

复旦大学出版社

体育

舞蹈

的
理论与实践

- 吴 谋 张海莉 主编
- 蒋寿春 白 羽 副主编
- 胡爱本 徐雪薇 梁海军 审稿
- 王方椽 策划

体育舞蹈的理论与实践

主 编	吴 谋	张海莉	
副主编	蒋寿春	白 羽	
审 稿	胡爱本	涂雪薇	梁海军
策 划	王方椽		

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈的理论与实践/吴谋等编. — 上海:复旦大学出版社,
1999. 12

ISBN 7-309-02361-7

I. 体… II. 吴… III. 体育-舞蹈-研究 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40884 号

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 200433

86-21-65102941(发行部) 86-21-65612892(编辑部)

fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

经销 新华书店上海发行所

印刷 同济大学印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 12.25

字数 363 千

版次 1999 年 12 月第一版 1999 年 12 月第一次印刷

印数 1—2 000

定价 24.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书运用马克思主义美学理论,探索了美育与体育结合的有效途径,以辩证唯物主义的观点提出了在创造客观世界美的形体中,创造主观世界美的自我形体等体育舞蹈美学理论,并运用现代科学的系统论方法,将体育与舞蹈有机地结合起来,从理论上阐明了体育舞蹈的定性概念,精辟地阐述了体育舞蹈的本质、规律和学跳体育舞蹈的十大原则,全面地介绍了体育舞蹈十个舞种的步型和逻辑技法、技术原理、教学训练、组织竞赛和裁判法则。正文采用国际上通用的图表式逻辑技法,并配以图片和脚印图,以及各舞步步型的前接后续动作和组合练习。

本书既可用作体育舞蹈教材,也可用作交谊舞爱好者、体育舞蹈选手、体育舞蹈竞赛组织者和裁判员的工具书。

序

本书作者要求我为他们编著的《体育舞蹈的理论与实践》一书撰写序言。对于体育舞蹈运动,我原先了解不多,翻阅有关资料后得知,体育舞蹈运动在不少国家已经普及,而我国在改革开放以后才逐步开展起来。虽然起步晚,但发展势头足。有关部门经常组织国际、国内的专业性、群众性比赛活动,推动了体育舞蹈运动的逐步普及。有的专家指出:“体育舞蹈能增强体质和提高人民健康水平的特殊功效已为世人所公认。”有的报刊评论:“体育舞蹈运动的普及程度及其发展水平,可以从某一侧面折射出民族文化素质和精神面貌”。我同意这些观点,并认为,普及体育舞蹈运动对于我国《全民健身计划》的落实具有积极的作用。

近几年来,许多高等院校愈来愈重视校园文化建设和群众性体育活动的开展,并以此为抓手,推进素质教育,促使学生在德、智、体、美诸方面得到全面发展。我认为,实施素质教育必须把德、智、体、美诸方面有机地统一在受教育者的成长过程和教育活动的各个环节中。学校教育不仅要关注智育,更要重视德育,还要加强体育和美育。因此,我相信,本书的出版将有助于高等院校开展体育舞蹈运动,在增强大学生体质的同时,提高大学生的艺术修养和审美能力。

我希望本书的作者能继续发扬敢为人先的开拓精神,在实践的基础上,不断总结体育舞蹈教学经验,进一步运用马克思主义美学理论,探索美育与体育结合的有效途径,在高校中精心培养体育舞蹈这朵奇葩,为实施素质教育作贡献。

中共上海市教育工作委员会书记 王荣华

1999年5月14日

前 言

近年来,我国高等学校中有一些院校已开设体育舞蹈选修课。因此,编写一本适合于上课需要的体育舞蹈教材以飨读者是必要的。众所周知,体育舞蹈原名为国际标准交谊舞(International Style of Ballroom Dancing),其教材内容必须符合国际标准技法规范,因为国际标准舞的10个舞种的舞步是国际上统一的,不能擅自修改。为此,本书着重选用由英国皇家舞蹈教师学会(Imperial Society of Teachers of Dancing)制定的国际标准舞的舞步,并参考由“国际舞蹈教师协会”(International Dance Teacher's Association)邀请盖尔哈瓦德(GUY HOWARD)编著的《交际舞的技巧》(Technique of Ballroom Dancing)和三度拉丁舞世界冠军得主瓦特赖尔德(WALTER LAIRD)编著的《拉丁舞的技巧》(Technique of Latin Dancing)两本专著中的内容和主要舞步。

体育舞蹈除了研究规范性的技法之外,还有一个广阔的科学研究领域。本书运用马克思主义美学理论,探索了形体美的训练,并以辩证唯物主义的观点,探讨了体育舞蹈的本质和规律。当代体育舞蹈已是一种竞技性的比赛项目,为使我国体育舞蹈选手能与国际比赛接轨,那就必须走训练科学化的道路。本书以人体解剖学、运动生物力学、生理学、心理学、运动形体美学等学科为基础,分析了体育舞蹈的技术原理,探索了科学化训练的基本原则,提出了系统的教学训练方法。

体育舞蹈具有广泛的群众性,成千上万的老中青人群都参与这项健身运动,这对我国《全民健身计划》的落实具有积极的推动作用。

本书可以作为高等院校体育舞蹈选用教材,也可作为广大体育舞蹈爱好者参阅的理论书籍。

本书由吴谋、张海莉主编,蒋寿春、白羽副主编,其中第一章、第五章由吴谋编写,第二章由吴谋、蒋寿春合写,第四章、第六章由张海莉编

写,第三章由张海莉、蒋寿春合写,第七章由蒋寿春、白羽合写。全书由吴谋、张海莉统稿。

本书承中共上海市教育工作委员会书记王荣华作序,对此表示衷心感谢。

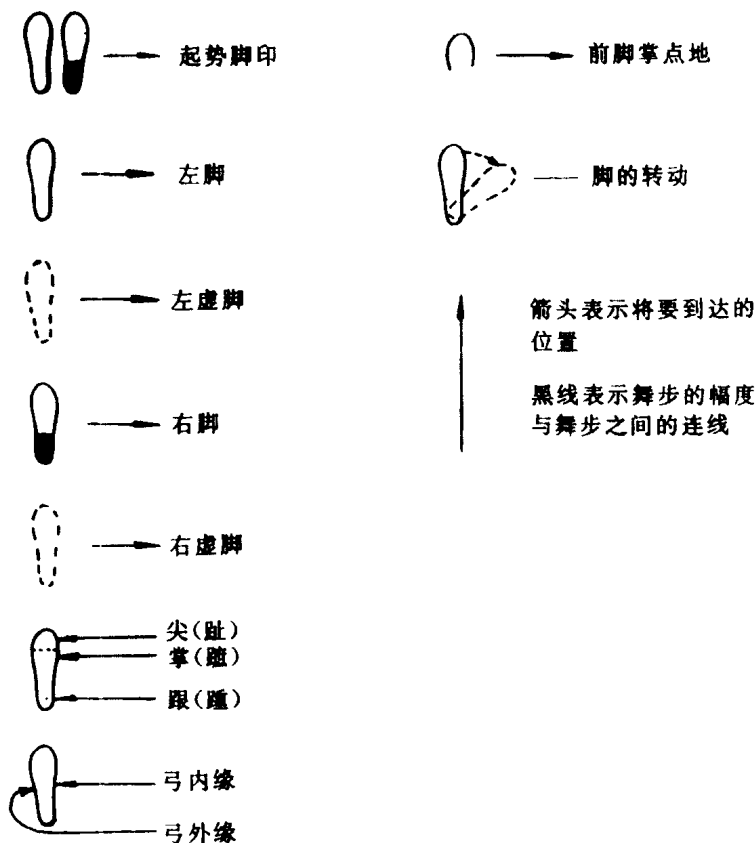
本书策划人,复旦大学王方椽副教授为全书的策划、出版做了大量的工作,在此深表感谢。

由于编写仓促,加之作者水平有限,疏漏不当之处难免,祈望专家和读者不吝指正。

编 者

1999 年 7 月

脚印图与符号说明



S(Slow 慢) Q(Quick 快)

& And (和)的代号,代表前面音乐节拍时值的一半,

如“S &”, S = 2 拍, 而 & = 1 拍,

如“Q &”, Q = 1 拍, 而这里的 & = 1/2 拍。

a 读短促的“哦”音,在音乐是 4/4 的节拍中,“a”代表 1/4 拍值。



张海莉女士



吴 谋先生



张海莉、吴谋在复旦大学
辅导拉丁舞



张海莉和教学舞伴在国际
邀请赛中获奖



张海莉和蒋寿春合影

目 录

第一章 概 述	1
第一节 交谊舞的起源与发展	1
第二节 什么是交谊舞? 什么是体育舞蹈?	5
第三节 体育舞蹈的特点和价值	9
一、教育性	9
二、锻炼性	10
三、竞技性	12
四、社交性	13
五、国际性	13
六、自娱性	14
七、娱人性	14
八、群众性	14
第四节 学跳体育舞蹈的十大原则	16
一、整体性原则	16
二、同步性原则	17
三、平衡性原则	17
四、连贯性原则	17
五、节奏性原则	18
六、互补性原则	18
七、规范性原则	18
八、意念性原则	19
九、相关性原则	20
十、实践性原则	20
第五节 体育舞蹈的三大基本规律	20
一、准确与失误的舞技较量体现了准误规律	20
二、快步与慢步的运步变化体现了节奏性规律	21
1. 节奏的本质是一种时空结构的复合体	21

2. 形体节奏表现的节奏感是一种富有生命力的运动	22
三、心灵和形体的统一体现了心体规律	23
第六节 体育舞蹈名词解释	25
一、摩登舞系统名词	25
1. 步序(Order of steps)	25
2. 步位(Position of feet)	25
3. 脚底动作(Foot Work)	26
4. 方向(Direction)	26
5. 方位(Alignment)	27
6. 舞程线(Line of Dance, 简称 L. O. D)	28
7. 转度(Amounts of turn)	29
8. 外转圈(Outside of a Turn)	30
9. 内转圈(Inside of a Turn)	30
10. 上升与下降(Rise and Fall)	30
11. 足不升(No Foot Rise)	30
12. 上升之形态(Types of Rise)	30
13. 倾斜(Sway)	31
14. 反身动作(Contrary Body Movement)	31
15. 反身动作位置(Contrary Body Movement Position)	32
16. 节奏(Rhythm)	32
17. 姿势(Poise)	33
18. 握姿(Hold)	33
19. 闭式舞姿(Closed Position)	34
20. 敞式舞姿(Promenade Position, 简称 P. P. 舞姿)	34
21. 外侧舞姿(Outside Partner)	35
22. 平衡(Balance)	35
23. 前进常步(Walk Forward)	35
24. 后退常步(Walk Backward)	36
二、拉丁舞系统名词	36
1. 姿态(Poise)	36
2. 方位(Alignment)	37
3. 转度(Amounts of turn)	37
4. 抑制前进步法(Check Forward Step)	37

5. 延缓走步(Delay Walk)	38
6. 前进走步旋转(Walk Forward with Spin Turn)	38
7. 拉丁交叉步(Latin Cross)	39
8. 手臂位置(Arms Position)	39
9. 引导(Lead)	40
10. 握手姿势(Hand Hold)	40
11. 基本位置(Basic Position)	40
第二章 摩登舞(MODERN DANCING)	51
第一节 华尔兹(WALTZ)	51
一、华尔兹简述	51
二、华尔兹步名和技法	52
1. 左脚并换步(L.F.CLOSED CHANGE)	52
2. 右脚并换步(R.F.CLOSED CHANGE)	53
3. 右转步(NATURAL TURN)	54
4. 左转步(REVERSE TURN)	56
5. 外侧换步(OUTSIDE CHANGE)	58
6. 右旋转步(NATURAL SPIN TURN)	59
7. 左转截步(REVERSE CORTE)	61
8. 扫步(WHISK)	62
9. 后退扫步(BACK WHISK)	64
10. 犹豫换步(HESITATION CHANGE)	65
11. 侧行追步(CHASSE FROM PROMENADE POSITION)	66
12. 反截步(CONTRA CHECK)	68
13. 分式激转步和翼步(OPEN IMPETUS TURN AND WING)	70
14. 过回步(纺织步)(WEAVE)	72
三、华尔兹组合练习	74
第二节 狐步舞(FOX TROT)	75
一、狐步舞简述	75
二、狐步舞步名和技法	76
1. 羽步(FEATHER STEP)	76
2. 左转步(REVERSE TURN)	77
3. 三直步(THREE STEP)	78

4. 右转步(NATURAL TURN)	80
5. 推转步(IMPETUS TURN)	81
6. 左波浪步(REVERSE WAVE)	82
7. 迂回步(接在左波浪步的第四步之后) (WEAVE) (After 4 Steps of Reverse Wave)	84
8. 滑形转步(TELEMARK)	86
9. 开式推转步(OPEN IMPETUS TURN)	88
10. 换向步(CHANGE OF DIRECTION)	89
11. 分式滑形羽步结束(OPEN TELEMARK FEATHER ENDING)	90
12. 后退羽步(BACK FEATHER)	92
13. 在角落上的陀螺转步接羽步结束之后 (TOP SPIN AT A CORNER DANCED AFTER A FEATHER FINISH)	93
14. 盘旋交叉步(HOVER CROSS)	94
三、狐步舞组合练习	96
第三节 快步舞(QUICK STEP)	96
一、快步舞简述	96
二、快步舞步名和技法	97
1. 四分之一右转步(QUARTER TURN TO RIGHT)	97
2. 右转步(NATURAL TURN)	99
3. 右轴转步(NATURAL PIVOT TURN)	101
4. 右转犹豫步(NATURAL TURN WITH HESITATION)	102
5. 行进追步(PROGRESSIVE CHASSE)	104
6. 换向步(CHANGE OF DIRECTION)	106
7. 追并左转步(CHASSE REVERSE TURN)	107
8. 前进锁步(FORWARD LOCK STEP)	109
9. 后退锁步(BACKWARD BACK LOCK STEP)	110
10. 晃追步向右(TIPPLE CHASSE TO RIGHT) (在转角接右转步 1~3 步之后)(After 1~3 Steps of Natural Turn)	111
11. 晃追步向右(TIPPLE CHASSE TO RIGHT) (接后退锁步第四步之后)(After 4 Step of a Back Lock)	113
12. 四快步跑步(FOUR QUICK RUN)	115
13. 鱼尾步(FISH TAIL)	117
14. V-6 步(V-6 steps)	

(在右转步 1~3 步之后)(after 1~3 Steps of Natural Turn)	120
15. 六快步步(SIX QUICK RUN)	123
三、快步舞组合练习	125
第四节 维也纳华尔兹(VIENNESE WALTZ)	125
一、维也纳华尔兹简述	125
二、维也纳华尔兹步名和技法	126
1. 换步和右转步(CHANGE STEP AND NATURAL TURN)	126
2. 换步和左转步(CHANGE STEP AND REVERSE TURN)	129
3. 原地碎步右转(NATURAL FLICKER)	131
4. 原地碎步左转(REVERSE FLICKER)	133
5. 反截步转(CONTRA CHECK)	135
三、维也纳华尔兹组合练习	137
第五节 探戈(TANGO)	137
一、探戈简述	137
二、关于探戈的专述	137
1. 握持(The Hold)	138
2. 走步(Walk)	138
3. 脚底动作(Foot Work)	139
4. 方位与朝向(Alignment and Direction)	139
5. 转度(Amount of Turn)	140
三、探戈步名和技法	140
1. 常步(WALK)	140
2. 前进侧步(PROGRESSIVE SIDE STEP)	141
3. 前进连接步(PROGRESSIVE LINK)	142
4. 侧行并合步(CLOSED PROMENADE)	143
5. 分式左转步(OPEN REVERSE TURN)	
(女士同侧并步结束)(Lady in-line Closed finish)	145
6. 分式左转步(OPEN REVERSE TURN)	
(女士外侧分式结束)(Lady Outside Open finish)	146
7. 后退截步(BACK CORTE)	148
8. 摇转步(ROCK TURN)	150
9. 侧行右转步(NATURAL PROMENADE TURN)	152
10. 前进侧步左转(PROGRESSIVE SIDE STEP REVERSE TURN)	153

11. 右扭转步(NATURAL TWIST TURN)	156
12. 后退分式侧行步(BACK OPEN PROMENADE)	158
13. 四快步(FOUR STEP)	160
14. 并退四快步(FALLAWAY FOUR STEP)	161
四、探戈组合练习	163
第三章 拉丁舞(LATIN DANCING)	164
第一节 伦巴(RUMBA)	164
一、伦巴简述	164
二、伦巴步名和技法	164
1. 基本动作(BASIC MOVEMENT)	164
2. 扇形步(FAN)	165
3. 阿列曼娜(ALEMANA)	166
4. 手对手(HAND TO HAND)	167
5. 原地右转步(SPOT TURN TO RIGHT)	168
6. 原地左转步(SPOT TURN TO LEFT)	169
7. 库卡拉恰(CUCARACHA)	169
8. 曲棍形步(HOCKEY STICK)	170
9. 右陀螺转步(NATURAL TOP)	171
10. 右分展步(NATURAL OPENING OUT MOVEMENT)	171
11. 闭式扭胯转步(CLOSED HIP TWIST)	172
12. 左陀螺转步(REVERSE TOP)	173
13. 阿依达(AIDA)	174
14. 螺旋步(SPIRAL)	174
15. 分式扭胯转步(OPEN HIP TWIST)	175
16. 左分展步(OPENING OUT FROM REVERSE)	176
17. 滑门步(SLIP DOOR)	176
18. 套索转步(ROPE SPINNING)	178
19. 三步(THREE THREE)	178
三、伦巴组合练习	179
第二节 恰恰恰(CHA CHA CHA)	180
一、恰恰恰简述	180
二、恰恰恰步名和技法	180

1. 右追步(CHASSE TO RIGHT)	180
2. 左追步(CHASSE TO LEFT)	181
3. 基本动作①(BASIC MOVEMENT①)	181
4. 基本动作②(BASIC MOVEMENT②)	182
5. 扇形步(FAN)	183
6. 阿列曼娜(ALEMANA)	183
7. 手对手(HAND TO HAND)	184
8. 原地左转步(SPOT TURN TO LEFT)	185
9. 原地右转步(SPOT TURN TO RIGHT)	186
10. 曲棍形步(HOCKEY STICK)	187
11. 三个恰恰恰(THREE CHA CHA CHA)	187
12. 右陀螺转步(NATURAL TOP)	189
13. 右分展步(NATURAL OPENING OUT MOVEMENT)	190
14. 闭式扭胯转步(CLOSED HIP TWIST)	190
15. 时间步(TIME STEP)	191
16. 纽约步(NEW YORK)	192
17. 肩对肩(SHOULDER TO SHOULDER)	192
18. 左陀螺转步(REVERSE TOP)	193
19. 左分展步(OPENING OUT FROM REVERSE TOP)	194
20. 阿依达(AIDA)	194
21. 螺旋转步(SPIRAL)	195
22. 分式扭胯转步(OPEN HIP TWIST)	196
23. 套索转步(ROPE SPINNING)	196
24. 古巴断步(CUBAN BREAK)	197
25. 交叉基本步(CROSS BASIC)	198
26. 土耳其毛巾步(TURKISH TOWEL)	198
三、恰恰恰组合练习	200
第三节 桑巴(SAMBA)	200
一、桑巴简述	200
二、桑巴步名和技法	201
1. 右转基本动作(NATURAL BASIC MOVEMENT)	201
2. 左转基本动作(REVERSE BASIC MOVEMENT)	202
3. 左右桑巴扫形步(SAMBA WHISKS TO LEFT AND RIGHT)	203