

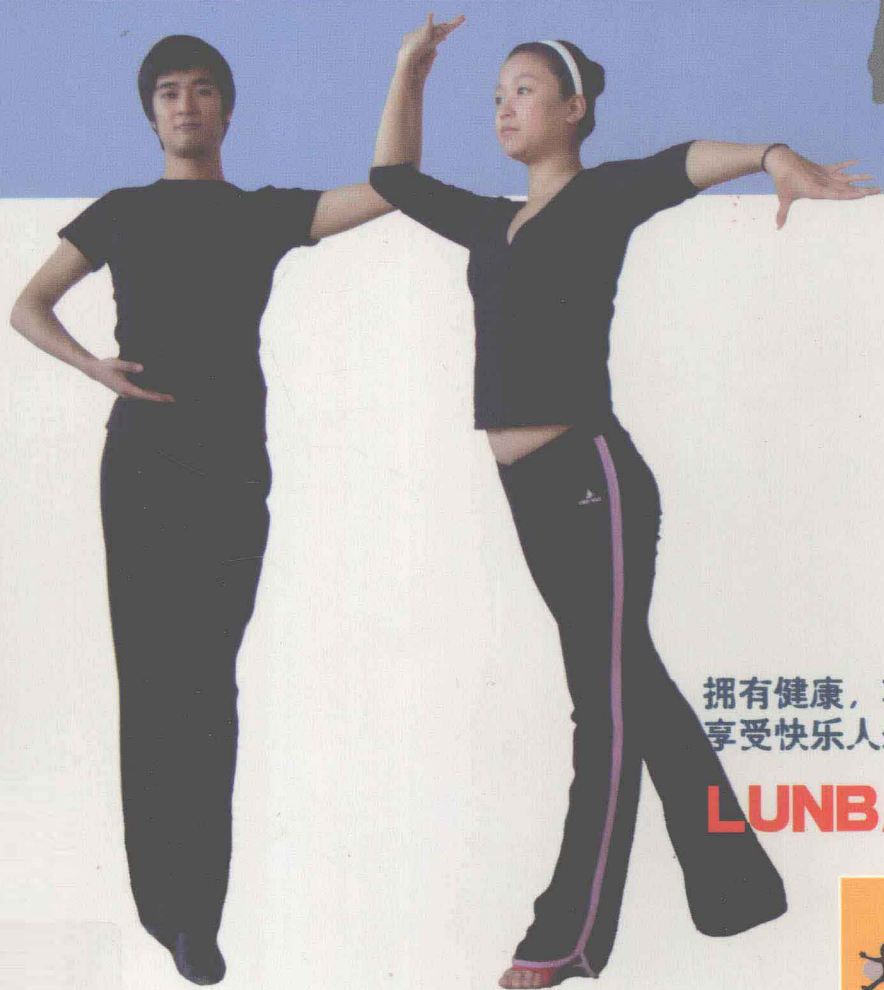
全民健身项目指导用书

伦巴舞



王霞 肖莹 主编

吉林出版集团有限责任公司



拥有健康，享受生活
享受快乐人生

LUNBAWU





全民健身项目指导用书

伦巴舞

Lumba

王霞 肖莹 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

伦巴舞 / 王霞 肖莹主编. — 2 版. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2334-3

I. ① 伦… II. ① 王… ② 肖… III. ① 拉丁舞—基本知识 IV. ① J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028514 号

全民健身项目指导用书

伦巴舞

作 者 王 霞 肖 莹 主 编

出 版 人 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 艾 冰

摄 影 王梓西

动作模特 王 童 景云涛

开本 650mm×960mm 1/16

印张 6.5

字数 30 千

版次 2010 年 2 月第 2 版

印次 2011 年 4 月第 3 次印刷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京华戈印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5463-2334-3 定价 18.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

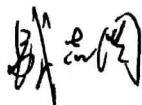
序 言 XUYAN

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言 QIANYAN

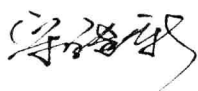
当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。



2009年6月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

伦巴舞

主 编 王 霞 肖 莹

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和服装/005

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/008

第二节 运动价值/012

第三节 运动保护/017

第三章 基本技术

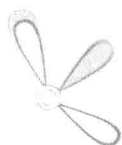
第一节 基本舞步/028

第二节 套路练习/058

第四章 比赛规则

第一节 比赛方法/094

第二节 裁判方法/096



第一章 概述

体育舞蹈是一项舞蹈与音乐相结合的体育运动，它力求按照美的规律去显示高超技艺，同时它也是一门身体与心灵相融合的艺术。体育舞蹈又叫“国际标准交际舞”，分为摩登舞和拉丁舞两大类，伦巴舞是拉丁舞的一种。





第一节

起源与发展

伦巴舞也被称为爱情之舞。舞姿迷人，性感热情，讲究舞态柔媚，步法婀娜，享有“拉丁舞之灵魂”的美誉，引人入胜的节奏和身体表现使得伦巴舞成为了舞厅中最受欢迎的舞蹈之一。

概述



起源

伦巴舞(rumba)起源于古巴，故又称为古巴伦巴。四五百年前，非洲黑人被卖至美洲沦为奴隶，他们远离家园、备受压迫，再加上思乡情切，因而产生出哀伤的民歌。后来这种悲伤的曲调因受当地环境的影响，演变成慵懒的音乐风，再加上有拉丁美洲特有的打击乐器伴奏，使得伦巴舞曲更富有罗曼蒂克的气氛。在古巴的非洲人即随着这种音乐起舞，借以抒发心中郁闷的情绪，从而形成伦巴舞。今天的伦巴舞已经丧失了悲伤的气氛，但催眠式的演奏气氛仍很浓郁，使得伦巴舞深受欢迎。



发展

19世纪30年代，伦巴舞在美国迅速流行起来，后又传至世界各地。随着世界性体育舞蹈机构的设立以及各项赛事的开展，伦巴舞的传播与普及得到了进一步推动。



传播

英国皇家舞蹈教师协会对伦巴舞进行整理，最终确立了真正古巴风格的伦巴舞，并制定了统一的规范，成为目前的伦巴舞。

1950年，英国摩登舞国际理事会(ICBD)主办了首届世界性的大赛——



黑池舞蹈节，并把规范后的舞蹈命名为国际标准交谊舞，我国简称“国标”。此后每年的5月底，在英国的“黑池”都举办一届世界性的大赛。1960年，对非洲和拉美一些国家的民间舞进行了规范和加工整理后，又增加了拉丁舞的比赛内容。国际标准交谊舞通过比赛在世界各地不断推广，同时也促进了其自身的不断发展。

由于国际标准交谊舞兼有文化娱乐和体育竞技的双重特点，也有很强的表演观赏性和技艺性，因此，近年来已被统一称为“体育舞蹈”，成为体育运动项目之一。很多国家开始致力于促进体育舞蹈事业的发展。

1992年，体育舞蹈被国际奥委会列入表演项目。1997年，体育舞蹈成为芬兰拉赫蒂世界运动会比赛项目。1998年，体育舞蹈成为曼谷亚运会表演项目。2000年，体育舞蹈成为悉尼奥运会表演项目。2001年，体育舞蹈成为日本秋田世界运动会比赛项目。2005年，体育舞蹈成为曼谷第一届亚洲室内运动会正式项目。



机构与赛事



机构

国际体育舞蹈联合会(IDSF)简称国际舞联，1935年成立于布拉格，现有84个会员国。

1950年，世界舞蹈理事会(WDC)在英国苏格兰的爱丁堡成立，现有59个会员协会，是一个全球性的职业舞蹈和体育舞蹈的组织。

中国体育舞蹈联合会的前身是1991年成立的中国体育舞蹈运动协会，目前已是国际体育舞蹈联合会和世界舞蹈理事会的正式会员。



赛事

- (1) IDSF 世界拉丁舞锦标赛，每2年一届。
- (2) IDSF 世界青年拉丁舞锦标赛，每2年一届。
- (3) IDSF 亚太体育舞蹈锦标赛，每2年一届。
- (4) WDC 世界拉丁舞锦标赛，每2年一届。



发展趋势



国内趋势

体育舞蹈于 20 世纪 30 年代传入中国，自 1986 年正式引进后，发展迅速，现已举办了一系列的国内、国际体育舞蹈大赛。

体育舞蹈集趣味性、艺术性、竞技性于一体，老少皆宜，有益身心，是全民健身运动的重要组成部分。目前，中国已有上千万的体育舞蹈爱好者。体育舞蹈已成为一种人们建立友谊、陶冶情操、休闲健身的极好运动方式。

概述



国外趋势

由于体育舞蹈既具有文化艺术的内涵，又具备体育竞赛的形式，舞起来或高雅端庄，或热情奔放，因而深受各国人民的喜爱。随着体育舞蹈的不断发展，其影响力在世界体坛也越来越大，未来将有机会成为奥运会正式比赛项目。



第二节

场地和服装

作为拉丁舞的一种，伦巴舞对比赛场地和服装有一定的要求。正规的场地有助于舞者的动作发挥，合适的服装则能带来更好的表演效果。



场地

伦巴舞比赛一般在长 24 米，宽 15 米的长方形场地上进行。场地要求不反光、防滑、平整、四周有界线。



服装

伦巴舞的风格热情洋溢，表现在服装上则为浪漫随意。



衣服

(1) 女士穿紧身且有弹性的上衣，下身穿短裙，裙子不应超过膝盖，以免影响动作；如果穿裤装，最好选择低腰、包臀、紧腿但裤腿散开的长裤，以塑造出修长的腿部曲线。

(2) 男士穿紧身上衣和拉丁裤子，以黑色为主。

(3) 拉丁舞的重点在腰胯部动作，所以最忌讳选择宽松的衣服，以避免把腰部曲线和动作完全遮盖。



舞鞋

(1) 女士穿露脚趾的凉鞋，鞋底应为皮底，不仅柔软而且在木地板上不滑不涩。不要穿丝袜，否则容易打滑。可以穿专用的网袜，这样尤其对腿形粗短的女士适用，可以起到拉长线条的作用。





(2)男士切忌穿白色袜子，因为白色袜子露出裤脚不美观，所以穿黑色袜子为宜。



头饰

(1)女士若为长发应盘头，不要散发，可戴少许饰物，但不能过大。

(2)男士宜为短发，长发需扎成马尾，不化妆、不戴饰物。

第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。因此,对不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指,根据不同个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作效率,几乎所有人都可以追求健康的体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指,身体有足够的活力和精力进行日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡素质达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡素质达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。



简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定运动对象有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一，避免意外事故发生的目的。目前通行的方式是3分钟踏台阶测试。

目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。

器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。

步骤

见表 2-1-1

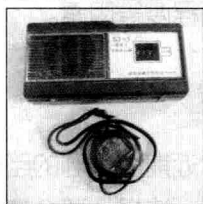
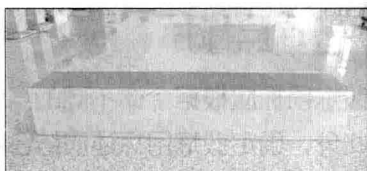


图 2-1-1

自我身体评价



(1) 节拍器设定为每分钟 96 次，然后锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2) 完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量脉搏，时间为 1 分钟，记录心率，并依据下表评价其功能水平；

(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度的允许范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟台阶测试评价表

男 士	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优异
	18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
女 士	26~35	>117	107~116	98~106	89~97	<88
	36~45	>119	112~118	103~111	96~102	<94
	46~55	>122	116~121	104~115	97~103	<96
	56~65	>119	112~118	102~111	98~101	<97
	65+	>120	114~119	103~113	96~102	<95
	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
女 士	26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100



❁ 注意事项

如受试者经过努力仍无法完成测试，或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状，应终止测试。运动中应特别考虑运动强度，以防出现意外。



锻炼目标

锻炼目标应根据个体不同的身体状况来确定，可分为近期目标和远期目标。此外，确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望和兴趣以及本人的健康状况、疾病程度等因素。



近期目标

近期目标是指近期应达到的目标。在进行运动之前，应首先明确锻炼的目标，即近期目标。选择一两个健康体能构成要素，作为未来两个月内努力完成的目标，而且应从成功概率较高的构成要素开始，并将预期两个月后要达到的目标做上记号，例如，提高某个或某些关节的活动幅度，增加某块或某肌肉群的力量等。



远期目标

远期目标是指最终要达到的目标。实践证明，经过科学合理的锻炼，一般的远期目标是可以达到的，如提高心肺功能，使其达到优秀的等级，或达到降血脂，防治高血压、冠心病的目的等。



运动负荷

运动负荷即运动量，怎样控制运动量，合适的运动时间是多少等，一直是一个争论不休的问题，但有一点是可以肯定的，那就是任何有关进行身体活动的意见和建议，都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标，并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。