

PAIWU YUNDONG

排舞运动



附伴奏曲

李 遵 编著



人民体育出版社

排舞运动

李 遵 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

排舞运动 / 李遵编著. -北京: 人民体育出版社, 2013
ISBN978-7-5009-4454-6

I.①排… II.①李… III.①体育舞蹈-教材
IV.①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 078172 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 12.5 印张 138 千字
2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-4454-6
定价: 35.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

近年来，排舞运动在我国迅猛发展，各地掀起了一股排舞健身热，但与排舞运动快速发展不相适应的是，对于排舞运动的理论研究还很薄弱，关于排舞运动的历史发展、创编特点、舞步风格、教学竞赛等问题还没有得到合理解答，尤其是对排舞运动创编实践方面的研究还处于空白，成为排舞运动在我国推广发展的一大制约。在此背景下，《排舞运动》的出版面世可谓正当其时。

该书作者围绕排舞运动的概念、特点、分类、风格、术语、舞谱、创编、教学、竞赛等问题的展开撰写。书中，有几个显著的特点给人印象深刻。其一，首创性地总结归纳了排舞运动的基本术语，以简明扼要的词汇，准确形象地反映出排舞的舞步形式和技术特征。其二，整理梳理了排舞运动舞谱，明确了编写舞谱的方法、注意事项及向国际排舞协会申报新曲目的方法，对普及和推广排舞运动，进而促使我国排舞走向世界具有重要意义。其三，重点介绍了当前的经典排舞曲目，鲜见性地采用步点图的方式，不仅明示了舞步线路，还指出了舞者的重心变化，便于读者的学习演练。

全书充分兼顾了理论性和实用性，在不少章节中提供了很多实用性强的参考资料，在动作阐述的基础上配以插图加以说明。通览全书，文笔流畅，涉及面广，对排舞运动相关的各方面知识和内容均有论及，为读者勾画了一幅排舞运动的全景图。

《排舞运动》系统总结了创编、教学、培训排舞运动的实践经验，研究了排舞运动的基本理论问题，反映了这一领域的最新研究成果，为排舞从事者和爱好者学习、教授、推广排舞运动提供了理论的支撑，为研究排舞运动提供了视角、理论和方法的借鉴，为体育院校相关专业的本科生及研究生提供了一本有特色的、有质量的教科书和参考书。

希望这本《排舞运动》能成为广大排舞爱好者的良师益友。

缪仲一

2012年12月于北京

目 录

第一章 排舞运动概述	(1)
第一节 排舞运动的起源与发展	(1)
一、排舞运动的起源	(1)
二、国际排舞运动的全面发展	(3)
三、我国排舞运动的兴起与发展	(4)
第二节 排舞运动的分类与特点	(5)
一、排舞运动的分类	(5)
二、排舞运动的特点	(6)
第三节 排舞曲目的风格	(8)
一、伦巴风格	(8)
二、恰恰风格	(9)
三、桑巴风格	(10)
四、探戈风格	(10)
五、华尔兹风格	(11)
六、波尔卡风格	(12)
七、踢踏舞风格	(13)
八、东方舞风格	(14)
九、爵士舞风格	(14)
十、街舞风格	(15)
十一、藏族舞风格	(16)
第二章 排舞运动术语	(17)
第一节 排舞术语特征及其创立原则	(17)
一、排舞术语的基本特征	(17)
二、创立排舞术语的原则	(18)
第二节 排舞运动基本术语	(18)
一、动作方向术语	(19)

二、动作方法术语	(21)
三、动作相互关系的术语	(50)
四、动作方法术语一览表	(50)
第三节 排舞运动术语的运用	(52)
一、排舞术语的形式及其构成	(52)
二、排舞动作的记写方法与要求	(53)
第三章 排舞运动舞谱	(55)
第一节 排舞运动舞谱的作用	(55)
一、舞谱是学习掌握排舞的工具	(55)
二、舞谱是世界排舞交流的语言	(55)
三、舞谱是排舞竞赛的准绳	(56)
四、舞谱是理解曲目的关键	(56)
第二节 排舞运动舞谱的编写方法	(56)
一、中文舞谱的编写方法	(56)
二、英文舞谱的编写方法	(57)
三、舞谱术语中英文对照	(66)
第四节 编写舞谱的注意事项	(72)
一、舞谱用语应简单易懂	(72)
二、要熟悉英文的表达方式	(73)
三、舞步记写要前后一致	(73)
四、舞步和身体动作不要同时记写	(73)
五、熟悉各类舞步动作	(73)
第五节 排舞运动曲目申报方法	(74)
一、撰写舞谱	(74)
二、拍摄视频	(74)
三、资料提交	(75)
第四章 排舞曲目的创编	(76)
第一节 排舞曲目创编原则	(76)
一、目的性原则	(76)
二、针对性原则	(76)
三、规律性原则	(77)
四、形式美原则	(77)

五、创新性原则	(77)
第二节 排舞曲目创编要素	(77)
一、音乐要素	(78)
二、风格要素	(84)
三、舞谱要素	(87)
四、时空要素	(88)
第三节 原创曲目的创编方法	(88)
一、确定曲目主题	(89)
二、创编主体舞步	(89)
三、延伸组合动作	(89)
四、串连小节动作	(89)
五、在实践中修改	(90)
第五章 排舞运动教学	(91)
第一节 排舞运动教学特点	(91)
一、注重教学内容的选择	(91)
二、注重音乐素养的培养	(91)
三、注重团队意识和个性魅力的培养	(92)
第二节 排舞运动教学原则	(92)
一、健康性与娱乐性相统一	(92)
二、全面性与个性培养相统一	(93)
三、体能发展与技能发展相统一	(93)
四、整体性与因材施教相统一	(93)
五、直观模仿与启发思维相统一	(93)
六、循序渐进、巩固与提高相统一	(94)
第三节 排舞运动教学方法	(94)
一、讲解示范法	(94)
二、分解与完整结合法	(95)
三、提示法	(96)
四、跟随法	(97)
五、重复练习法	(97)
六、比赛法	(97)
七、双语教学法	(98)

第四节 排舞运动教学设计	(98)
一、排舞教学设计特征	(98)
二、排舞教学设计遵循的原则	(99)
三、排舞教学设计分析	(100)
第五节 排舞运动教学要求	(104)
一、排舞教学的着装要求	(104)
二、排舞教学的礼仪要求	(104)
第六章 排舞运动竞赛	(106)
第一节 排舞竞赛的意义	(106)
一、有利于宣传推广排舞运动	(106)
二、有利于促进排舞运动的发展	(106)
第二节 排舞竞赛的项目	(106)
第三节 排舞竞赛的组织	(107)
一、制定竞赛规程	(107)
二、建立竞赛组织机构	(108)
三、召开赛前会议	(109)
四、比赛的进行	(110)
第七章 排舞运动曲目介绍	(112)
第一节 少儿曲目	(112)
一、《阿尔菲》	(112)
二、《三只盲鼠》	(115)
第二节 小学曲目	(117)
一、《魔力火车》	(117)
二、《红星闪闪》	(120)
三、《一起长大》	(126)
第三节 中学曲目	(133)
一、《舞蹈地带》	(133)
二、《非我所爱》	(136)
第四节 大学曲目	(140)
一、《来吧,大家跳起来》	(140)
二、《蓝色婚礼》	(144)
三、《舞动的小提琴》	(149)

四、《一起来跳舞》	(158)
第五节 职工曲目	(161)
一、《爱尔兰之魂》	(161)
二、《一起快乐》	(165)
三、《春天华尔兹》	(170)
第六节 社区曲目	(174)
一、《我的姑娘蒂莱拉》	(174)
二、《凯尔特猫咪》	(177)
参考文献	(182)

第一章 排舞运动概述

排舞（Line dance）是指站成一排排或者围着圈在音乐伴奏下通过自由的表现形式和不断重复规定的舞步组合来愉悦身心的一项健身运动。它以音乐为核心，通过风格各异的舞步组合循环，来展现世界各国民间舞蹈的多元文化魅力。排舞已经风靡世界，受到不同国籍、性别及年龄人们的参与和喜爱。目前，我国许多大中小学校已经把排舞列入学校体育教学大纲，成为学生课间操、课余体育锻炼和学校庆典表演的重要内容；许多工矿企业已经把排舞列入工人工间操、业余锻炼和节假日庆典表演的重要内容。它对培养学生的音乐素养、提高其身体素质、了解世界文化、培养礼仪行为有重要的意义。本章重点阐述了排舞的起源与发展、分类与特点，以及排舞的锻炼价值，使学生对排舞的概况有一个基本的了解。

第一节 排舞运动的起源与发展

一、排舞运动的起源

排舞的起源，是了解和学习排舞知识的首要的基本问题。目前，关于排舞起源的研究在国内外还是空白。由于文献资料的匮乏，排舞究竟起源于何时、当时为何兴起是难以详考的。但我们可以根据目前掌握的舞蹈学、历史学和人类文化学成果，从历史发展中去寻求排舞的起源。排舞最早是派生于其他舞蹈活动中，包涵了许多舞蹈元素的风格特征，因此，排舞与多种舞蹈形式十分相似。例如，仅从排成一排排跳舞来说，像太平洋一些岛屿的草裙舞、英国莫理斯舞和美洲印第安人的舞蹈都有类似排成一排排跳的民间舞。由于排舞最早是在美国兴起，因而我们对排舞的追溯也就从美国开始。

排舞最早萌芽于美国西部乡村民间社交舞。因此关于排舞的起源，我们可以从社交舞的演进过程，对排舞的起源、性质和它的发展方向作一个合理的解释。

社交舞是起源于西方的一种舞蹈形式，又称舞厅舞、舞会舞或交谊舞。它来源于各国的民间舞蹈，是在古老的民间舞的基础上发展演变而成的。11、12世纪，欧洲一些国家将一些民间舞蹈加以提炼和规范，形成了流行在宫廷中的“宫廷舞”，高雅繁杂，拘谨做作，失去了民间舞的风格，只在宫廷盛行，专供贵族习跳和欣赏，是贵族的特权。法国大革命后，宫廷解体，“宫廷舞”也进入了平民社会，成为社会中人人可舞的社交舞。1768年，在巴黎出现了第一家舞厅，从此，交谊舞在欧洲社会中流行。由于受到宫廷舞的影响，交谊舞的风格庄重典雅，舞步严谨规范，颇具绅士风度，因而被称为欧洲学派的社交舞。

19世纪初，由于美国的兴起，原来流行在欧洲的社交舞随着欧洲移民而传入美国。由于社交舞必须由男女相互结伴、按照方块或圆形的站位形式才能跳舞，这在很大程度上限制了喜欢跳舞却没有舞伴的人。因此，当时美国的一些社交舞俱乐部的舞者们意识到，跳舞时可以尝试着不用总是按照方块或圆形的站位形式男女结伴跳，大家可以单独跳或站成一排排跳，而这种不断的尝试即是排舞产生的最初萌芽。受此启发，当时美国西部乡村的一些民间舞俱乐部也尝试派生出类似排舞风格的舞蹈形式，并将这种舞蹈形式逐渐在全国传播开来。

此后，社交舞一方面向专业化和高技能化发展，成为表演性的舞台艺术和竞技性体育比赛登上大雅之堂；另一方面，社交舞走向社会，走向大众，成为人们健身娱乐和人际交流的一种形式。我们可以看到，从宫廷集体舞到交谊舞再到不用舞伴也可以跳的排舞，是朝着更自由、更灵活的大众化方向发展的。

到了20世纪50年代，当时美国的很多电视台都播放了带有排舞特征的舞蹈节目，这些电视台的舞蹈节目主持人也帮助传播了早期的排舞概念。但严格地说，这一时期的排舞还并不是真正意义上的排舞，只能被称为以排舞形式出现的社交舞或民间舞。

20世纪70年代，随着多媒体音响技术的发明，迪斯科音乐再度在美国兴起，在迪斯科的舞台上，今天被称为“排舞”的舞蹈形式出现了。虽然现代排舞的真正诞生是在20世纪80年代早期，但在当时，在一些迪斯科俱乐部中开始出现了经过改编的“迪斯科排舞”。可以说，迪斯科音乐的兴起对现代排舞的诞生起了很大的促进作用。

20世纪80年代早期，随着西部乡村音乐在美国的大流行，为配合西部乡村音乐的传播，作为今天被接受的现代排舞真正诞生了。在1980年，一个叫吉姆的美国人根据西部乡村舞曲编排了一支排舞。五个身着休闲西装、头戴皮草帽、脚穿旅游鞋的四十多岁的男子重复着向前走、向后退、踏步、踢腿、转圈等简单易学的舞步组合，并配合随意的身体动作充分演绎了美国西部乡村音乐的动感、随意、休闲。这个起源于20世纪40年代大乐队音乐风格的排舞，是第一个被知

晓的有设计编排舞步动作的排舞。由于这一时期排舞都来源于美国西部乡村舞,在当时主要是为了配合和促进乡村音乐的发展,因此很显然的带有西部乡村音乐的烙印,这些被改编为排舞的西部乡村舞蹈被证明是现代排舞的正式诞生,也正因此,许多人认为现代排舞和乡村音乐是同义词(这也是排舞标志性的服装样式的来源)。

当然,排舞绝不是仅仅与乡村音乐紧密相联的,这一时期,还有许多排舞是配合当时一些其他的流行音乐,例如有摇滚音乐、流行歌曲和节奏布鲁斯曲风的音乐。

二、国际排舞运动的全面发展

20世纪90年代初,排舞进入了全面发展阶段。1992年,一个叫比利的美国乡村音乐人谱写了一首叫《Achy Break Heart》的歌曲,为了配合推广这首歌,比利委托别人帮他为这首歌编排设计了一支排舞,这首歌最终成为90年代最著名的乡村音乐之一,并被传播到世界各地^①。这首歌的巨大成功也使配合推广这首歌的排舞广为人知,并随着乡村音乐被广泛传播到美洲、欧洲和澳洲等许多国家^②。同时,配合乡村音乐编排的排舞热潮又一次掀起,许多著名的排舞都是这一时期的作品。

这一时期,排舞逐渐脱离乡村音乐的束缚,开始寻求大量其它风格的舞蹈和音乐。如拉丁舞、嘻哈舞、节奏布鲁斯、舞厅舞、爵士舞、踢踏舞等多种舞蹈形式,并随着特定的循环节奏交替旋转起舞。也正是这一时期,排舞大量吸取了体育舞蹈的舞步动作和编排模式,形成了自我风格特点的编排设计和舞步规范。例如,每支排舞都有固定的曲目名称和舞步组合节拍数,并逐渐形成了独一无二的舞步。

全世界最好听、最流行的歌曲几乎都被编成了排舞舞曲。如《童话般的初恋》《凯尔特猫咪》《一起快乐》《爱尔兰之魂》《卡萨布兰卡》《永恒的心》《大长今》《神秘东亚》《印度制造》等都是大家耳熟能详的歌曲。目前,全世界已经有5000多支排舞曲目,每一首曲目都有自己独一无二的舞步,同一首曲目全世界的舞步动作统一。在这个一致的舞步标准、多重的舞蹈元素组合与变化

^①Bill bader. Dance styles and music styles of line dance [EB/OL]. <http://www.billbader.com>, 2004.

^②焦敬伟,对新兴休闲运动“排舞”及其推广的研究[J],广州体育学院学报,2007(7).

下,舞者能跳出自己的个人风格,诠释属于自己的舞蹈,在世界各地享受以舞会友的樂趣。

排舞的音乐风格从美国西部乡村音乐到古典音乐、流行音乐、世界名曲甚至歌剧主题曲;舞蹈元素也从社交舞到体育舞蹈、爵士舞、踢踏舞、东方舞、街舞等当今流行的舞蹈形式。排舞运动正是不断地把各种舞蹈和音乐元素组合、变化、融合、优化、创新后,形成了今天这一内容丰富、风格多样的休闲健身运动。丰富多样的音乐形态是排舞创编的资源库,不断涌现的流行音乐是排舞创编永不枯竭的动力源泉。

作为一项参与人数最多、参与人群最广的运动,排舞屡屡刷新吉尼斯世界纪录。第一次于2002年在澳大利亚新南威尔士塔姆沃思镇,创下6744人齐跳排舞的纪录;第二次于2002年5月1日在新加坡展览中心创下11967人齐跳排舞纪录;第三次于2002年12月29日,在香港跑马地游乐场创下了12168人齐跳排舞纪录;最新一次于2007年8月25日在美国奥运会城市亚特兰大,创下了17000人齐跳排舞的新的吉尼斯世界纪录^①。以舞会友、以舞交友、以舞健身成为参加排舞运动的又一魅力。如今,排舞已经成为一种国际健身语言,风靡世界,并成为世界上三大最具体闲健身性的健身项目之一。

三、我国排舞运动的兴起与发展

近年来,排舞逐渐在亚洲受到关注,在港台、日本、新加坡等地掀起了一股热潮后,2008年“排舞旋风”在我国大陆强劲登陆。2008年8月8日早晨8点08分,在天安门广场,800名排舞爱好者身着奥运五环颜色T恤组成五个方阵,伴随着奥运主题歌曲《永远的朋友》《We are ready》,表演了具有中国特色的“排舞”,以表达对北京奥运会的祝福。此次活动是由奥组委、北京市人民政府批准,北京市体育局、北京市体育总会、北京市体操协会排舞专业委员会、美国HOZ公司共同支持下开展的,主要目的在于借助奥林匹克精神的感染力和北京奥运会的魅力,在第29届奥运会开幕式当天,展示风靡全球的排舞运动。本次活动的成功举办,对我国排舞运动的开展具有里程碑的意义。

2008年北京奥运会后,排舞在我国得到迅猛发展,全国掀起了排舞健身热。全国30余个省市自治区都开始了排舞推广普及活动,并盛行于北京、济南、上

^①焦敬伟. 对新兴休闲运动“排舞”及其推广的研究[J]. 广州体育学院学报, 2007(7).

海、杭州、成都、南昌、江西、湖北等地。2009年,据媒体报道,湖北襄阳市早晚跳排舞的人数就达到了七八万;江西省已开办300个排舞班,比赛120多场次,跳排舞健身的职工已超出100万人;在浙江省嵊州市的各大广场、公园,每到晚上7点以后,就会有成群的市民聚在一起跳排舞,平均每天跳排舞的市民就能超过3万人;2010年上海市第13届运动会排舞比赛在上海体育馆结束,本次比赛共有28个队,514人参加。三年多来,已有上千万人参加排舞健身活动。

为推动中国排舞运动健康、规范、科学地发展,在四川环福体育经纪发展有限公司的倡导下,我国首届排舞研讨会于2010年12月在四川成都举行。来自全国各地的20多名排舞专家就国际排舞运动的开展现状、我国排舞运动发展方向等问题进行了研讨,确定了“排舞运动进校园、排舞运动进社区、排舞运动进机关企业,排舞运动进新农村”的我国排舞运动的推广策略,同时体操运动管理中心将排舞列为独立的竞赛项目。

为更好地普及与推广排舞运动,2011年3月成立全国排舞运动推广中心。2011年全国排舞运动推广中心分别在昆明、重庆、浙江、厦门、成都等地成功举行了30期全国及省市的各类骨干培训,受众人群10万以上,并于2011年11月4—8日在成都举行了首届“邮储银行杯”全国排舞大赛总决赛,来自全国96个单位的3500名运动员参加了比赛。比赛受到了社会企业、机关社区、学校的广泛关注和好评。

第二节 排舞运动的分类与特点

一、排舞运动的分类

目前国内外还没有关于排舞分类的研究,针对如此丰富的排舞内容,必须对其进行分类整理,才能更好地深入地了解它。

1. 按照舞步组合结构分类

按照舞步组合的结构可分为四大类:

(1) 完整型排舞:不断重复固定的舞步组合。如果是2/4或4/4拍的音乐,舞步组合一般由32拍、48拍、64拍组成。如果是3/4拍的音乐,舞步组合一般由12×3拍或16×3拍组成。这种类型的排舞,无论是舞步动作还是方向变化都

较为简单，因此多数属于初级水平的排舞。

(2) 组合型排舞：由两个或更多的舞步组合构成，而且每一舞步组合的节拍数不一定相同。这种类型的排舞，并不按照一定的规律进行循环，有些组合重复，有些组合并不一定进行重复。

(3) 间奏型排舞：在固定的舞步组合外，还有一个或多个不一定相同的间奏舞步。间奏舞步一般不超过一个八拍。通常，这一类型的排舞在学习时较难记忆，因此属于中等难度级别的排舞。

(4) 表演型排舞：这种类型的排舞，舞步较复杂，并且没有固定的舞步组合，属于最高难度级别的排舞。

2. 按照舞步组合变化的方向分类

按照舞步组合变化的方向可分为两大类：

(1) 两个方向的排舞：舞步组合结束后在相反的方向又开始重复这一舞步组合。即面向时钟 12 点的舞步组合结束后，面向六点又开始重复这一舞步组合。

(2) 四个方向的排舞：每完成一次舞步组合，都在一个新的方向开始动作。一般按顺时针 12 点、3 点、6 点、9 点进行方向的变化，也可以按逆时针 12 点、9 点、6 点、3 点的方向进行变化。

二、排舞运动的特点

自 2008 年国家体育总局体操运动管理中心将排舞运动作为全民健身项目推广以来，排舞迅速成为中小学课间操、大专院校团体操、机关企事业单位工间操、社区居民广场操、农村田野坝坝操的主要内容。排舞以迅雷不及掩耳的态势成为当下时尚、休闲、娱乐、有效的健身项目之一。排舞运动能够迅速传播，相比其它的一些健身项目，有其自身的独特价值和个性特点。

1. 文化传承与文化创新的循环性

创新是排舞传承的根本动力，是保证排舞不断发展的重要法宝。从最初的方块舞、圆圈舞、宫廷舞到现在的东方舞、爵士舞、街舞，再到现在流行的排舞，充分体现了排舞对舞蹈文化、民族文化、音乐文化、体育文化的传承和创新。在多元文化的交融和撞击形成了今天这样丰富多样的排舞风格，而每一种风格也展现了一个民族的文化风采。桑巴风格的排舞展现了巴西文化，踢踏风格的排舞展现了爱尔兰民族文化，爵士风格的排舞展现了美国文化，探戈风格

的排舞展现了阿根廷文化,街舞风格的排舞展现了流行文化,藏族风格的排舞展现了藏族文化,等等。排舞正是在对舞蹈文化、民族文化、音乐文化、体育文化传承的基础上而不断创新、不断推进的。并特别注重健身与娱乐的交汇,形成了独具特色的运动项目。传承中有创新,创新中不断传承,二者独立而统一,推动排舞协调发展。

2. 舞蹈元素与音乐风格的融合性

从排舞的产生与发展可知道,排舞最初来源于方块舞、圆圈舞、欧洲宫廷舞和当时流行的迪斯科舞蹈以及美国西部乡村的民族、民间舞蹈。随着时代的发展,排舞融入了越来越多时尚的舞蹈和音乐元素,在多种舞蹈和音乐元素组合、变化和不断创新之下形成了今天如此丰富多样的排舞曲目。在构成排舞的诸多要素中,舞步和音乐要素是最为重要的。可以说音乐是排舞的灵魂,舞步是音乐的外在表现形式。音乐节奏、旋律、和声与舞步、造型、组合的浑然一体,使音乐通过排舞诠释变成了“看”得见的艺术,而排舞通过音乐的表达也变成了“听”得见的艺术。

3. 舞步规范与自由形式的共存性

排舞是根据不同的音乐元素来表现不同舞种风格特点的一项健身运动,虽然排舞每首曲目的舞步全世界完全统一,并有固定的名称和节拍数,但对身体及手臂的动作并无统一要求。练习者可以根据个人喜好及对音乐的理解,诠释属于自己的舞蹈。无论是完整型、组合型、间奏型,还是表演型排舞曲目,其舞步组合不断循环,身体动作随韵律不断变化,练习者可以在排舞的规范和自由中,尽情发挥自己的想象,充分展示自己的个性特征和诠释排舞文化内涵。

4. 网络传播途径的充分运用

信息时代,网络在人们生活中的作用越来越重要,已被广泛运用在社会的各个领域。排舞得以全面迅速的发展,最大的原因是充分运用网络传播平台。全世界的排舞专家和爱好者充分利用网络传播平台,把创编好的曲目通过互联网上传到国际排舞协会的网站进行审批,国际排舞协会通过互联网发布审批通过的曲目,全世界的排舞爱好者又通过互联网学习排舞曲目。依靠网络平台,不断推出新的排舞视频、文字和图片作品,有利于宣传、推广和普及排舞,对排舞的全面发展起着十分积极的推动作用。因此,我们必须以积极的态度、创新的精神,利用网络平台大力发展和传播健康向上的排舞文化,切实把排舞网站建设好、利用好、管理好。

第三节 排舞曲目的风格

了解和掌握排舞曲目的风格形式，对提高排舞的技术有重要作用。根据音乐的旋律和主要舞步动作，归纳起来可分为十一类。

一、伦巴风格

伦巴源自“rumbear”一词，意为“聚会、舞蹈、玩得愉快……”它原是西印度群岛的一种包括了打击乐、歌唱、舞蹈艺术形式的通称。如在牙买加和海地，就有一种叫做“伦巴盒子”的原始乐器；而在古巴，则是一种民间舞蹈。伦巴舞是最古典的古巴舞蹈之一，已有一百多年的历史，但它最早与西班牙和非洲的舞蹈有着渊源关系。它是由早期的西班牙殖民者和非洲人将这种综合性的传统艺术带到了古巴，再经古巴土著人和移居者共同创造的民间舞蹈。伦巴舞的重要发展期虽然在古巴，但在加勒比群岛以及拉丁美洲等地也有类似的舞蹈发生。显然，伦巴舞蹈是一种多元文化的集合体。伦巴作为拉丁舞的“第一支舞”，同样是一种蕴含着“浓浓爱意”的舞蹈，也被称为“爱情之舞”。

与其他拉丁舞项目相比，伦巴的音乐和舞蹈都比较柔美抒情，舞者在如歌如梦的旋律中若即若离地翩翩起舞。伦巴舞的表演既要塑造男士剽悍刚强、气宇轩昂、威武雄壮的个性美，更要展现女士在舞姿的流转变换中所形成的身体的曲线美。古巴人有头顶东西行走的习惯，走路时要求上身平稳，而上面的重力和人体的支撑力则构成了相互对抗的关系。为了调节身体、步伐的平衡，胯部自然会产生向两侧扭摆。伦巴的舞姿恰好体现了这一动律特点，在平稳控制脊柱和两肩的同时，舞者的胯部动作要求呈横 ∞ 字形摆动，胯部的摆动看起来还要轻快而柔和，这是身体重心经由一只脚向另一只脚推移而形成的，也就是通常所说的“稳中摆”动律。当动作连贯起来，给人以连绵不断的横向摇摆的视觉效果，舞姿就自然凸显出婀娜多姿的风格，从而形成伦巴独特的动律特征。而这种摆动还要突出一种切分节奏，即在音乐节奏的一拍中完成动作时，胯的摆动多在后半拍中出现。这样的动律正是构成伦巴舞蹈的特殊情感及风格的重要元素。

伦巴风格的排舞舞曲是一种很完美、富于情感的音乐，它的律动中充满着激情、快乐、自由……其音乐节奏为舒展的4/4拍，速度为每分钟27~31小节。其音乐节奏为舒展的4/4拍，速度为每分钟27~31小节，节奏是2-3-4&1。舞蹈