

大学生运动体验系列教材

体育舞蹈

● 主编 张晓萍

Dance Sports



大连理工大学出版社

大学生运动体验系列教材

体 育 舞 蹈

主 编 张晓萍

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈 / 张晓萍主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2013. 8

大学生运动体验系列教材

ISBN 978-7-5611-7165-3

I. ①体… II. ①张… III. ①体育舞蹈—高等学校—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 279105 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84703636 传真:0411-84701466

E-mail: dulp@dulp.cn URL: <http://www.dulp.cn>

大连力佳印务有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm × 228mm 印张: 9.25 字数: 180 千字
2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 邵婉

责任校对: 齐雪帆

封面设计: 波朗

ISBN 978-7-5611-7165-3

定 价: 22.00 元

前言

随着社会不断进步与发展,人们物质与文化水平也日渐提高。人们在满足生活基本需求的同时,愈加重视健康投资,关注对自己的生活品质及自我形象的塑造。

体育舞蹈作为一项运动与艺术完美结合的体育舞蹈项目,集不同地域文化、不同民族特色于一体,在优美动听的音乐中展现出曼妙身姿,释放青春与活力。

大连理工大学自1996年开设“拉丁舞”课程之后,1999年又开设了标准舞课程,体育舞蹈教学组成员先后两次编写了体育舞蹈教材。本书是在总结十几年教学经验的基础上编写而成的,突出了体育舞蹈的知识性和技术性、理论性和实践性相结合的原则,注重将基本形体、舞蹈技艺及对音乐的基本理解与学生的实际水平相结合。

本书是“大学生运动体验系列教材”之一,采用教学课堂中的学生进行示范,以图片说明的方式对体育舞蹈运动项目的基本知识、基本技术及动作组合进行了讲解。此外,还编写了舞蹈姿态组合及把上把下动作练习组合,内容直观生动,便于学习掌握。

本书由张晓萍主编,在编写中得到了许多专业人士的指导与帮助。其中对摄像何昕琛,示范学生刘忠洋、孙若瀛表示衷心的感谢!本书的出版得到了大连理工大学出版社的大力支持和帮助,在此一并表示感谢!

由于编者水平有限,本书难免出现疏漏和错误,真诚地希望得到同行及读者的批评指正。

编者

2013年6月

目 录

第一章 体育舞蹈概述	1
第一节 体育舞蹈起源与发展	2
第二节 体育舞蹈的分类和特点	3
第三节 体育舞蹈的价值	4
第二章 体育舞蹈的基础	5
第一节 体育舞蹈基本常识	6
第二节 体育舞蹈基本术语	9
第三节 体育舞蹈基本姿态和基本位置练习 ...	14
第三章 体育舞蹈教学	23
第一节 教学特点	24
第二节 教学原则	25
第三节 教学方法	26
第四节 动作编排	28

第四章 体育舞蹈的基本动作与技术	33
第一节 标准舞	34
第二节 拉丁舞	68
 第五章 体育舞蹈竞赛的组织与裁判	129
第一节 体育舞蹈竞赛的目的和特点	130
第二节 体育舞蹈竞赛的一般规定	132
第三节 体育舞蹈竞赛的组织工作	133
第四节 体育舞蹈竞赛机构及其职责	134
第五节 评判与记分方法	136
第六节 体育舞蹈竞赛行为规范	138
 参考文献	140

第一章 体育舞蹈概述

体育舞蹈也称国际标准交谊舞,简称国标舞。它是竞技体育与艺术表演相结合的舞蹈,是以人体为舞蹈表现工具,在音乐伴奏下,通过具有艺术化的规范性动作来表现特定舞蹈技术特征并展现一定艺术内涵的运动项目,被人们誉为“健”与“美”的典范。

第一节 体育舞蹈起源与发展

体育舞蹈的前身是交谊舞,起源于欧洲、拉丁美洲,经历圈舞、对舞、集体舞等民间舞蹈演变过程,成为流传广泛的社交舞蹈。1924年,由英国皇家舞蹈教师协会发起,欧美舞蹈界人士在广泛研究传统宫廷舞、交谊舞和拉美国家的各式土风舞的基础上,对此进行了规范和美化加工,于1925年正式颁布了华尔兹(慢三步)、探戈、狐步、快步等舞种的步伐,总称摩登舞。

1950年,由英国摩登舞国际理事会(ICBD)主办了首届世界性大赛——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“国标舞”。此后每年的5月底,在英国的“黑池”都举办一届世界性大赛。

国际标准交谊舞通过比赛在世界各地不断推广,其自身也得到了发展。1960年,英国皇家舞蹈教师协会又整理了拉丁舞蹈,也将它纳入国际标准交谊舞范畴。这样就形成了具有统一舞步的两大系列十个舞种的国际标准交谊舞。

体育舞蹈的发展离不开体育舞蹈组织的管理、组织活动以及推广等工作。目前国际上存在两个国际体育舞蹈组织:世界舞蹈及体育舞蹈理事会和国际体育舞蹈联合会。

世界舞蹈及体育舞蹈理事会(World Dance and Dance Sport Council, WDDSC) 1950年9月22日在英国苏格兰的爱丁堡成立,现有52个会员协会,注册地为英国伦敦,主要管理职业体育舞蹈事务和比赛。

国际体育舞蹈联合会(International Dance Sport Federation, IDSF) 1935年成立于布拉格,现有79个会员协会,注册地为瑞士洛桑,主要管理业余体育舞蹈事务和比赛。该组织于1997年获得国际奥委会的正式承认,并且成为唯一的代表体育舞蹈的国际组织。1992年体育舞蹈被国际奥委会列入表演项目,2000年成为悉尼奥运会表演项目。我国国家体育总局已正式公布把它列入2006年全国体育大会比赛项目、2008年奥运会表演项目、2010年亚运会表演项目。

两个组织拟将合并成立世界舞蹈运动联合会(WDSF)。

国际标准交谊舞于 20 世纪 30 年代传入中国,自 1986 年正式引进后,发展迅速。中国现在是世界舞蹈及体育舞蹈理事会(WDDSC)的准会员,国际体育舞蹈联合会(IDSF)的正式会员。1991 年 5 月,中国体育舞蹈运动协会成立,至今已成功举办了一系列国内国际体育舞蹈大赛。

近年来,“国际标准交谊舞”已统一称为“体育舞蹈”。虽然交谊舞历尽沧桑改名换姓,舞姿舞步日趋规范严谨,与传统的交谊舞比较已发生了很多变化,但是万变不离其宗,其源头仍然是交谊舞。

第二节 体育舞蹈的分类和特点

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构,分为摩登舞和拉丁舞两大类。按竞赛项目可分成三类:标准舞、拉丁舞和团体舞。

其中标准舞包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞。拉丁舞包括伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。

体育舞蹈是由属于文艺范畴的舞蹈演变而来的体育项目,因此,它是兼有文艺和体育特点的边缘项目,是以竞赛为目的,具有自娱性和表演观赏性的竞技舞蹈。它具有以下三大特点:

一、严格的规范性

规范性首先表现在体育舞蹈是一个完整的舞蹈系统,它是经过数百年历史的锤炼,几代人的加工而形成的。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。

二、表演观赏性

体育舞蹈融音乐、舞蹈、服装、风度、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”。

三、体育性

1. 竞技性

竞技性即比成绩、拿冠军、为国争光。

2. 锻炼价值

根据科研人员对体育舞蹈对人体生理和心理作用的研究显示:跳华尔兹和探戈舞时,人体能量代谢与打羽毛球时相近;跳体育舞蹈时最高心率为:女子 197

次/分,男子 210 次/分。可见,体育舞蹈能促进人体生理变化的作用是明显的,是陶冶情操、锻炼体魄的一种极好形式。

第三节 体育舞蹈的价值

体育舞蹈极富时代气息,具有健身价值、观赏价值和社会价值。

一、健身价值

1. 健美体形

经常参加体育舞蹈锻炼,可以减肥瘦身对人的体形进行“生物学”改造,还可以保持健美的体形和良好的体态。

2. 健康身体

长期进行体育舞蹈锻炼,能使人的心肌发达,有效提高心肺机能。

3. 健康心理

经常参加体育舞蹈锻炼能使人调整身心,促进人际交往,消除情绪障碍,以取得心态平衡,保持乐观的心情,促进心理健康。

二、观赏价值

体育舞蹈具有独特的艺术表演价值,给跳舞者和观赏者以美的享受,提高人们的艺术修养和审美情趣。如体育舞蹈中表现出来的人体美、运动美、音乐美、服饰美、礼仪美等。

三、社会价值

体育舞蹈是人们交流思想,抒发情感,消除障碍,相互沟通的最好形式之一,能把不同阶层、不同年龄、不同性别的人融合在一起。

第二章 体育舞蹈的基础

第一节 体育舞蹈基本常识

体育舞蹈原仅在欧洲的宫廷和贵族生活中流行,因此,保持着浓厚的社交礼仪性。标准舞中男士要保持高雅的绅士风度,女士要展现高贵典雅的公主气质。舞蹈中有着严格的男女握持姿势和固定的舞步运行路线,而且其起舞、共舞和谢舞都有严格的规定。舞蹈的基本形式是双人舞,在舞蹈中要注意以下几点:

一、礼仪与服饰

(1)衣着整洁大方,化妆得体,修饰适度。体育舞蹈对服饰方面有着严格规定,标准舞中男士身着深色燕尾服或者西装配领结,女士则穿过膝长裙或晚礼服裙;其男女舞鞋一般与服装颜色一致,男士穿黑色舞鞋,女士穿高跟鞋。拉丁舞中男士身着紧身包臀衣裤,女士穿露背、腿的短裙;男子穿拉丁舞鞋,女子为高跟拉丁舞鞋。体育舞蹈对男女的发型也有严格要求,男士头发前不遮耳,后不过领,女士则为短发或长发盘髻,可加头饰。

(2)男方引导女方。国标舞之所以能促进双方默契,是因为一支完美呈现的国标舞,必须由男女双方默契十足的配合才能完成。除此之外,主导方也是固定的,主导权在男方手中,由男方观察舞池中的状况,并引导两人的舞步及走位方向。女方在男方的引导下,尽情地表现出舞蹈技巧。

(3)舞蹈时应遵守舞者一般规律,沿着舞程线方向运行,注意舞步规范,引带自然合理,应礼貌地跳完一支舞曲,不要中场退出。

二、赛场常识

(一)比赛场地

体育舞蹈比赛场地为长方形,边线长 23m,端线宽为 15m,总面积为 345m²,设在室内。在比赛场地中,习惯上将靠近边线的两条长线叫 A、C 线,靠近端线的两条短线叫 B、D 线,如图 2-1 所示。

(二)舞程线

舞程线是指舞者沿舞池逆时针方向运行的路线,如图 2-2 所示。舞程线在舞池中并没有实际的标记,它是一条围绕舞池逆时针运行的假设线。舞者如都按照舞程线运行,就不会冲撞。舞程线英文简称 L. O. D。

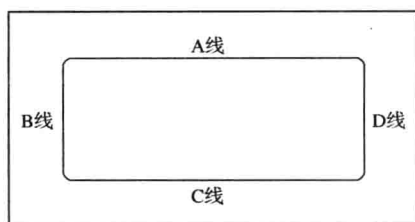


图 2-1 赛场

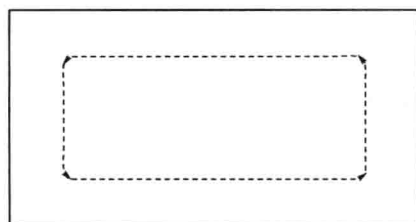


图 2-2 舞程线

(三) 角度与方位

标准舞是一种在赛场内按逆时针方向运行的舞蹈,因此,对每一舞步在开始和结束时所站立的方位、运行过程中身体转动的角度,都有严格规定,舞者必须学会辨别方位、角度才可以进行各种舞步的练习。

1. 角度

脚或身体转动的幅度大小用转动的度数加以表示,即为角度。旋转角度的认定很重要:旋转一周为 360° ; 旋转 $1/8$ 周为 45° ; $1/4$ 周 90° ; $3/8$ 周为 135° ; $1/2$ 周为 180° ; $5/8$ 周为 225° ; $3/4$ 周为 270° ; $7/8$ 周为 315° , 如图 2-3 所示。

2. 方位

一般情况下,将乐队和主席台的一面定位为“1”方位点(也可以将该场地的任何一面定位为“1”方位点),沿顺时针方向转动 45° ,即变动一个方位,这样顺次排列分别为 2、3、4、5、6、7、8。场地中 2、4、6、8 为四个面,1、3、5、7 为四个角如图 2-4 所示。

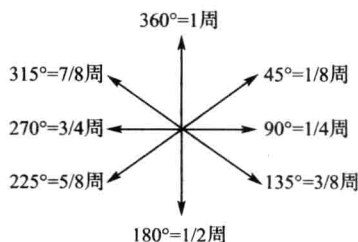


图 2-3 角度

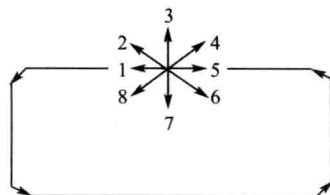


图 2-4 方位

三、音乐常识

体育舞蹈的感人之处,正是美妙动听的音乐和自然优美的身体动作的和谐统一,它不仅能创造出美的意境,更能体现出体育舞蹈健与美的特点。体育舞蹈正是通过音乐的美来强化人体运动的美,以增强感情色彩。音乐与舞蹈的关系非常密

切,音乐通过优美旋律将情感与舞蹈动作紧密结合在一起而带给人们绚丽多姿的艺术享受。跳好体育舞蹈必须先了解音乐的基本表现手段。

1. 旋律

旋律即曲调。构成旋律的要素有:音的高低、长短、强弱,把这3要素按创编者的意图组织起来,就会出现具有一定意义的一系列音乐线条,即旋律。

2. 句法音

音乐像语言一样,旋律及其他组合因素必须是合乎条理、清晰的句法,它是从人们的生活与对话规律中产生的。

音乐的句子是靠小节组成的,一般两小节为一乐节,两乐节为一乐句(四个小节)。乐句又分为前乐句与后乐句,前后乐句相加为八小节。前后乐句同时组成一个乐段。

乐句与乐段在音乐中很重要,它们往往可以形成一个音乐形象。大多数音乐是属于对称的,而体育舞蹈中的音乐同样也应该是对称的。我们要把动作与音乐的句法对应起来,形成相辅相成的关系,切忌破坏音乐的句法而形成不协调的相互关系。

常见的破坏句法的错误有两种情况:第一种情况为音乐是完整的,而教师却听不出来,把音乐的开始与动作的开始分离开来。第二种情况是在剪接音乐的时候破坏了音乐的完整句法,使本身完整的动作组合与音乐相脱离,导致练习者的听觉感知、心理感受与动作本身不协调或错位,从而影响了体育舞蹈本身的完整与完美。

3. 节奏与拍子

节奏的概念指时间长短的组合关系,它不但存在于音乐之中,同样也存在于所有运动着的事物中。音乐的节奏给音乐以活力与动力。

拍子是指音的强拍与弱拍的组合方式。基本的拍子组合方式有单拍子、两拍子、三拍子,其他几种拍子组合都是由这几种拍子演变而成的,又叫做混合拍子或复拍子。

健身街舞节奏变化忽快忽慢,很多动作出现在音乐的弱拍上(一拍两动)。

4. 音乐的其他表现手段

除了以上几种表现手段外,还可以其他的表现手段来增强音乐的表现形式,比如:速度的变化、力度的变化、音区的变化、演奏形式的变化、表情手段的变化、对比等等。

音乐的各种基本表现手段在作品中通常是综合运用的。如果掌握并了解这些

表现手段,就会对音乐作品有较为清晰的分析,能够把动作与音乐融为一体。

体育舞蹈的十个舞种就有十种不同风格、不同节奏的舞曲,如 3/4 拍的华尔兹舞曲,2/4 或 4/4 拍的狐步曲、探戈曲、伦巴曲等,其音乐的曲调与风格也截然不同。如:旋律舒展、优美的华尔兹;多切分音和附点音值节奏使探戈曲调刚劲有力、气势磅礴;伦巴曲则浪漫缠绵,柔美抒情;加入邦戈斯鼓和沙锤交替伴奏的沙沙声音乐,则使恰恰恰舞曲尽显欢快谐趣的风格。音乐是舞蹈的灵魂,舞蹈是音乐的表现形式。因此,我们应在了解各舞种音乐风格基础上加强音乐素养和舞蹈技术的训练,通过音乐不断激发学生内心的舞蹈力量,使动作更具有生命力,并与音乐达到协调与统一的境地。

四、引带

体育舞蹈是男女共同完成的舞蹈,在舞蹈中只有两个人彼此不断通过力的相互作用,才能创造出有魅力的优美舞蹈,这就是准确的引带效果。

引带分为两种:

1. 肢体引带

男方用与女方接触的手臂施力来达成引带的目的。而女方的手臂也要配合施力,才能顺移到正确的位置。在移动中,若女方需要男方引带的话,只要手臂轻轻回应男方的施力即可。

2. 形式引带

在身体无接触的情况下,男士可以用目光的移动引导女士,女士在收到男士的动作信号时,以最快的速度作出反应,并主动按照动作要领完成舞蹈动作。

第二节 体育舞蹈基本术语

术语是指各门学科中的专门用语。体育舞蹈的十种舞起源于不同的国家,自从被英国皇家舞蹈教师协会规范化以后,每一种舞的规范舞步都有了较为系统正规的术语,并主要以英语的形式通用于世界各国。

一、常用基本术语

1. 脚位(Positions of Feet)

脚位即舞步运行方法,指一个舞步结束时,一只脚与另一只脚的位置关系。

2. 脚法(Footwork)

脚法指踝关节以下的脚步动作应用技法。在国标舞理论中,脚法共包括脚跟

至脚掌、脚跟至脚尖、脚掌至脚尖、脚尖至脚跟、全脚 6 个种类。带有上升或转动地向前移动步伐的脚法是 HT(脚跟着地,逐渐过渡到脚尖),没有上升或转动地向前移动步伐的脚法是 H(脚跟)。在所有正常的向后移动步伐中,脚法都是 TH(脚尖着地,逐渐过渡到脚跟)。

3. 舞程线(Line of Dance)

简称 L. O. D,沿舞池逆时针方向的向前行进的路线。

4. 转动度(Amounts of Turn)

在舞姿中,由一端到另一端所使用的转度,或在每个舞步中、双脚所做的转度。

5. 升和降(Rise and Fall)

升是由收紧腿部肌肉、伸直膝盖和身体向上伸展而产生的支撑力的提高,通常伴随着一只脚跟或双脚脚跟从地板上升起;降是从脚尖到脚跟降低支撑腿。

6. 反身动作(Contrary Body Movement)

反身动作简称 CBM,是一个用来引导旋转的身体动作。当向前或向后移动时,移动脚与同侧身体方向相反。当向前步用 CBM 时,脚尖稍转向外,向后步则转向内。

7. 倾斜(Sway)

倾斜指脚踝以上身体向左或向右的倾斜度数。

8. 握姿(Hold)

握姿指男女舞蹈中握持舞姿。

9. 音乐节拍(Meter)

音乐节拍指乐曲中周期性出现的节奏序列。

10. 节奏(Rhythm)

节奏通常指音的长短、强弱作周期性变化的形态。

11. 速度(Tempo)

这里的速度指音乐速度,即音乐进行时节拍的相对快慢程度。

12. 动作组合(Combination Movement)

动作组合指两个或两个以上的舞步型的结合。

13. 套路(Routine)

套路指由若干个人组合而串编成一套完整的舞步型。

二、常用名词、术语的中英文对照

(一)舞种名称

舞种名称中英文对照见表 2-1。

表 2-1 舞种名称中英文对照表

编号	中文	英文	备注
1	英国皇家舞蹈教师协会	Imperial Society of Teachers of Dancing	简称 ISTD
2	国际舞蹈教师协会	International Dance Teacher'S Association	简称 IDTA
3	国际体育舞蹈联合会	International Dance Sport Federation	简称 IDSF
4	世界舞蹈与体育舞蹈理事会	World Dance and Dance Sport Council	简称 WDDSC
5	舞蹈,跳舞	Dancing	
6	舞厅舞,交谊舞	Ballroom Dancing	国际体育舞蹈的通称 舞会舞的别称
7	社交舞,交谊舞	Social Dancing	
8	摩登的,现代的	Modern	
9	标准舞	Standard Dancing	
10	国际标准交谊舞	International Style of Ballroom Dancing	
11	竞赛舞,竞技舞	Competition Dancing	
12	队列舞,集体舞	Formation Dancing	
13	体育舞蹈	Sports Dance	
14	华尔兹舞	Waltz	
15	探戈舞	Tango	
16	慢狐步舞	Slow Foxtrot	
17	快步舞	Quick Step	
18	维也纳华尔兹	Viennese Waltz	
19	拉丁美洲舞	Latin American Dancing	简称拉丁舞
20	伦巴	Rumba	
21	桑巴	Samba	
22	恰恰恰	Cha Cha Cha	
23	斗牛舞,帕索多布累	Paso Doble(西) Paso Doublé(法)	西班牙的一种步舞
24	牛仔舞,加依夫	Jive	捷舞

(二)舞蹈动作专用术语

1. 标准舞

标准舞各舞种专用术语中英文对照见表 2-2。

表 2-2 标准舞各舞种专用术语中英文对照表

编号	中文	英文	备注
1.	华尔兹 (Waltz)		
(1)	右足并换步	R. F. Closed Change	
(2)	左足并换步	L. F. Closed Change	
(3)	右转步	Natural Turn	
(4)	右旋转步	Natural Spin Turn	