

大学体育

体育舞蹈



体育舞蹈

本章提要：体育舞蹈是一项高价值、多功能的体育运动项目，在我国是一项新兴的体育运动，它在丰富人民精神生活和增强人民体质方面已显示出不可估量的作用和强大的生命力。本章着重介绍摩登舞中的华尔兹和拉丁舞中的伦巴，重点掌握华尔兹和伦巴中的基本技术、主要特点和简单的套路。培养良好的身体姿态、节奏感、优美感，提高音乐素养和表现力。

体育舞蹈是融体育与舞蹈为一体的新型体育运动项目。是体育与舞蹈的叠加，是舞蹈的运动化，又是运动化的舞蹈。国际上也把国际标准交际舞称为体育舞蹈。体育舞蹈有别于其他艺术舞蹈，它也有严格的规范教程，规定的基本动作和技术规范。教师上课必须严格按英国皇家舞蹈教师协会和中国体育舞蹈运动协会规定的教材施教。动作是从铜牌、银牌和金牌动作循序渐进、由易到难、由低级到高级地完成。国际标准交谊舞已形成两大类，10个舞种。其中，5种摩登舞：华尔兹、探戈、狐步舞、快步舞、维也纳华尔兹；5种拉丁舞：伦巴、恰恰、桑巴、帕索多不列（斗牛舞）、加依夫（牛仔舞）。



▶ 第一节体育舞蹈技术与练习方法(Basic skill and exercises method of dancesport)

▶ 一、基本知识(basic knowledge)

▶ 1. 场地

- ▶ 舞者在15米×23米、平坦、光滑的场地上按照舞程线进行比赛。舞程线是指舞者沿着舞池共同的逆时针方向移动的路线。

▶ 2. 竞赛形式

- ▶ 体育舞蹈分摩登舞和拉丁舞两种比赛。两个舞种又各分甲组、乙组、丙组和长青组等多种比赛形式。

▶ 3. 简要规则.

- ▶ (1) 基本技术正确;
- ▶ (2) 对音乐的表现力;
- ▶ (3) 对体育舞蹈风格的表现;
- ▶ (4) 体育舞蹈的编排既要体现出舞种的基本风韵, 又要含有一定的技术难度。体育舞蹈的临场表现和赛场效果。

▶ 4. 角度与方位

- ▶ 在每个舞步开始、结束时所站立的方向, 旋转过程中的方位、角度, 都有一定的规定。旋转角度的认定: 旋转时以每转 360° 为一周, 旋转 90° 为 $1/4$ 周, 旋转 135° 为 $3/8$ 周, 旋转 180° 为 $1/2$ 周, 旋转 225° 为 $5/8$ 周。在做旋转动作时, 均标明旋转的方向, 即左转或右转, 然后标明旋转角度。跳舞时, 为了便于辨别方位和检查旋转的角度, 根据国际上记录各种舞蹈的惯例, 在舞场上要规定一定的方位: 一般多以乐队演奏台的一面规定为基点, 定为“1点”, 然后男伴每右转1点、2点、3点、4点、5点、6点、7点和8点(图 I-12-1)。

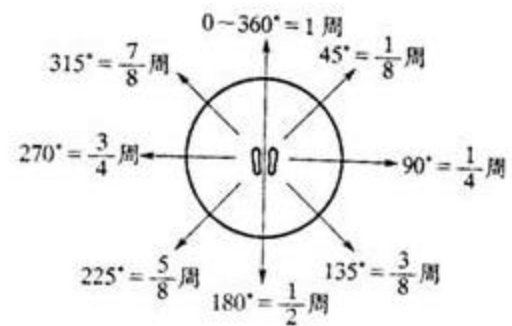
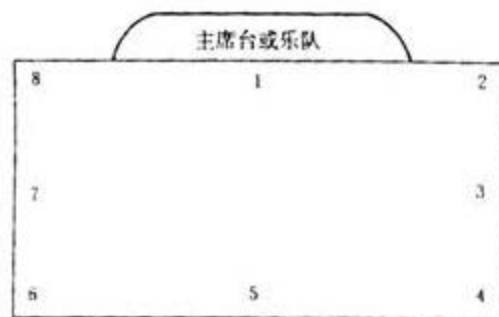


图 I -12-1

▶ 5.握姿与舞姿

▶ (1) 摩登舞的握抱姿势

- ▶ ①闭式舞姿：男女舞伴的身体相互错开三分之一，在腹部横膈膜处，微微相贴。女伴上身打开，侧面看成V字型。双方的头均向左偏，透过双方的肩部，形成一个“了望台”。男伴右大臂平伸，右小臂下斜，右手掌轻轻托住女伴后背的左肩胛骨下方，不超过中线处。女伴左臂平抬，肘部自然向里弯曲，左手虎口张开，轻放在男伴右大臂三头肌处，大拇指放在男伴上臂内侧，其他4指均放在上臂外侧，腕部不可突起，同时，右臂的肘部适当弯曲，右小臂向上抬起，右手大拇指握于男伴左手大拇指外缘，其余4指并拢弯曲轻置于男伴左手大拇指与食指间的“虎口”处（图 I -12-2）。
- ▶ ②敞式舞姿：敞式舞姿是在闭式舞姿的基础上，男伴身体的右侧与女伴身体的左侧互相接触，另一侧的身体向外打开成V字形，即男伴的上身及头部略向左打开，女伴的上身及头部向右打开（图 I -12-3）。
- ▶ ③外侧舞姿：亦称右外侧舞姿。指男伴在女伴身体的右边外侧前进的姿态。此外，还有左外侧舞姿、后退外侧舞姿等（图 I -12-4）。



▶ (2) 拉丁舞的握抱姿势

- ▶ ①闭式舞姿：舞伴相对而立，站立时，男女舞伴上体稍前倾，头正直，两眼平视前方。
男伴左臂与女伴右臂，小臂相靠呈 90° 。男伴右手扶在女伴左肩胛处。女伴左手搭在男伴右肩膀处。双方重心向前顷，侧看成A字型。男伴左手虎口张开，握住女伴右手外缘。女伴右手四指并拢，搭在男伴左手食指的上方，见（图 I -12-5）。
- ▶ ②开式舞姿：男女相对而立，不交手握持，分离较远。或单手相拉，或双手相拉，或不拉手，见（图 I -12-6、图 I -12-7）。
- ▶ ③并行舞姿：在拉丁舞中，男女握抱交手而不贴身，相当于现代舞侧行位舞姿，即并行位舞姿。在闭式舞姿的基础上，男女舞伴分别向左向右转体 90° ，两脚一前一后，相握的手向前平伸。形成并列行进的态势（见图 I -12-8）。
- ▶ ④并肩舞姿：以男伴为基准，男伴左肩与女伴右肩相并的叫“左并肩位”，男伴右肩与女伴左肩相并的叫“右并肩位”（图 I -12-9、图 I -12-10）。
- ▶ ⑤影位舞姿：女伴在男伴的前方偏右或偏左位置，并靠近男伴，就像男伴为女伴的影子一样，女伴居前偏右的是右影位，居前偏左的是左影位（图 I -12-11、图 I -12-12）。



图 I -12-5 图 I -12-6 图 I -12-7



图 I -12-8

图 I -12-9

图 I -12-10

图 I -12-11

图 I -12-12

▶ 二、体育舞蹈基本动作 (basic skill of dancesport)

- ▶ 体育舞蹈有十个舞种，它们的基本动作各不相同,由于篇幅有限，本节仅介绍摩登舞中华尔兹和拉丁舞中伦巴的基本动作。

▶ (一) 华尔兹的基本动作

- ▶ 华尔兹属旋转型舞步，其特点是舞姿华丽高雅，秀美潇洒，动作流畅，旋转性强，热烈兴奋。它以此起伏，连续不断的潇洒转体，至今保持“舞蹈之王”的美称。
- ▶ 华尔兹的舞曲是3/4拍，每分钟约30~32小节。其基本舞步是一拍跳一步，每小节跳三步，但也有每小节跳两步或四步的特定步法。
- ▶ 第一拍一般用大步，第二拍与第三拍一般用小步，舞步的升降一般为“降、次升、升”。
- ▶ 1. 左脚并换步 (图 I -12-13)

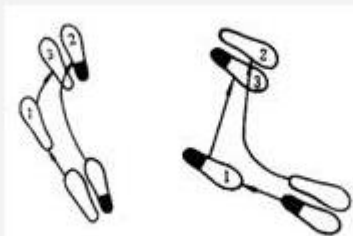


图 I -12-13

- ▶ 准备姿势：闭式舞姿。
- ▶ 第一拍男：左脚前进。
- ▶ 女：右脚后退。
- ▶ 第二拍男：右脚向侧并稍向前。
- ▶ 女：左脚向侧并稍后退。
- ▶ 第三拍男：左脚并右脚。
- ▶ 女：右脚并左脚。 葛
- ▶ 2. 右脚并换步（图 I -12-14）

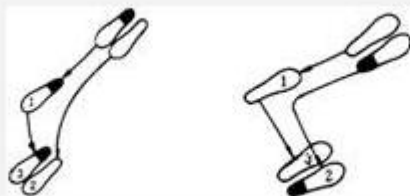
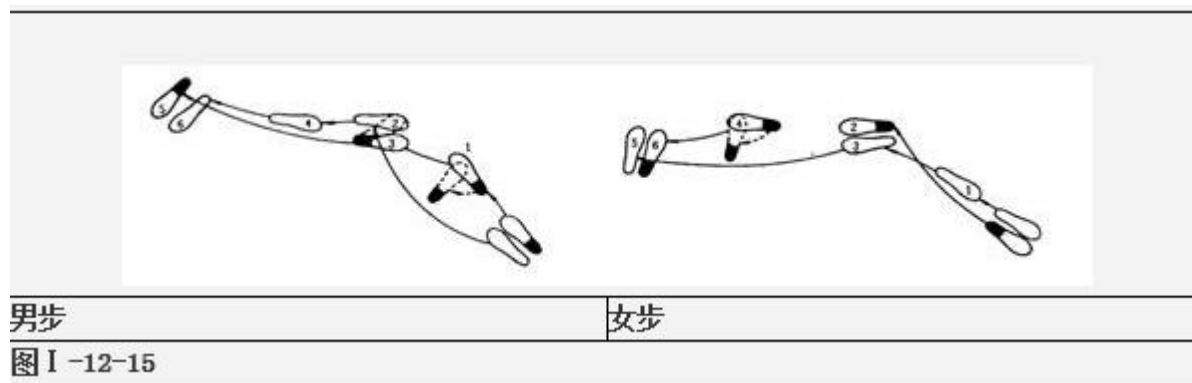
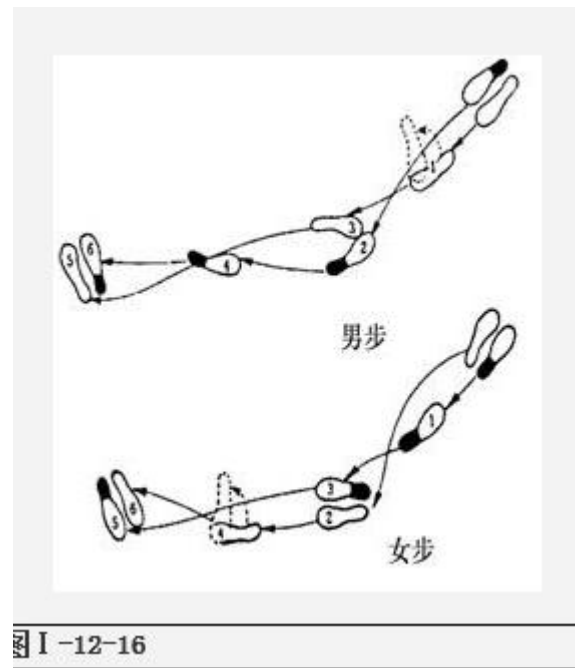


图 I -12-14

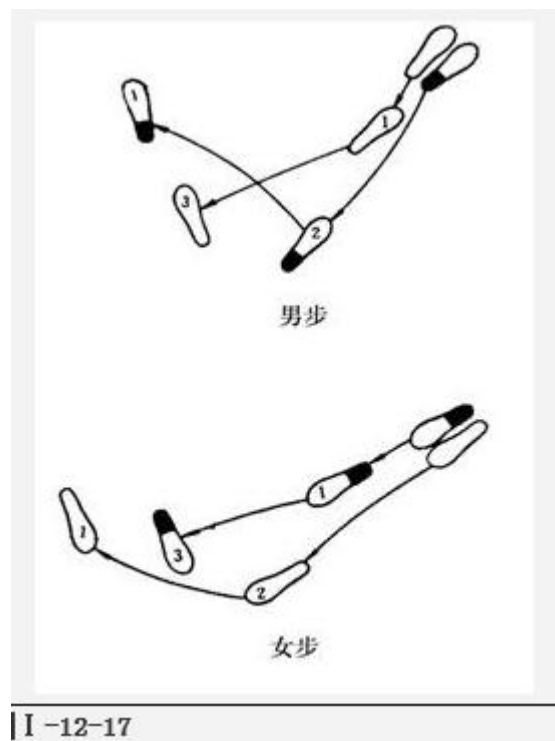
- ▶ 准备姿势：闭式舞姿。
- ▶ 第一拍男：右脚前进。
- ▶ 女：左脚后退。
- ▶ 第二拍男：左脚向侧并稍向前。
- ▶ 女：右脚向侧并稍向后。
- ▶ 第三拍男：右脚并左脚。
- ▶ 女：左脚并右脚。 蓄
- ▶ 3. 右转步（图 I -12-15）



- ▶ 该步法由六小节构成，每小节向左转 $3/8$ （ 135° ），共 $3/4$ （ 270° ）。
- ▶ 第一拍男：右脚前进，开始右转。
- ▶ 女：左脚后退，开始右转。
- ▶ 第二拍男：左脚向前，右转 $1/4$ 。
- ▶ 女：右脚向侧，右转 $3/8$ 。
- ▶ 第三拍男：右脚并左脚同时右转 $1/8$ 。
- ▶ 女：左脚并右脚，身体完成转动。
- ▶ 第四拍男：左脚右腿，继续右转。
- ▶ 女：右脚前进，继续右转。
- ▶ 第五拍男：右脚向侧，右转 $3/8$ 。
- ▶ 女：背左脚向侧，右转 $1/4$ 。
- ▶ 第六拍男：左脚并右脚，身体完成转动。
- ▶ 女：右脚并左脚，右转 $1/8$ 。
- ▶ 4. 左转步（图 I -12-16）



- ▶ 第一拍男：左脚前进，开始左转。
- ▶ 女：右脚后退，开始左转。
- ▶ 第二拍男：右脚向侧，左转 $1/4$ 。
- ▶ 女：左脚向侧，左转 $3/8$ 。
- ▶ 第三拍男：左脚并右脚，左转 $1/8$ 。
- ▶ 女：右脚并左脚，身体完成转动。
- ▶ 第四拍男：右脚后退，继续左转。
- ▶ 女：左脚前进，继续左转。
- ▶ 第五拍男：左脚向侧，左转 $3/8$ 。
- ▶ 女：右脚向侧，左转 $1/4$ 。
- ▶ 第六拍男：右脚并左脚，身体完成转动。
- ▶ 女：左脚并右脚，左转 $3/8$ 。
- ▶ 5. 外侧换步（图 I -12-17）



- ▶ 第一拍男：左脚后退。
- ▶ 女：右脚前进。
- ▶ 第二拍男：右脚后退，开始左转。
- ▶ 女：左脚前进，开始左转。
- ▶ 第三拍男：左脚向侧，并稍向前，转1/4。身体稍转。
- ▶ 女：右脚向侧，并稍后，转1/4。身体稍转。
- ▶ 第四拍男：在反身位置和外侧舞伴中，右脚前进。
- ▶ 女：在反身动作位置中，左脚后退。
- ▶ 6. 扫步（图 I -12-18）

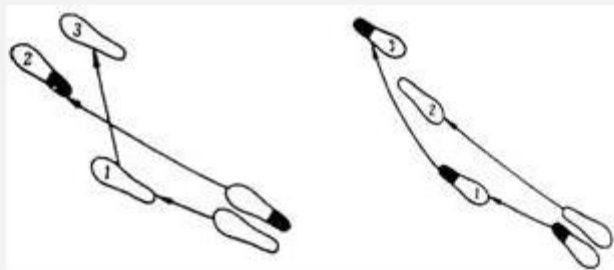


图 I -12-18

- ▶ 第一拍男：左脚前进，有轻微反身动作。
- ▶ 女：右脚后退。
- ▶ 第二拍男：右脚向侧，并稍前进。
- ▶ 女：左脚斜退，右转1/4，身体少转。
- ▶ 第三拍男：左脚在侧行位置交叉于右脚后。
- ▶ 女：右脚在侧行位置交叉于左脚后，身体完成转动。
- ▶ 高水平的体育舞蹈不仅仅是一种肢体的运动，更是一种身体与心灵的锻炼，是对音乐的一种理解和表现。
- ▶ （二）伦巴的基本技术
- ▶ 在拉丁舞系列中，伦巴的历史最悠久，舞型最成熟，被称为“拉丁舞之王”。伦巴动作舒展，舞姿优美，配上缠绵婉转的音乐，使舞蹈充满浪漫情调，令人陶醉。
- ▶ 伦巴舞曲节奏较缓慢，曲调抒情。近年来，随着伦巴舞的广泛流传，舞曲也出现了较为热烈奔放的旋律。伦巴舞曲的节奏为每分钟28~31小节，节奏型4/4拍，重音在第一拍上。节奏：//：蓬.嚓嚓嚓蓬嚓蓬嚓：//拍子：1 2 3 4拍音乐走3步胯部摆动5次。基本韵律是：“快、快、慢”。伦巴舞有一个非常重要的特点：“先出胯，后出步”。这样，舞步的节拍和音乐节奏才能一致。
- ▶ 1. 前进十字步（图 I -12-19）



图 I -12-19

- ▶ 准备：闭式舞姿。
- ▶ 男：重心在左脚，右脚旁点地。女：重心在右脚，左脚旁点地。
- ▶ 第一拍男：重心右移，出右胯。
- ▶ 女：重心左移，出左胯。
- ▶ 第二拍男：左脚前进一步。
- ▶ 女：右脚后退一步。
- ▶ 第三拍男：右脚后回步。
- ▶ 女：左脚前回步。
- ▶ 第四拍男：左脚左横一步。
- ▶ 女：右脚右横一步。
- ▶ 2. 后退十字步（图 I -12-20）



图 I -12-20

- ▶ 第一拍男：重心左移，出左胯。
- ▶ 女：重心右移，出右胯。
- ▶ 第二拍男：左脚后退一步。
- ▶ 女：左脚前进一步。
- ▶ 第三拍男：左脚前进一步。
- ▶ 女：右脚后退一步。
- ▶ 第四拍男：右脚右横一步。
- ▶ 女：左脚左横一步。



图 I -12-21

- ▶ 3. 前进十字步（图 I -12-21）
- ▶ 第一拍男：重心右移，出右胯。
- ▶ 女：重心左移，出左胯。
- ▶ 第二拍男：左脚前进一步。
- ▶ 女：右脚后退一步。
- ▶ 第三拍男：右脚后回一步。左手放到腰际处。
- ▶ 女：左脚前回步。
- ▶ 第四拍男：左脚左横一步。
- ▶ 女：右脚前进一步，右脚尖在男伴双脚中线。准备做扇形步。
- ▶ 4. 扇形步（图 I -12-22）



图 I -12-22

- ▶ 第一拍男：出左胯，右脚收向左脚。
- ▶ 女：出右胯，右转身90°。
- ▶ 第二拍男：右脚退一步。
- ▶ 女：左脚向斜前方进一步。
- ▶ 第三拍男：左脚向左前方进一步。
- ▶ 女：右脚向右后方退一步。
- ▶ 第四拍男：右脚右横一步。身体展开成扇形位置。
- ▶ 女：左脚向左后方横步，重心左移，身体展开成扇形位置。

▶ 5. 开式扭胯（图 I -12-23）

- ▶ 第一拍男：出右胯重心在右脚，后半拍左脚并向右脚。
- ▶ 女：出左胯重心在左脚，后半拍右脚擦地向左脚靠拢。
- ▶ 第二拍男：左脚前进一步。
- ▶ 女：右脚掌向右转45°，同时左脚跟离地，双膝并拢，左胯扭向左前方。
- ▶ 第三拍男：右脚后回步。左手带领女伴前进。
- ▶ 女：左脚前进一步。
- ▶ 第四拍男：左脚左横步，左手上举。
- ▶ 女：右脚进一步，右转身90°。右脚尖对男伴双脚中线，左脚旁点地。

▶ 6. 阿里曼娜（图 I -12-24）



图 I -12-23



图 I -12-24

- ▶ 第一拍男：出左胯，重心左移。
- ▶ 女：出右胯，重心右移。
- ▶ 第二拍男：右脚后退，左手带领女伴右转。
- ▶ 女：左脚前进，右转身90°。
- ▶ 第三拍男：左脚前回步，继续带领女伴右转。
- ▶ 女：右脚收向左脚，同时右转身。
- ▶ 第四拍男：右脚右横步，与女伴成双拉手势。
- ▶ 女：左脚左横步，右转90°与男伴相对。
- ▶ 7. 扫步（图 I -12-25）

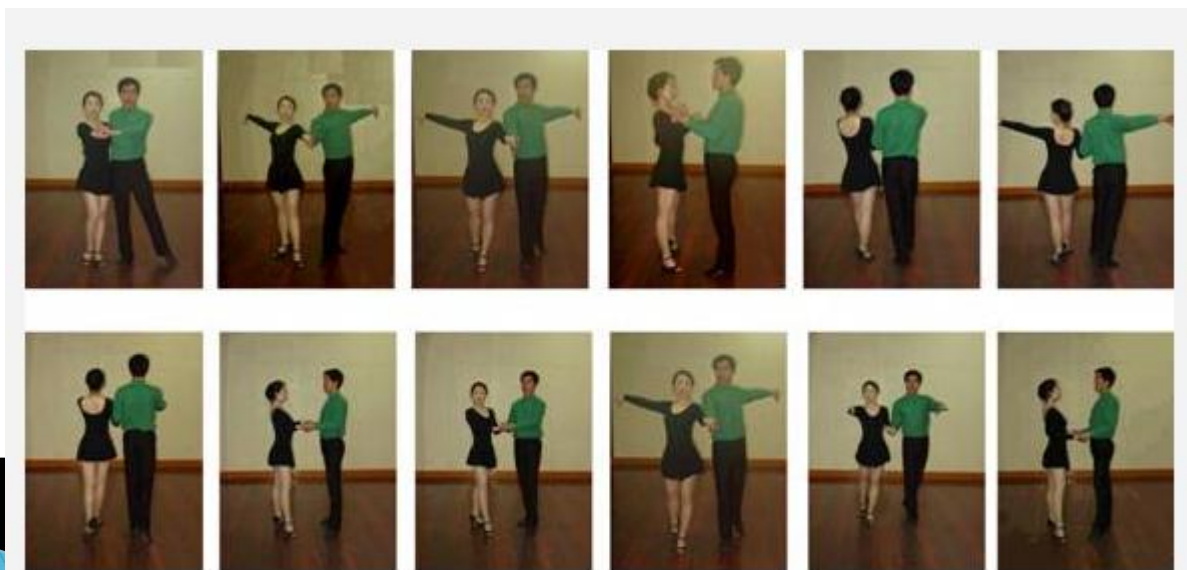


图 I -12-25

- ▶ 第一拍男：出右胯，重心右移，左反身。
- ▶ 女：出左胯，重心左移，右反身。
- ▶ 第二拍男：左脚后退一步，左转身 90° ，右手向前单拉手势。
- ▶ 女：右脚后退一步，右转身 90° ，左手向前单拉手势。
- ▶ 第三拍男：右脚前进一步，右肩与女伴左肩相靠。
- ▶ 女：左脚前回步，左肩与男伴右肩相靠。
- ▶ 第四拍男：左脚左横步，右转 90° ，成双拉手势。
- ▶ 女：右脚右横步，左转身 90° ，成双拉手势。
- ▶ 第五拍男：出左胯，重心左移，右反身。
- ▶ 女：出右胯，重心右移，左反身。
- ▶ 第六拍男：右脚后退一步，右转身 90° ，成单拉手势。左手向前伸出。
- ▶ 女：左脚后退一步，左转身 90° ，成单拉手势，右手向前伸出。
- ▶ 第七拍男：左脚前回步，左肩与女伴右肩相靠。
- ▶ 女：右脚前回步，右肩与男伴左肩相靠。
- ▶ 第八拍男：右脚右横步，左转身 90° ，成双拉手势。
- ▶ 女：左脚左横步，右转身 90° ，成双拉手势。
- ▶ 第九拍男：出右胯，重心右移，左反身。
- ▶ 女：出左胯，重心左移，右反身。
- ▶ 第十拍男：左脚后退一步，左转身 90° ，右手向前，单拉手势。
- ▶ 女：右脚后退一步，右转身 90° ，左手向前，单拉手势。
- ▶ 第十一拍男：右脚前回步，右肩与女伴左肩相靠。
- ▶ 女：左脚前回步，左肩与男伴右肩相靠。

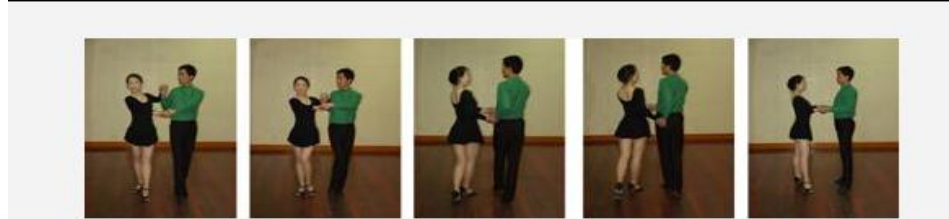


图 I -12-26

- ▶ 女：左脚左横步，右转身 90° ，成双拉手势。
- ▶ 女：右脚右横步，左转身 90° ，成双拉手势。

8. 点步转（图 I -12-27）

- ▶ 第一拍男：重心左移，出左胯。
- ▶ 女：重心右移，出右胯。
- ▶ 男：右脚向前点步，向左反身。
- ▶ 女：左脚向前点步，向右反身。
- ▶ 第二拍男：左转 90° 。
- ▶ 女：右转 90° 。
- ▶ 第三拍男：左转，重心移向左脚。
- ▶ 女：右转，重心移向右脚。
- ▶ 第四拍男：左转身 180° ，成双拉手势。
- ▶ 女：左转身 180° ，成双拉手势。
- ▶ 9. 组合
- ▶ (1) 十字步第1-2小节。(2) 扇形步接开式扭胯第3拟4小节。(3) 阿里曼娜第五小节。(4) 扫步第6拟8小节。(5) 点步转身第9小节。

谢谢！