳 ·

ISBN 7-311-03745-1

© 梁 青 张新吾 2009

图书在版编目 (CIP) 数据



图书在版编目 (CIP) 数据

校园交际舞 / 梁青, 张新吾主编. —沈阳: 东北大学出版社, 2009.9

ISBN 978-7-81102-747-1

I. 校… II. ①梁… ②张… III. 交际舞—高等学校—教材 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 166247 号

内容提要

本书共分 9 章, 分别从理论和实践两方面介绍了交际舞的基本理论与基本练习内容、方法。具有理论与实践相结合, 传授知识与培养能力为一体的鲜明特点。

教材内容丰富, 具有较大的选择余地, 因而也适用于高等学校本、专科, 中等职业学校及成人教育学院的体育教学课, 并可以作为课外体育锻炼的参考用书。

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: neuph@neupress.com

印 刷 者: 沈阳市市政二公司印刷厂

发 行 者: 新华书店总店北京发行所

幅面尺寸: 184mm×260mm

印 张: 16.125

字 数: 413 千字

出版时间: 2009 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 张德喜 刘 莹

责任校对: 郎 坤

封面设计: 唐敏智

责任出版: 杨华宁

ISBN 978-7-81102-747-1

定 价: 28.00 元 (含光盘)

前言

交际舞课是高等院校近几年来新增设的体育课程,它是一项有节律且艺术化了的身体运动。它既有文化艺术的内涵,又具备体育运动的特点,是由属于文艺范畴的舞蹈演变而来的体育项目,是融体育、音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体,具有自娱性、表演观赏性及竞技性的舞蹈。它的内容丰富、舞种繁多,既有高难度的国际体育舞蹈,又有简单流行的自娱性舞蹈,便于广泛普及和开展,是一种很好的室内娱乐活动和体育锻炼形式。

《校园交际舞》教材将普通交际舞的舞步与体育舞蹈的某些造型相结合,舞步通俗易懂、简便好学、造型优美、易于掌握,主要内容包括华尔兹(慢三)、探戈、布鲁斯(慢四)、平四、伦巴、恰恰恰、牛仔、桑巴共八个舞种,并配有视频。其中,拉丁舞部分是单人拉丁舞的形式,各个舞种的基本动律、基本技术及花样套路都以单人的形式出现,并严格遵循国际比赛规定的音乐及技术的规范性。这种简练的操式编排方法,既保留了拉丁舞原有的基本元素和风格,又在很大程度上降低了跳拉丁舞的难度,特别是对初学者来说,更容易入门,使拉丁舞爱好者在没有舞伴的情况下,也能尽情地享受跳拉丁舞给身心带来的愉悦。

本书的出版力争达到以下目标:①为普通高等学校教师提供交际舞课教材;②学生通过学习,能够掌握校园交际舞的基本知识与技能,养成自我锻炼的习惯;③提高学生的身体素质,强身健体,塑造良好的形体、体态、气质和风度;④陶冶学生情操,培养个性,发展能力,发掘潜能,积淀文化底蕴,使学生学会创造美、欣赏美和享受美;⑤提高学生强烈的社会责任感和责任心,使学生充分了解自己,能够与他人和社会保持和谐统一,并且在社会上充分发挥自己的才能和智慧,具有为社会奉献自己的一切的崇高品质;⑥学以致用,在学校组织的舞会、卡拉OK等活动中运用。

本教材的编写突出以下特点:

第一,内容的系统性、全面性。本教材以用交际舞练习促进学生健康为主线,构建了融体育知识、健康知识、娱乐及审美知识于一体的知识内容体系,使教材更具有知识性和可读性。

第二,内容的独特性。在体育教学中,直观教学是非常重要的,但在目前出版的同类教材中,没有视频内容,对学生来说很抽象;而在《校园交际舞》

教材中,既有文字说明,又有图解及视频动作演示,为学生学习提供了方便。

第三,内容的实用性。创编的内容丰富、动作简单易学、运动量适中,适合大学生的生理和心理特点;它不受场地和器材的限制,除体育课之外,还可以在学生们组织的舞会、卡拉OK等活动中运用,是一项集健身、娱乐、审美于一体的体育、文娱活动。

第四,内容涉及双语教学。本书有大量的英语动作名称及术语,对双语教学有促进作用。

本教材由王永祥教授审稿,梁青负责全书的统稿、串编和修改,并编写了第四章、第五章一至五节、第九章;张新吾(辽宁省交通高等专科学校)负责初审,并编写了第一章、第二章、第三章;张锐锋编写了第五章第七、八节和第六章;杨海东编写了第五章第六节、第七章、第八章。

本教材在编写过程中,吸收、借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果,得到了东北大学教务处和东北大学出版社的支持与帮助,在此表示深深的谢意。由于编写人员水平有限,书中难免存在不妥之处,恳请读者批评指正。

编者

2009年3月30日

目 录

第一章 交际舞绪论	1
第一节 交际舞的发展概况	1
第二节 交际舞的特点及分类	4
第三节 各舞种的风格特点	7
第四节 体育和舞蹈的联系与区别	12
第五节 交际舞的价值	12
第二章 交际舞与健康	14
第一节 健康概述	14
第二节 交际舞与身体健康	16
第三节 交际舞与心理健康	35
第四节 交际舞锻炼与社会适应能力	52
第五节 交际舞与运动处方	63
第三章 交际舞的基础知识	67
第一节 交际舞基本名词与动作术语	67
第二节 体育舞蹈常用名词、术语中英文对照表	68
第三节 体育舞蹈要素	77
第四节 交际舞的记写方法	78
第五节 交际舞常用符号的记写	81
第六节 交际舞的音乐	83
第七节 普通交际舞的基本体位及手的位置和作用	86
第八节 普通交际舞与体育舞蹈跳法的区别	89
第九节 参加舞会的注意事项	90
第四章 交际舞基础训练	93
第一节 形体训练	93
第二节 身体素质训练	109
第三节 舞蹈综合素质训练	115

第四节 交际舞的一些练习方法·····	119
第五章 校园交际舞的基本技术·····	121
第一节 华尔兹(慢三步)·····	121
第二节 布鲁斯(慢四步)·····	134
第三节 探戈·····	142
第四节 平四·····	152
第五节 伦巴·····	165
第六节 恰恰恰·····	178
第七节 桑巴·····	196
第八节 捷舞(牛仔舞)·····	206
第六章 交际舞教学·····	220
第一节 交际舞教学内容与教学任务·····	220
第二节 体育教学原则与方法在交际舞教学中的运用·····	222
第七章 交际舞的编排·····	228
第一节 编排依据·····	228
第二节 编排的几个要素·····	229
第三节 个人成套动作的编排·····	229
第四节 团体舞的编排·····	230
第八章 交际舞竞赛的组织与裁判方法·····	231
第一节 交际舞竞赛的特点·····	231
第二节 交际舞竞赛的组织·····	233
第三节 裁判工作·····	237
第四节 记分·····	239
第九章 交际舞的欣赏·····	245
第一节 交际舞欣赏的意义·····	245
第二节 交际舞欣赏的内容·····	246
第三节 交际舞欣赏能力的培养途径·····	248
第四节 交际舞竞赛欣赏评价标准·····	249
参考文献·····	252

第一章 交际舞绪论

舞蹈产生于人类的生活、劳动和情感交往之中，是一种人体文化。舞蹈艺术居艺术之首，它随着人类的社会演变和文化进程而发展。研究结果表明，各种舞蹈都起源于原始舞蹈，交际舞也不例外。

交际舞最初被称为舞厅舞（Ballroom Dancing）、社交舞（Social Dancing）或者舞会舞（Party Dancing），也有人称之为“交际舞”。交际舞主要用于维系和增强人际关系，是具有社会交往功能的舞蹈样式的统称。社交舞主要指舞会、宴会和娱乐晚会上跳的各种形式的交际舞，有的也包括用于联系人关系且与会者均可以参加的民间舞、集体舞，是在世界各国流行很广的一种社交、娱乐性质的舞蹈艺术，是人们沟通情感的一种形体语言，是任何语言无法代替的艺术，是生活中的一种情趣，也是一种有益身心健康的体育活动。由于这种舞蹈不用经过专门的舞蹈训练就能很快学会，所以一直受到人们的喜爱，成为世界上最具有群众基础的文化娱乐活动之一。

随着社会的变革、经济的发展，现代各种形式的交际舞逐渐形成。除了自娱性的舞蹈、娱神的舞蹈和娱人的舞蹈外，又出现了以教育、增强体能和社会交往为目的的舞蹈。既保留了社交、娱乐性质的普通交际舞，又增加了竞技性质的体育舞蹈。学习交际舞，可以培养美感，陶冶情操，增进友谊。

第一节 交际舞的发展概况

一、国际交际舞发展概况

交际舞的起源可以追溯到公元10世纪以前，它是从古老的民间舞发展演变而成的。氏族成员最初跳集体舞，而且男女分类，相同性别的部落成员合在一起跳舞，以后逐渐发展成为男女圈舞，即男跳外圈、女跳内圈的转圈集体舞，在男女求偶、婚礼喜庆等活动中，再逐渐发展成男女拍手舞、异性对舞。从男女分类舞、男女圈舞、男女拍手舞到拉手、握手、抱持，甚至男士将女士抛入空中，再双手接住等舞蹈动作可以看出，这些都是劳动人民创造的土风舞。

蕴涵着交际舞意识形态的男女对舞，最早出现在非洲黑人民间的土风舞中，他们多数在农闲季节或者节日，成群结队地在草地或者广场上跳乡村土风舞。

14世纪末到15世纪初，随着社会阶级的日益分化，民间舞逐步进入贵族城堡的舞会中。最早出现交际舞的国家是意大利，为了显示贵族的高雅、尊贵，妇女身穿长可及地的衣裙翩然起舞，这种具有礼仪性质的男女对舞是一种庄严的宫廷舞蹈。继而，意大利出现了世界上第一批专职舞蹈教师。随着西方社会工业化的发展，商品交流、人际往来逐渐增加，可以说，交际舞是西方社会发展的必然产物。

15 世纪末, 宫廷舞蹈又演变成奢华庆典活动的骑士舞。当时的贵族骑士, 不但要精通武艺, 而且宫廷舞步也要十分娴熟, 这几乎成为骑士的标准。他们身穿盛装, 戴上面具, 参加各种宫廷舞会。当时, 有节奏缓慢的“低舞”, 有适合男士跳的雄壮有力、富有弹跳的“高舞”, 以及带有图案变化的“链舞”——“布兰尔”舞。

16 世纪初, 在文艺复兴时代, 交际舞的“低舞”派生出“帕凡”“拉伏尔地”等壮观华丽的列队式舞步, 并由“布兰尔”舞派生出法国的“库尔特”“布雷”和西班牙的“查礼”舞等舞蹈。当时, 有一种叫“伏尔塔”的双人舞, 因其飞快旋转以及有时要把女士举起, 很受青年人的欢迎, 起初贵族们认为有失礼貌, 后来英国女王伊丽莎白一世也在宫廷中跳起这种舞蹈, 从而“伏尔塔”双人舞风靡一时。

17 世纪中叶, 交际舞逐渐从拘谨、文雅、华丽趋向于尊贵、活泼、轻快。法国国王路易十四的宫廷里盛行一种轻松、愉快的“小步舞”, 原名“米钮艾特”, 该舞曾流行于欧洲各国, 著名的音乐家贝多芬、莫扎特等都为“小步舞”谱写了“小步舞曲”。后来, 这些舞曲在法国巴黎开办的第一家舞厅中成为舞厅舞曲, 从此流行于欧洲各国, 后又传入美国。

18 世纪初, 在德国和奥地利民间, 流行一种“兰德勒”舞, 后演化为三步舞——华尔兹。它和波兰的“玛祖卡”“波尔卡”一样, 都以轻快的节奏和快速的旋转而受到人们的欢迎。但因为男女舞伴需要搂腰搭背而遭到教会和旧贵族的反对, 直到英国国王乔治四世在皇宫的舞会上也跳起华尔兹以后, 才逐步确立起交际舞之王——华尔兹——的重要地位。

19 世纪, 法国大革命、工业革命和浪漫主义运动对人们的思想观念带来很大的影响, 男女服饰有了很大的改变, 交际舞服装不再受限制。因此, 波尔卡、华尔兹、四方舞等十分流行。到了 19 世纪末期, 当华尔兹舞方兴未艾之际, 一种糅合了波尔卡、华尔兹的狐步舞雏形的新颖舞步应运而生。之后, 起源于古巴的拉丁舞也逐渐盛行, 人们一度热衷于这种独特节奏的舞步, 从此拉丁美洲的这种舞蹈节奏很快传到了欧洲各国。

20 世纪初, 交际舞步入一个崭新的历史时期, 1924 年, “英国皇家交际舞专业教师协会”召集了各国的舞蹈专家, 对当时的交际舞进行了整理, 将各个舞种、舞步、舞姿、步法进行分类, 并加以规范化, 同时制订了便于交际舞比赛的某些规则。此后, 相继制订了 7 种交际舞为“国际标准交际舞”, 俗称“老国标”或者“老标准舞”, 它们是“布鲁斯”“慢华尔兹”“慢狐步舞”“快华尔兹”“快步舞”“伦巴”“探戈”。在伦敦, 曾经举行过舞厅舞国际比赛。1927 年, 美国又产生了“吉特巴”舞, 那时美国 and 各国海军士兵由于海上生活比较单调, 经常在军舰上跳舞, 丰富了交际舞脚下的点踏动作, 因此, 在第二次世界大战期间, 当时的“水兵舞”——“吉特巴”——风靡全球。

交际舞的发展离不开音乐、乐队。举世闻名的英国维克特-薛尔凡斯特乐队是一支专为交际舞伴奏的乐队, 其特点是演奏的乐曲温文尔雅, 非常悦耳动听, 但至今仅有少量的绝版唱片, 被交际舞爱好者收藏。20 世纪 20 年代的爵士乐、50 年代的摇滚乐、60 年代的迪斯科音乐等都对各种交际舞和流行舞的发展起着至关重要的作用, 往往会使流行音乐、流行歌曲、流行舞浑然一体。

交际舞虽然起源于意、法、英、德等欧洲各国, 但许多新型的交际舞却起源于非洲、美洲各国。也有不少舞蹈行家把交际舞的起源说成是非洲黑人的民间土风舞, 因为不少拉丁舞种的胯部摆动动作都是从土风舞演变而成的。因此, 可以这样说, 自从有人类以来, 就有舞蹈, 劳动人民是一切舞蹈创造之母。从资本主义社会开始, 民间舞便进入宫廷, 由群舞演变

为双人舞,由宫廷舞演变成舞厅舞,可见,交际舞是西方社会发展的产物。

当今,在跨入21世纪的年代里,交际舞有了蓬勃的发展,国际标准交际舞的会员国已经达到30余个,随着时代的发展和变化,交际舞也在发展和演变,发展成为“新国标”,新的国际标准交际舞增加了拉丁舞,从1960年开始,拉丁舞被列入世界交际舞锦标赛的比赛项目。至此,国际标准交际舞已经形成两大类,10个舞种。

1964年以后,在国际标准交际舞比赛中,又增加了新的内容,这就是“集体舞”。为了区别于常规的民间集体舞,在跳国际标准交际舞中的“集体舞”时,规定有8对男女选手同时参加比赛或表演,并把国际标准交际舞的10个舞种组合起来,使原来只是一对对舞手们的单项比赛发展为8对舞伴一起共舞的集体项目的比赛。这样的比赛增加了表演性,舞手们以娴熟的舞步、默契的配合及出神入化的队形变化,使不同节奏的音乐和瞬时变化的舞技达到完美的统一。迄今为止,摩登舞、拉丁舞、集体舞3项崭新的交际舞被称为“当代国际标准交际舞”。

当今,在国际上,除了举行国际标准交际舞世界锦标赛外,还有各种友谊赛、对抗赛、邀请赛、表演赛等,它们已经成为人们交流舞艺、建立友谊、陶冶情操、锻炼身体的极好形式。它兼有文化娱乐的内涵和体育竞赛的形式。近年来,在西方,已经将当代国际标准交际舞称为“体育舞蹈”,不少国家把它纳入体育联合会的范畴,并成立了有29个国家与地区参加的“国际体育舞蹈联合会”。最近,世界上许多国家成立了“体育舞蹈俱乐部”,使得“体育舞蹈”的形式广为流传。英国、德国都设立了国际标准交际舞学校,并设有少儿班,在少儿时期就让孩子们接受音乐、舞蹈的熏陶,并进行形体、素质、舞蹈技能和艺术表现力等方面的教学与训练。

随着当今文化、科技的飞速发展,交际舞不仅是一种自娱性的舞蹈,而且发展成为一种艺术性很高的娱人性舞蹈,并融“娱乐性”“竞技性”为一体,被列入奥运会的表演项目。

二、中国交际舞发展概况

我国汉代,在王公贵族的宴会活动中,除了观赏歌舞艺人的表演外,主宾之间、宾客之间还有一种彼此相邀起舞的习俗,古人谓之“以舞相属”。其大致程序是:起舞者首先舞一段,然后邀请一位与之共舞,共舞一段后,邀舞人入座,被邀人单独表演一段后,继续邀人共舞,如此循序舞蹈,尽兴方休。这是我国交际舞的雏形。

国外的交际舞于20世纪30年代传入中国,先在上海,后在天津、广州等大城市流行。它由于没有得到更高的竞技和艺术发展,所以逐渐成为一种自娱性较强的普通交际舞。自1986年体育舞蹈被正式引进我国后,发展迅速。体育舞蹈以其极强的表演性和竞技性引起诸多舞蹈爱好者及专业舞蹈工作者的关注与实践,与此同时,舞厅交际舞则以更大的范围迅速在普通群众中流行开来,并迅速成为日常工作、生活中人们常用的交际手段。1986年前,只有广州(向香港个别老师学得)和上海少数人跳体育舞蹈,大多还是在跳三四十年代的交际舞,1986年后,随着世界体育舞蹈界(开始主要是日本)向中国大陆普及体育舞蹈,大陆舞蹈界迅速接受、学习这种舞蹈形式,而对外开放要求的与国际接轨也使各单位和部门摒弃三四十年代流行的交际舞,开始普及体育舞蹈。对于普通老百姓来说,体育舞蹈并不那么容易学,而且体育舞蹈跳起来又需要很大的舞厅场地,于是结合国内实际,参考世界社交舞种类,国内舞蹈工作者对体育舞蹈进行了简化,并结合国内民族民间舞的一些特点,创造出一种为老百姓喜闻乐见的舞厅交际舞。舞厅交际舞常见的有所谓三步、四步、水兵、舞厅探

戈、舞厅伦巴、舞厅恰恰等。于是,在中国形成了普通交际舞与体育舞蹈同时发展的大好局面。

1989年,中国舞蹈家协会正式成立了“中国国际标准舞总会”,后改为“中国国际标准舞学会”,并于1987年举办了“第一届全国国际标准舞锦标赛”,以后每年举行一次。

1991年,“中国体育舞蹈运动协会”成立,并依照国际规则,制定了我国第一个《体育舞蹈竞赛规则草案》;在30个省市成立了体育舞蹈协会;举办了“第一届全国体育舞蹈锦标赛”,并相继加入了国际体育舞蹈联合会(International Dancesport Federation,简称IDSF)和世界舞蹈及体育舞蹈理事会(World Dance and Dancesport Council,简称WDDSC)。

1993年底,举办了“中国上海、北京世界杯体育舞蹈锦标赛”。这是我国首次获得WDDSC和IDSF认可的世界性公开赛。

在中国体育舞蹈运动协会和中国国际标准舞学会的积极工作下,英、日等国家以及台、港地区的专家、教师来大陆传授体育舞蹈技艺,并考核国家级、省级教师和裁判,有力地推动了体育舞蹈的开展。

与此同时,一些专业院校,如北京舞蹈学院社会舞蹈系设立国标舞专业;北京体育大学也开设了体育舞蹈专选课程。随着体育舞蹈逐步被纳入专业教学,其科研、训练、竞赛水平将会进一步提高。而作为新兴的体育运动项目,体育舞蹈的发展天地将会更加广阔,其体育价值和竞技价值将会得到更充分的体现。

近年来,“国际标准交际舞”已经统称为“体育舞蹈”。体育舞蹈的诞生和发展丰富了交际舞的内容与表现形式,打破了自娱性舞蹈的局限性,进而形成体育与舞蹈难以区分的集文娛、健身和竞赛为一体的体育性质的舞蹈,它既是体育项目之一,又是一种舞蹈艺术形式,它将体育与艺术紧密地联系在一起,可称其为体育艺术类项目。

第二节 交际舞的特点及分类

一、交际舞的特点

普通交际舞的特点在于普及性、流行性、实用性和自娱性,内容广泛,动作简单,能迅速地反映大众精神和娱乐需求的更新变异,比较适合初学者学习。而体育舞蹈的特点在于竞技性、准确性、规范性和表演性,没有经过专门基础训练的人,是难以学好的。

(一) 普通交际舞与体育舞蹈的共同特点

1. 艺术性和造型性

交际舞是集形体美、姿态美、动作美、风度美、心灵美、服装美和艺术美于一体的综合性体育运动艺术。它是由无数个被加工、提炼和美化了的舞步及身体动作组成的,具有时间性和空间性的非运动周期运动特点。被艺术化了的舞步及身体动作是交际舞的基本元素,从一个最简单的基本动作到几个动作的连接,从一个组合到完整的成套动作的形成,都是在同类动作的重复、变化、发展以及不同类动作的配合、衔接和交替呈现的有目的的组合过程中逐渐演变发展而成的。在这些千变万化的动作中,它强调的不是“更快、更高、更远、更难”,而是要充分体现人体的运动美。这种美的艺术除了要求人体动作具有节奏、符合舞蹈动作的规律外,更强调具有造型性,这是交际舞富有美感形式的最基本条件 and 因素。因为造

型本身首先就要求动作的构成具有美感,它必须是经过提炼和美化了的最具生动、最具鲜明和最具表现力的艺术动作,所以又可以把交际舞看做一种动态造型艺术。只有充分体现人体运动美的身体造型以及人体在运动中勾画出来的队形、路线和画面的造型,才能真正获得最佳的艺术效果,给人以无尽的艺术魅力和完美的艺术享受。

2. 交际舞的娱乐性和观赏性

交际舞融音乐、舞蹈、服装、风度和体态美于一体,既有观赏的价值,又有参与的可能,被认为是一种“真正的艺术”。交际舞有别于舞蹈艺术家们创作的舞台表演的舞蹈,后者若没有观众,则上演不成,而前者则完全不在乎是否有观众。虽然在许多场合,会有一些热心的观众和比较宏大的场面,但这并不是交际舞的真正目的,而只是一种伴随现象。交际舞强调的是娱乐性和健身性,它让人们在不同旋律的音乐节拍伴奏下,在轻松、愉快的气氛中,强身健体、调节精神和丰富生活。可以说,交际舞作为一种新型的、大众的娱乐性体育运动项目,对以往传统、单一程式化运动锻炼方式是一个巨大的冲击,它必然成为人们从事体育锻炼及学校体育的一项热门内容。另外,就交际舞本身所具有的审美价值和表演性来讲,也决定了它具有观赏性的一面。当你和众人一起尽情地翩翩起舞时,对舞蹈者来说,是自娱自乐;而对周围的人来说,就是观赏。况且,旁观者在欣赏别人的同时,自己也能从中学到许多有用的东西,欣赏的过程也就是自己学习提高的过程,这一点对于初学者尤为重要。所以,大家应该学会欣赏、懂得欣赏。只有这样,才能不断地使自己的舞蹈水平得到提高,舞技越来越精湛、舞姿越来越优美。正是由于交际舞所具有的娱乐性和观赏性的特点,使得它能够很快地在全民中普及,并且受到人们的喜爱。

(二) 普通交际舞与体育舞蹈的不同特点

1. 普通交际舞以娱乐健身为目的,体育舞蹈则体现竞技性和体育性

普通交际舞的动作比较简单易学,便于掌握和普及,其目的在于娱乐、健身、交友,跳起来更轻松,步伐也没有什么要求,其实如同一个人说话,可以自由地根据当时交谈的内容,从自己熟悉的语言中,选择适当的话来把谈话延续下去一样,从自己所学到的舞步中,选择合适的舞步去自由组合。普通交际舞也属于一种即兴舞蹈,可以在任何平坦的地面跳起来。

普通交际舞有很高的实用价值。交际舞的各个舞种都有各自的独特性和侧重点,但都突出强调对身体的实际影响以及运动的整体效果。它既要求肢体各个部位的协调配合,又要求舞姿整体的优美感。同时,动作还要与乐曲的节奏相吻合,富有韵律感,能充分体现乐曲的思想意境以及对音乐的正确理解和准确把握,为音乐注入神韵,从而淋漓尽致地展示交际舞的无穷魅力。

体育舞蹈则体现竞技性和体育性。竞技性,即比成绩,拿冠军,为国争光;体育性表现在锻炼价值上。从60年代至今,许多科研人员研究过体育舞蹈的生理和心理作用,对人体进行的能量代谢、能量消耗和心率变化的测定结果显示:华尔兹和探戈的能量代谢为7.57,高于网球7.30,与羽毛球8.0相近;体育舞蹈的最高心率为:女子197次/分,男子210次/分。可见,体育舞蹈引起人的生理变化是明显的,它是陶冶情操、锻炼体魄的一种极好的形式。

2. 技术难度相差很大

体育舞蹈具有严格的规范性,首先表现在体育舞蹈是一个完整的舞蹈系统,如同中国古典舞和西方芭蕾舞一样,它是经过数百年历史的锤炼,几代人的加工而成的;其次表现在技术的规范性上,它严格到多一分嫌过,少一点欠火,体育舞蹈的基本动作都有着很严格的要

求,从颈椎到胸腰,甚至到腿部的每一块肌肉、脚背脚踝的姿态都有着很严格的要求,即使普通交际舞比赛中规范了基本动作,也只是对整体步伐的规定,和体育舞蹈的细节要求相差很大。现在,国际舞蹈教师协会和英国皇家舞蹈教师协会等体育舞蹈的世界组织都出版了很规范的标准教材,竞技性水平越来越高。没有经过专门基础训练的人,是难以学好的。

普通交际舞的比赛虽然包含竞技的含义,但并不属于竞技性舞蹈,普通交际舞的最终目的并不完全在于比赛的胜负,而在于通过比赛,推动群众性交际舞广泛深入地开展和舞蹈技能的提高,其宗旨在于增进人们的心理健康,丰富业余文化生活,促进社会的物质文明建设与发展。

体育舞蹈对于身体的能力要求也远远大于普通交际舞,对于身体的控制能力以及体力,要求明显提高不少。因此,普通学生或体质较差的人不要过多追求新奇,以普通交际舞为主较好,如果进行高强度的体育舞蹈练习,不但体力承受不了,而且容易受伤。

二、交际舞的分类

按照目的性,交际舞可以分为自娱性交际舞(普通交际舞)和竞技性交际舞(体育舞蹈)两大类。

普通交际舞保持了舞会(舞厅)中的自娱性和社交性质,具休闲舞蹈的特点;另外,它也是一种教育舞蹈(高等学校),以健身、美体为主要特征,是进行美育教育的一种手段。

体育舞蹈作为一个独立的竞赛项目,有各种规定和评分规则,它包括摩登舞和拉丁舞两大类,摩登舞又分为华尔兹、探戈、狐步舞、快步舞、维也纳华尔兹五种舞;拉丁舞分为伦巴、桑巴、恰恰恰、斗牛舞和牛仔舞五个舞种,以竞赛为目的,是具有自娱性和观赏性的竞技舞蹈。交际舞的具体分类及内容如图 1-1 所示。

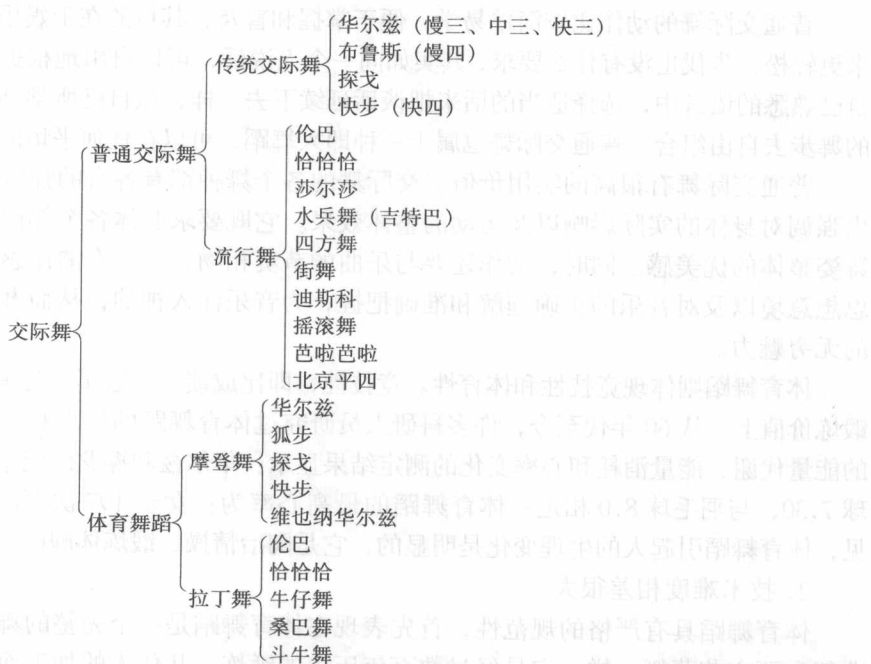


图 1-1 交际舞的具体分类及内容

(一) 普通交际舞

普通交际舞包括传统交际舞和流行舞。

1. 传统交际舞

传统交际舞主要指历史久远、流传至今的交际舞,其风格特点与体育舞蹈中相对应的舞种风格相同,动作简单易学,便于推广。如三步、四步、舞厅探戈等,根据速度不同,三步又分为慢三、中三、快三,慢三对应的是国标舞中的华尔兹,快三对应的是维也纳华尔兹,中三则没有相应的国标舞种类。同样,四步也分为慢四、中四、快四,分别对应的是老国标舞中的布鲁斯和现代国标舞中的狐步、快步舞。

2. 流行舞

流行交际舞是指在某一时期一度非常流行,而在另外一些时期又失宠,甚至销声匿迹的舞蹈,如舞厅伦巴、舞厅恰恰、水兵舞(吉特巴)、北京平四、摇滚舞和迪斯科等,其中舞厅伦巴、舞厅恰恰对应的是国标的伦巴和恰恰。按照地域和跳法,水兵舞分为四步水兵和六步水兵,六步水兵更像国标舞中牛仔舞的前身吉特巴,而四步水兵及北京平四则是我国舞者创编出来的,摇滚舞和迪斯科是一种新型交际舞,其曾经影响国标舞的发展。

(二) 体育舞蹈

(1) 摩登舞

摩登舞起源于欧洲,具有端庄、含蓄、稳重、典雅的风格和绅士风度。舞步流畅,轻柔洒脱,舞姿优美,起伏有序,音乐节奏清晰,舞蹈富于技巧性,是老少皆宜的舞系。

(2) 拉丁舞

拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲,具有热情、奔放、浪漫的风格特点。舞蹈动作豪放粗犷,速度多变,手势和脚步内容丰富,充满激情,音乐节奏鲜明强烈,尤为中青年人所喜爱。

(3) 团体舞(队型舞)

团体舞是现代舞或拉丁舞的混合舞,由8对选手组成,借助音乐的引导,在变化莫测的队形变动中,用5种舞蹈编织出丰富多彩的图案,它将音乐、舞姿、队形、图案和选手们的和谐配合融为一体,达到了完美的统一,使体育舞蹈的风格特点得到更加鲜明的表现。同一系列的舞种除在风格和内容上有其共同特点外,每个舞种在步法、节奏、技术处理以至风格上,都有自己的独特之处。

第三节 各舞种的风格特点

(一) 普通交际舞的风格特点

(1) 华尔兹

华尔兹起源于奥地利北部速度较快的农民舞,17世纪末进入维也纳皇宫,成为宫廷舞,进而发展成为历史最悠久的社交舞。根据速度,华尔兹分化为快慢两种之后,人们把快华尔兹称为维也纳华尔兹,而不冠以“维也纳”三字的即慢华尔兹,它是由维也纳华尔兹演变而来的。作为三步舞的华尔兹,其基本步法为一拍跳一步,每小节三拍跳三步,但也有一小节跳两步或四步的特定舞步。

快慢两种华尔兹都以旋转为主,因而有“圆舞”之称。华尔兹因为速度慢,除多用旋转外,还演变出复杂多姿的舞步。华尔兹舞步在速度缓慢的三拍子舞曲中流畅地运行,因为有明显的升降动作而如一起一伏连绵不断的波涛,加上轻柔灵巧的倾斜、摆荡、反身和旋转动作以及各种优美的造型,使其具有既庄重典雅、舒展大方,又华丽多姿、飘逸欲仙的独特风韵。它因此享有“舞中之后”的美称。

(2) 布鲁斯

布鲁斯是根据布鲁斯乐曲而得名的,这种舞曲是在美国南部黑人一种叫做布鲁斯的抒情歌曲基础上发展起来的,最早这些黑人歌曲大都是一些具有忧郁伤感情调的哀歌,表达广大黑人遭受摧残和苦难的情绪,节奏缓慢、沉重。到了19世纪初,社会上流行的大都是快步舞曲,人们想寻找一种速度徐缓的曲子加以调剂。后来,经过黑人作曲家汉第的努力,把布鲁斯变为一种节奏缓慢、富有音乐旋律的慢四步乐曲,很快就博得了人们的喜爱,成为近代爵士乐的基础。

布鲁斯舞蹈的特点是速度徐缓,节奏鲜明,舞步简练、稳重,身体不能左右摇摆,也不需要更多的上下起伏。

布鲁斯的音乐节奏一般为慢、慢、快、快。慢步为两拍音乐,快步为一拍音乐,所以一个完整的慢四步需要六拍音乐完成。慢四步的起步是固定不变的,应为男左女右,开步时,要脚到人到,身体重心始终维持在两脚上,例如,出左脚时,身体重心迅速移动到左脚上;出右脚时,身体重心迅速移动到右脚上。

(3) 探戈舞

探戈舞源于阿根廷民间,20世纪传入欧洲上层社会,后流行于世界各国。2/4拍节奏,每分钟30~34小节。每小节二拍,第一拍为重拍。舞步有快步和慢步,快步(Quick)占半拍,用Q表示;慢步(Slow)占一拍,用S表示。基本节奏是慢、慢、快、快、慢(S, S, Q, Q, S)。随着时间的演变以及广大群众的习跳,普通交际舞中探戈的味道远远不如体育舞蹈中探戈的味道那么足,普通交际舞中探戈的舞步有点像慢四,但没有慢四那么圆滑,而是有棱角的味道,重点在于两慢两快。探戈是展现男性魅力的舞蹈,即使是普通交际舞探戈,依然能看出铿锵有力、抑扬顿挫的风格。

(4) 快四

快四步来源于福克斯中四步,在北方地区又称做蹦四,跳法和平四很类似,因为它在第三拍到第四拍时有一个蹦的动作,所以更显活泼和富于变化,类似于“吉特巴”。快四步步法移动较为流畅,轻快柔和,跳动起来双膝按照节拍弯曲、颤动。

(5) 伦巴

普通交际舞中的伦巴虽然继承了国标舞跳动缠绵的舞蹈风格,但从舞姿、舞步方面来说,与体育舞蹈中的伦巴是完全不同的。普通交际舞中的伦巴的舞姿和水兵舞一样,基本舞步很特别,是用胯部带动大腿向侧移动,在一个小节四拍的过程中,胯部正好在垂直面画好一个“8”字。

(6) 莎尔莎

莎尔莎舞是对传统交际舞的升级换代,人们亲切地称其为“拉丁交际舞”。莎尔莎舞可以选择男女对跳、女性风格和自由独舞三种方式,以热情奔放的莎尔莎音乐配合花式多变的步伐和旋转。莎尔莎舞节奏明快、自然流畅、简单易学,适合各种年龄阶段的人们参与,一

般通过一至两个月的学习,便能在派对上跟着音乐翩翩起舞。莎尔莎舞极大地开发了人们的跳舞潜能,在健身娱乐的同时,释放压力、舒展情绪,轻松自然的舞蹈风格使人们更容易在乐曲声中进行交流。

莎尔莎舞每八拍踏六步,或三踏步一点步。传统的拉丁舞在服饰、技术和舞伴间的配合方面,有着太多的约束和规范,莎尔莎舞以腰、胯、腹的舞动为主,配以双手的动作,结合颂乐、伦巴、曼波、恰恰恰的舞步,既保留了拉丁舞的热情奔放和风情活力,又不失社交场合高贵典雅的风范。莎尔莎舞是拉丁舞蹈中独树一帜的项目。

(7) 水兵舞

水兵舞又叫拉手或六步或吉特巴,在重庆目前叫拉六步,这种舞与慢三、慢四又不一樣,无论是舞蹈的风格,还是对舞姿的要求,它与前面所说的交际舞都有很大的区别。

水兵舞原来是美国军舰上的水兵跳的一种舞蹈,最开始是两位男士对跳。随着美国海军的远征,水兵舞也被带到了世界各地,并成为男女对跳的一种舞蹈。

水兵舞跳起来轻松活泼,富有朝气。采用迪斯科这样快节奏的音乐。但是,正宗的水兵舞应该是每小节六拍,而目前人们常跳的是每小节四拍,其实叫“拉手”,不过每小节四拍显然更有利于人们熟练掌握,跳起来更加欢快。

(8) 四方舞

四方舞是由8人一组,男女配对站成四方形进行的舞蹈活动,故而取名为四方舞,也称“方舞”。四方舞源于欧美民间集体舞,提倡彬彬有礼,团结互爱,讲究绅士、淑女风度。风行美国几十年,久盛不衰,20世纪80年代初传入我国。

(9) 迪斯科

迪斯科是近几年在世界风行的一种伴舞音乐。这种音乐继承了爵士乐、摇滚乐和拉丁美洲音乐的某些节奏特点,结合了西班牙人和印第安人的某些舞步的特点发展而来。迪斯科舞来源于美国黑人民间舞蹈和爵士舞蹈。这种舞蹈除了一些规定的步伐外,还可以根据节奏的变化,即兴地模仿日常生活中的动作,自由奔放。它的特点:一是膝部随着节拍颤动;二是身体中段松弛,力量主要用在胯上,随着节奏摇动或转动和膝部的快速屈伸。迪斯科活动量大,节奏感强。

(10) 摇滚舞

摇滚舞是美国现代交际舞之一。“摇滚”一词原为黑人用语,带有性的含蓄意义。1934年第一次被介绍给公众,那时,博丝维尔姐妹唱了一首名为《摇滚》的歌曲,成为当年最流行的歌曲之一。1937年又有一首名为《为我摇摇它》的歌曲被一些乐队录制下来。1954年,美国中西部的一名叫阿兰·弗里德的唱片广播节目主持人转到纽约市的文斯电台,他主持的“摇滚乐晚会”成为最受欢迎的节目。从此,摇滚乐便在美国居于领先地位。

这种早期的并不复杂的摇滚乐形式实际上是为“玩笑”舞蹈写的“玩笑”音乐。摇滚舞是对舞厅舞蹈的最后一击,因为摇滚舞每个人都有一套跳法,反映了青年们狂放不羁、玩世不恭和对未来丧失信心的心理状态。大约从1965年起,“酸性摇滚乐”企图再现人在麻醉药作用下的昏头昏脑的感觉,此种音乐在吸毒的青少年中颇为流行。还有一种摇滚乐叫“脑袋音乐”,它试图加强人吸食大麻叶的感觉。摇滚舞是美国青少年中一种颓废没落情绪的表现。

(11) 街舞

街舞起源于HIPHOP文化,是其中重要的一环。顾名思义,街舞就是街上的舞蹈。这

种舞蹈不分场合、地点,适合所有环境,而且舞蹈动作不受任何限制,完全由心而发。

街舞的兴起代表了一种新的文化在迅速地蔓延,街舞的拥护者,都是一些青少年。他们在跳街舞的时候,完全地享受其中不受约束的感觉,大开大合,自然忘我。而且街舞也是展现自己的一种方式,通过舞蹈动作,可以看出你的性格,刚猛、优柔,抑或灵巧好动。

在舞蹈的同时,强烈的富有节奏感的音乐也是其一大特色。音乐衬托出舞蹈的独特与创意,两者之间的结合,让人更觉舒畅。

对于街舞爱好者来说,许多高难度的舞蹈动作就是他们追求的目标,他们为此付出巨大的心血与代价。街舞将这些动作融化成生命的一部分,让人感受其中的奥妙。

对于街舞的追求,不但是文化的突显,更是人性的爆发。街舞为人们提供了一个巨大的展现平台,让人人都成为焦点。

(12) 芭啦芭啦

芭啦芭啦是起源于日本的一种舞蹈。原意是表达树叶飘落下来的优美姿态。舞蹈以手部动作为主:举手、拍掌、甩开、交叉、摆手等;音乐以简单的四拍跳舞歌 Eurobeat 为主(Eurobeat 是一种来自意大利的跳舞音乐,音乐主要以快速的电子音乐为主),是一种自由度较大的舞蹈。

(13) 平四步

平四步也被称为帕斯舞,是 20 世纪 80 年代初在我国北京开始流行的,它是在快四步、慢四步、帕斯舞及我国的民族民间舞基础上发展起来的流行交际舞,这种舞的动作灵活多样,造型优美,富有朝气,不受场地限制,深受广大青年交际舞爱好者的喜欢。平四步的音乐节奏是 4/4 拍,每分钟 32 小节,每小节四拍,也就是每小节跳四步,它的舞步是一拍跳一步,男士是左脚起步,女士是右脚起步。

目前,我国最为流行的普通交际舞有华尔兹(慢三、中三、快三)、布鲁斯(慢四)、舞厅探戈、快步(快四)、舞厅伦巴、恰恰恰和北京平四。

(二) 体育舞蹈的风格特点

1. 摩登舞的风格特点

摩登舞包括华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹 5 种。

(1) 华尔兹

华尔兹舞也称圆舞,是现代舞中历史最悠久、生命力最强的舞蹈形式。“华尔兹”一词最初来自古德文 Walzel,意思是“滚动”“旋转”或者“滑动”。

华尔兹的风格特点是庄重典雅,华丽多彩。其动作流畅起伏,婉转多变;舞姿飘逸优美,文静柔和。舞蹈时,男伴似王子气宇轩昂,女伴似公主温文尔雅,雍容大方。华尔兹音乐为 3/4 节拍,节奏中等,每分钟 20~30 小节。

(2) 探戈舞

探戈舞起源于非洲中西部的民间舞蹈探戈诺舞。探戈舞是最早被英国皇家舞蹈协会肯定,并加以规范的四个标准舞之一。它综合了世界各种探戈舞的精华,以其刚劲挺拔,潇洒豪放的风格和独有的魅力征服了舞坛。探戈舞步独树一帜,斜行横进,步步为营,俗称“蟹行猫步”。探戈动作刚劲锐利,欲进又退,欲退还前,动静快慢,错落有致,沉稳中见奔放,闪烁中显顿挫。舞曲为 2/4 拍,每分钟 30~34 小节,音乐速度中等,气氛肃穆,以切分为主,听之铿锵有声,振奋精神。