

上海市高校085内涵发展专业建设资助项目
上海市教育委员会、上海市教育发展基金会“晨光计划”
(艺术学专项) 课题成果 (项目编号: 13CG73)

标准舞

BIAOZHUNWU

刘少博◎主编



北京体育大学出版社

上海市高校 085 内涵发展专业建设资助项目

上海市教育委员会、上海市教育发展基金会“晨光计划”(艺术学专项)课题成果
(项目编号: 13CG73)

标准舞

刘少博 主 编

刘亚娟 副主编
冯 娜



北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 侯恩毅
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 司 维 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

标准舞/刘少博主编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2015. 8
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2044 - 4

I. ①标… II. ①刘… III. ①交际舞 - 教材
IV. ①J732. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 215918 号

标准舞

刘少博 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸 228 × 170 毫米
印 张 26.25
字 数 423 千字

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 65.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

主编简介



刘少博：男，党员，辽宁鞍山人，1987年6月出生。2003年就读于北京舞蹈学院社会舞蹈系国际标准舞专业方向。2007年至今工作于上海体育学院。2011年获上海体育学院体育硕士、上海戏剧学院艺术硕士。IDTA（国际舞蹈教师协会）国际级标准舞教师，中国体育舞蹈联合会国家级裁判；全国体育院校艺术类专业建设协作会理事；教育部大学生体育协会体育舞蹈专项委员会委员，标准舞培训导师。

曾参与编写的教材有全国体育院校适用教材《中国民族民间健身舞蹈》和《体育舞蹈》《青少年运动指南》《舞蹈作品创作与实践》《休闲舞蹈》《体育舞蹈100问》等。独立编辑教学光碟《国标舞拉丁篇、摩登篇（初级篇）专业术语全攻略》，2008年由北京天天文化艺术有限公司出版发行。

曾荣获第18届全国体育舞蹈锦标赛职业新星标准舞第一名；中国国际标准舞第20届全国锦标赛艺术表演双人标准舞《爱，本该……》荣获金奖；文华艺术院校奖——第8届“桃李杯”舞蹈比赛国际标准舞项目荣获艺术表演双人舞标准舞表演二等奖；第4届CCTV电视舞蹈大赛表演三等奖；中国学生体育舞蹈锦标赛（IDSU中国亿万学生运动舞蹈锦标赛）教师职业精英组五项标准舞（摩登舞）冠军；编排的原创作品《炫无止境》荣获2012年全国体育院系学生体育艺术节体育类操舞综合类金奖以及单项最佳技术技能金奖等。

编者的话

自 20 世纪 80 年代中期，标准舞作为西方文明的产物开始正式引入中国。经过近三十年的传习，标准舞在中国带动发展了一大批体育舞蹈职业及业余爱好者，其发展速度与规模令全世界瞩目，已引领亚洲，成为世界舞林的一支新军，现如今我国已经有相当数量的高水平标准舞选手在国际体育舞蹈（国际标准舞）竞技场上屡次获奖而归。

目前，随着我国文化事业的繁荣发展，艺术类学科上升为一级学科后，我国许多院校都开设了标准舞（摩登舞）课程。标准舞教学受到普遍重视，为了适应标准舞教学发展的需要，我们编写了这本标准舞教材，意在理顺标准舞发展中的理论与实践问题，反映最新的舞蹈成果。相信，这本教材不仅是作为一名标准舞教师从事教学工作的急迫需求，同时也是众多不同类型院校、不同专业水平、不同职业人群及广大标准舞学习爱好者们的期待。

全书分为理论篇和实践篇两大部分，其中理论篇包括标准舞基础知识概述、标准舞教学、标准舞创编以及竞赛组织与裁判；实践篇包括标准舞元素训练、标准舞动作及标准舞建议性组合。共七章，对学生系统习舞、教学、训练、竞赛具有极高的实用价值，是一本内容新、观念新的标准舞综合性教材。

其中理论篇的第二章标准舞教学和第三章标准舞创编均属于中国标准舞项目的理论空白，没有任何直接参考、借鉴的理论成果，因此作者尝试、探索性的根据自己在专业学习以及教学过程中总结下来的点点滴滴，以供同仁们参考、讨论；理论篇的第四章竞赛组织与裁判，作者是根据中国体育舞蹈联合会最新国家级裁判培训

以及教育部大体协体育舞蹈专项最新裁判培训内容梳理和总结；实践篇第五章标准舞元素训练，是根据作者十多年来在国内外习舞、教学、训练及竞赛中总结提炼出的针对不同人群的有效训练手段；第六章标准舞规定动作，是根据 Guy Howard 所编写的，由国际舞蹈教师协会（International Dancing Teacher's Association 简称“IDTA”）于 1976 年首发，并多次修订再版于 2007 年发行的最新版本教材，同时又结合了作者自身的学习体会和经验；第七章标准舞建议性组合，作者参考了全国体育舞蹈等级考试培训教材，李春生、谭梅两位老师的教学训练组合以及作者多年来教学的教案进行综合编译而成，力求帮助标准舞教师备课，学生竞赛、表演、资格考试之用。全书由刘少博统编定稿。

需要说明的是，我们在编写本教材的过程中，广泛参阅了已经出版的体育舞蹈方面的相关资料和书籍，也引用了很多同志的研究成果，并在书后的参考文献中一一列出，在此深表谢意！翁捷为本书的照片提供了专业的拍摄，同时我的学生田原、孙正昊、翁正豪、谷权、黄伟为本书的撰写收集了相当多的资料，付出了较多的精力，在此一并感谢！

由于编者水平有限，加之时间匆促，书中疏漏和不周之处，恳请读者批评指正，并注意在以后的教材编写过程中不断完善与更新。

目 录

理 论 篇

第一章 标准舞基础知识概述	(2)
第一节 基本常识	(2)
第二节 人体运动系统	(16)
第三节 标准舞术语	(24)
第二章 标准舞教学	(39)
第一节 标准舞教学原则	(39)
第二节 标准舞教学特点	(42)
第三节 标准舞教学设计	(44)
第四节 标准舞教学组织	(47)
第五节 标准舞教学方法	(55)
第三章 标准舞创编	(62)
第一节 标准舞创编基础	(62)
第二节 教学组合的编排	(65)
第三节 竞技套路的编排	(68)
第四节 艺术表演舞的创作	(69)
第五节 编队舞的创作	(75)

第四章	竞赛组织与裁判	(79)
第一节	竞赛的目的和要求	(79)
第二节	竞赛的组织方法	(86)
第三节	裁判法	(96)

实 践 篇

第五章	标准舞元素训练	(122)
第一节	初级部分	(122)
第二节	中级部分	(132)
第三节	高级部分	(144)
第六章	标准舞规定动作	(160)
第一节	华尔兹 (WALTZ)	(160)
第二节	探 戈 (TANGO)	(206)
第三节	维也纳华尔兹 (VIENNESE WALTZ)	(251)
第四节	狐 步 (FOXTROT)	(262)
第五节	快 步 (QUICKSTEP)	(315)
第七章	标准舞建议性组合	(363)
第一节	华尔兹	(363)
第二节	探 戈	(372)
第三节	维也纳华尔兹	(379)
第四节	狐 步	(380)
第五节	快 步	(385)

附 录	(392)
附录 1 体育舞蹈常用名词、术语中英文对照	(392)
附录 2 教 案	(399)
主要参考文献资料	(410)

理论篇



第一章

标准舞基础知识概述

第一节 基本常识

标准舞 (Standard Dancing) 又称摩登舞, 从属于体育舞蹈项群, 其内容包括: 华尔兹舞 (Waltz)、探戈舞 (Tango)、狐步舞 (Foxtort)、快步舞 (Quickstep) 和维也纳华尔兹舞 (Viennese - Waltz)。标准舞作为体育舞蹈的一部分, 已融入我国各类院校的艺术教育之中, 成为我国艺术通识教育不可或缺的重要组成部分。在熟练掌握标准舞的技能和方法之前, 首先要了解一些关于标准舞的基本常识。学习标准舞不只是单纯的学习动作和技术, 还要了解标准舞的历史文化, 认知项目特征, 掌握社交礼仪, 培养其高尚的品德以及审美能力。

一、标准舞的历史

(一) 标准舞的起源

舞蹈是人类历史中最悠久的艺术形式之一, 从群舞到男女对舞, 是一种探索。舞对从开放式发展到封闭式。沃尔塔 (la volta)、朗德莱 (la ländler)、德蕾 (la Dreher) ……这些处于群体舞蹈中的对舞, 都是华尔兹的雏形。与经过编排的小步

舞和乡村舞相比,华尔兹是舞对即兴和两人自主的创造^[1]。

那时在意大利,天主教的享乐观认为男女欢愉是罪孽。并认为对舞就是罪孽。在德国,一些神学家认为搂抱姿势的舞蹈是“令人作呕的舞蹈”,在天主教领域,说教讲道都是在咒骂这种舞蹈,反对舞蹈,恐吓人们跳舞是得不到宽恕的。在这种情势下,1572年德国贝尔格尔市颁布了禁令。在法国,教规中禁止人们在星期天和节日举行舞会。即使在沃尔塔鼎盛的时期,1560年奥尔良王室和1579年布卢瓦王室都禁止在星期天和盛大节日聚众跳舞,直到1825年的法律中仍能看到这一禁令。

宫廷舞经历了几个世纪,直到宫廷解体,逐步被皇家贵族传入平民社会,改编为舞厅舞(Ballroom Dance)。第一次世界大战期间,由于在德国和法国公开跳舞厅舞是被严厉禁止的,所以,英国的舞蹈教师们站在了舞厅舞发展的最前端,并且彻底改变了它,重塑了该舞蹈的艺术地位^[2]。

1924年,英国皇家舞蹈教师协会(Imperial Society of Teacher of Dancing)成立了舞厅舞分会,并由伦敦5位顶级的舞厅舞教师组成了第1届委员会。这5位教师正式的对其传统宫廷舞、交谊舞及拉美土风舞统一严格的进行了整编及规范。

1925年,正式向世界颁布了我们今天看到的标准舞。

1929年,舞厅舞委员会制定了《国际标准舞比赛规则》,并开始每年举办全英国际标准舞锦标赛。

1931年,黑池舞蹈节引进了英式职业和业余的舞蹈锦标赛。

1937年,开始应用顺位法计分,并一直沿用至今,在全世界通用。

1939年,第二次世界大战爆发,黑池舞蹈节暂停,直到1946年才恢复。

1947年,在德国柏林举办了首届世界交谊舞锦标赛。

1950年,开始大量的外国选手参加黑池舞蹈节的比赛,从而使黑池舞蹈节逐渐国际化。

1959年,按照世界国际标准舞竞技总会国际委员会制定的竞赛规则,举行了第1届业余和职业国际标准舞世界锦标赛,此后每年举行1次。国际标准舞的诞

[1] [法] 雷米·埃斯. 华尔兹史话 [M]. 郑慧慧, 译. 上海: 上海音乐出版社, 2006: 18.

[2] Moore, A. (1977) The revised technique of Ballroom Dancing, (9th edition), London.

生,改变了舞厅舞的自娱性质,引起了社会各阶层的极大兴趣,它的典雅风格和优美舞姿征服了世界舞坛,掀起了近一个世纪的国际标准舞热潮。

(二) 国际舞蹈组织机构

1. 世界舞蹈理事会 (WDC)

世界舞蹈理事会 (World Dance Council, 简称 WDC) 的前身是以英国为首的职业舞协——国际标准舞竞技协会 (International Council of Ballroom Dancing, 简称 ICBD)。在菲利普·理查德森 (Philip Richardson) 的极力倡导下,1950 年 9 月 22 日,22 名来自 12 个国家的职业舞蹈者在苏格兰爱丁堡创建了国际标准舞竞技协会,这是国际第一个职业舞蹈组织,成员国包括 9 个欧洲国家和 3 个其他地区国家,现在这些国家的职业舞蹈水平位于世界领先地位。

1994 年,国际标准舞竞技协会更名为世界舞蹈与体育舞蹈理事会 (World Dance and DanceSport Council, 简称 WDDSC),该组织包括两个分支机构:一个是体育舞蹈委员会 (Sport Dance Committee),其职能是商议比赛规则、挑选裁判以及进行理事会各类锦标赛的资格授权等;另一个是社交舞委员会 (Social Dance Committee),其职能是商议所有有关舞蹈学校、社交舞及社交舞者的事项。2006 年,世界舞蹈与体育舞蹈理事会正式更名为世界舞蹈理事会。

现在,世界舞蹈理事会共有 59 个会员,其中 56 个会员是国家会员,另外 3 个是关联会员,即国际组织。这 3 个国际组织是:国际舞蹈机构 (International Dance Organisation),世界竞技体育舞蹈组织 (World Competitors & Dance Sport Corporation),国际国标舞联合会 (International Ballroom Dancers Federation International)。

世界舞蹈理事会的目标是激励并促进会员国和会员组织的舞蹈发展。2007 年 5 月 31 日,在英国黑池世界舞蹈年会上,中国体育舞蹈联合会与中国国际标准舞总会共同以“中国舞蹈理事会 (CDC)”的名义,被世界舞蹈理事会接纳为正式会员。

2. 世界体育舞蹈联合会 (WDSF)

世界业余舞蹈联合会于 1957 年成立,1990 年更名为国际体育舞蹈联合会 (In-

ternational Dance Sport Federation, 简称 IDSF), 注册地为瑞士洛桑; 1997 年 9 月 4 日, 国际体育舞蹈联合会正式加入国际奥林匹克委员会。2011 年 6 月 19 日, IDSF (国际体育舞蹈联合会) 年度代表大会在卢森堡开幕。来自 60 余个国家和地区, 以及国际各大舞蹈组织的 130 余名代表与会。将 IDSF (国际体育舞蹈联合会) 更名为世界体育舞蹈联合会 (World Dance Sport Federation, 简称 WDSF), 其目的是以进一步强调体育舞蹈的全球化角色, 其组织也在积极筹备促使把体育舞蹈成为奥林匹克运动会的正式竞技项目而不断努力着。

世界体育舞蹈联合会是负责管理业余体育舞蹈竞技者和竞技活动的国际性组织, 它与世界舞蹈理事会似乎把舞蹈世界分成了两大部分: 业余与职业, 但又同时涉及同一目标——体育舞蹈的推广与管理, 因此二者建立起广泛的联系与合作关系。世界体育舞蹈联合会的宗旨是使体育舞蹈继续成长壮大, 并最终成为一项世界性的体育活动。该组织的任务是促进竞技体育舞蹈国际化, 制定国际比赛规则, 帮助会员开展体育舞蹈活动。

国际上普遍认为, 世界舞蹈理事会的发展更倾向于艺术; 而世界体育舞蹈联合会仍在持续向体育方向发展, 并一直在努力使体育舞蹈成长为一种“全民参与的运动”^{〔1〕}。

（三）标准舞在国内的发展

我国标准舞的发展是在西方文化的植入与影响下逐渐发展起来的。交谊舞最初从上海进入, 成为海派文化的重要组成部分。20 世纪 30 年代开始在国内部分大城市流行开来。80 年代初, 更加规范、竞技性的国际标准舞开始流行并渐渐转向、取代交谊舞。1986 年, 日本成懒先生接受中国舞蹈家协会的邀请来我国讲习国际标准舞 (体育舞蹈)。从此以后, 陆续一些国际界知名人士开始不断来华执教, 为中国体育舞蹈的发展揭开了序幕。

1989 年 1 月, “中国体育舞蹈运动协会”成立, 1991 年 5 月, 正式在民政部登记注册。

〔1〕 张清树. 体育舞蹈 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2012: 4.

1989年初,中国舞蹈家协会国际标准舞总会成立(二级法人机构)。

1989年9月,北京舞蹈学院社会舞蹈系正式建立并开始面向全国招生。

1991年5月27日,中国体育舞蹈运动协会加入世界舞蹈总会ICBD,成为ICBD准会员。

1992年,文化部属下的“中国国际标准舞协会”在民政部登记册,正式成立。

1993年4月27日在民政部登记注册,并更名为“中国国际标准舞学会”。

2001年3月1日,中国文联将中国国际标准舞学会和中国国际标准舞协会实行联合,更名为“中国国际标准舞联合会”。

2002年,中国体育舞蹈运动协会与文化部所属中国业余舞蹈竞技协会联合,组成中国体育舞蹈联合会,并成为WDSF(原IDSF)的正式会员。

2004年,中国大学生健美操艺术体操分会(CSARA)体育舞蹈专项委员会成立。

2006年,体育舞蹈被纳入“桃李杯”单独比赛项目,进一步强化国际标准舞的艺术属性。从此,国际标准舞开始逐渐得到舞蹈界的欣赏与认可。

与此同时,国家体育总局社会体育指导中心和中国体育舞蹈联合会每年聘请英、日等国及港、台地区的专家、教师来内地传授体育舞蹈技艺并考核国际级、国家级、省级教练员和裁判员,有力地推动了体育舞蹈在中国的发展。2004年在郑州举办的全国体育舞蹈裁判员、教练员培训班,有来自全国各省、市的近200名学员参加,主要学习了《标准舞/拉丁舞教学法、裁判评判标准》《中国体育舞蹈等级考试培训教材》《青少年体育舞蹈等级套路》《体育舞蹈裁判员管理办法》《体育舞蹈教练员(教师)管理办法》以及基本英语课程,由IDTA考官王子文先生、KeithKelly先生担任主讲及主考。这对加强体育舞蹈教练员队伍的管理和建设、不断提高体育舞蹈教练员整体素质起到了非常积极的促进作用。

体育舞蹈后备人才力量的培养关系到我国体育舞蹈的未来。2001年,中国体育舞蹈联合会制定了《青少年培训教材》,并在部分大城市举办了裁判、教师培训班;2003年,出版了《全国体育舞蹈等级考试培训教材》以及出台“全国体育舞蹈技术等级标准和服装规定”配套施行;2005年,规范、制定了14岁以下少年儿童的规定动作,更加注重艺术发展规律、循序渐进的科学意识,为后备力量的发

展提供基础。目前,全国各大艺术、体育中(高)等院校纷纷开设体育舞蹈方向专业,如北京舞蹈学院、上海戏剧学院、北京体育大学、上海体育学院等等,为中国体育舞蹈的发展与建设奠定了坚实的基础。

(四) 标准舞各舞种的起源

1. 华尔兹舞的起源

华尔兹又称“圆舞”,起源于德国。华尔兹一词,据考证是大约在1780年前后出现的,最初来自古德文“Walzl”,意思是“滚动”“旋转”或“滑动”。而3拍子“蓬嚓嚓”节奏的圆舞则很早之前就流行于欧洲,特别是在德国巴伐利亚和奥地利维也纳一带的农民中;至于华尔兹类型的舞曲,则早在17世纪就演奏于哈普斯堡的皇家舞会上。尽管华尔兹这种自娱舞蹈形式早已流行于农村,但它能够成为城市民众的舞蹈时尚,却是有其社会变革和艺术趣味等多方面的原因。

18世纪末的法国大革命及其在欧洲各国的激烈影响、工业革命的兴起以及工人阶级的大规模出现等等,使人们对自娱性舞蹈风格的要求发生了巨大地改变。法国革命后的资产阶级立即全面地接受了华尔兹。据统计,仅在18世纪末的巴黎,就一下子涌现出了700多家舞厅。1834年后,华尔兹传到了美国。华尔兹舞的深得人心与其音乐的轻松流畅密不可分,两位奥地利大作曲家弗朗兹·兰纳和约翰·斯特劳斯父子的贡献是华尔兹舞蹈史中的一个重要部分。他们创造了威尼斯华尔兹舞蹈史中的一个重要部分。由他们创造的威尼斯华尔兹标准节奏是每分钟55~60拍的快速度,非常适合现代人的口味,后经英国人整理规范并逐步开始发展兴盛。

2. 探戈舞的起源

探戈舞起源于非洲中西部的一种民间舞蹈探戈诺舞。19世纪,大量欧洲和非洲移民涌入阿根廷,很多人因一时无处投靠而暂时滞留在布宜诺斯艾利斯市,于是码头附近的妓院、酒吧成了他们纵情声色、借酒浇愁的主要场所。当时西班牙等欧洲国家和非洲移民带来的歌舞形式与当地土著文化在这种背景下相互融合形成了探戈,最初以“Baile Con Corte”(一种有停顿的舞蹈)这个名字而出名。后来喜欢Buenos Aires的人们通过两种方式改变了这个舞,首先是将所谓的“波尔卡

节奏乐”变成了“哈巴涅拉节奏”，然后将这种舞称之为“探戈”。阿根廷的探戈音乐混合了非洲、印地安、西班牙、拉丁等地的舞蹈成分，也像舞蹈那样，充满了深沉的情感。探戈音乐最典型的乐队形式，是由钢琴和贝斯演奏节奏、六角手风琴和小提琴演奏旋律。其中源自德国的六角手风琴是最具特色的探戈乐器。从六角手风琴的旋律中，我们能听出阿根廷人浓浓的乡愁。

随后，探戈诺舞传入美洲大陆，融会了拉美一些民间舞蹈的风格，形成墨西哥式和阿根廷式两种探戈舞。后来，探戈舞传入欧洲，受欧洲民间舞蹈的一些影响而形成西班牙式、意大利式和英国皇家式3种探戈舞。当代探戈舞融会了世界上各种探戈舞的精华，因其具有刚劲挺拔、潇洒豪放的风格特点而享有“舞中之王”的美称。探戈舞曲的节拍为2/4或4/4拍，速度为每分钟33小节。其基本节奏为鼓声强劲、令人振奋。

3. 狐步舞的起源

狐步舞起源于第一次世界大战，始于美国，成于英国。早在1900年就出现狐步舞，是由美国舞厅舞专家维隆凯萨贤伉俪模仿马走路而创编，舞步简单，当时十分流行。1913年哈利福克斯（Harry Fox）在这个基础上编创含着美国新黑人爵士节奏的舞蹈，推出了自行设计的滑稽歌舞在纽约电影院的屋顶花园首次公演，由福克斯与燕奇杜丽主演，出乎意料地获得满堂喝彩，掌声雷鸣，人们高呼“fox-fox”！因此在美国及欧洲一些国家迅速风行，其称为“福克斯”舞，后由英国舞蹈专家约瑟芳·宾莉改编成为英国式舞蹈。1928年进入我国第一个码头上海滩，由于“福克斯”英文翻译是“狐狸”的意思，我国人称做“狐”步舞，其实狐步舞与狐狸毫不相干。

4. 快步舞的起源与风格特点

快步舞起源于美国，早期舞步吸收了狐步和芭蕾舞步的动作。在现代的标准舞中，这种舞也可以被称为是“欢乐”的舞蹈。虽然它的基本步法较简单，然而伴随着这种舞蹈音乐的节拍，在这种明快的韵律下，整个舞蹈所表现出来的风格，会让人感觉到仿佛进入一种轻松愉快地表演中。初学者会发觉这种基本的舞步较容易去掌握，并且较容易去配合其音乐。而对于资深舞蹈者来说，会发现伴随这种舞蹈的音乐，可带来各种变化和无穷的舞步。