



Dancesport and Line Dance

普通高校非奥运特色项目系列教材

体育舞蹈 与排舞

◎ 钱宏颖 葛丽华 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

普通高校非奥运特色项目系列教材

Dancesport and Line Dance

体育舞蹈与排舞

主 编 钱宏颖 葛丽华

副 主 编 余保玲 吕荷莉

参编人员 (以姓氏笔画为序)

卢 芬 吕荷莉 朱晓龙 陆 翩

余保玲 赵英俊 金新玉 徐 恬

钱宏颖 章巧珍 葛丽华



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈与排舞/钱宏颖,葛丽华主编.—杭州:浙江大学出版社,2011.11

ISBN 978-7-308-09027-8

I.①体… II.①钱… ②葛… III.①体育舞蹈—教材 IV.①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第172485号

体育舞蹈与排舞

钱宏颖 葛丽华 主编

丛书策划 葛娟

责任编辑 葛娟

文字编辑 何瑜

封面设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 富阳市育才印刷有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 18.5

字 数 373千

版 次 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-09027-8

定 价 30.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88925591

普通高校非奥运特色项目系列教材

学术顾问委员会

- | | | |
|-------|-----|--------------------------------------|
| 名誉主任 | 王 芬 | 北京体育大学副校长 |
| | 陈 劲 | 浙江大学本科生院常务副院长 |
| 主 任 | 吴叶海 | 浙江大学公共体育部主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地主任 |
| 副 主 任 | 吴 键 | 中央教科所体育卫生艺术教育研究中心主任 |
| | 刘海元 | 中国体育科学学会学校体育分会常委、副秘书长 |
| | 徐剑津 | 浙江省教育厅体卫艺处正处调研员、浙江省大学生体育协会秘书长 |
| | 陈志强 | 浙江大学公共体育部副主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地副主任 |
| | 姜 丽 | 浙江工商大学体育部、国家体育教学指导委员会委员 |
| 委 员 | 胡振浩 | 浙江省经济职业学院体育部主任、国家体育教学指导委员会委员 |
| | 王皋华 | 北京首都体育学院、国家体育教学指导委员会委员 |
| | 金晓峰 | 浙江省丽水学院教育学院院长、民族传统体育浙江省基地负责人 |
| | 张 杰 | 中国美术学院体育部主任、浙江省大学生体育协会健美操分会秘书长 |
| | 赵 军 | 浙江树人大学体育部主任、浙江省大学生体育协会田径分会主席 |
| | 林小美 | 浙江大学体育系主任、浙江省大学生体育协会武术分会副主席 |
| | 董晓虹 | 浙江大学公共体育部副主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地成员 |
| | 虞力宏 | 浙江大学公共体育部副主任、浙江省大学生体育协会网球分会秘书长 |
| | 江晓宇 | 浙江大学公共体育部总支书记、浙江省非奥项目浙大发展培训基地成员 |
| | 陈忠焕 | 浙江大学公共体育部总支副书记、浙江省非奥项目浙大发展培训基地副主任 |
| | 钱宏颖 | 浙江大学公共体育部教研管理中心副主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地成员 |

普通高校非奥运特色项目系列教材

编 委 会

(以姓氏笔画为序)

卢 芬	付旭波	刘 剑	朱 莉	朱晓龙
江晓宇	吴 剑	陈 烽	张 锐	吴叶海
张华达	张自强	陈志强	陈忠焕	余保玲
林 洁	林小美	林时云	季守祥	金慧娟
柳志鹏	施晋江	顾 民	钱 锋	钱宏颖
黄 力	葛丽华	董育平	董晓虹	程路明
虞力宏	潘雯雯	潘德运		

前 言

◆ PREFACE

21 世纪是一个多元化的世纪,大学生的价值观念与生活方式发生了很大的变化。体育作为一种社会文化现象,其价值、功能和作用正在为越来越多的人所认识。以愉悦、休闲、健康、放松为主要目标,带有积极、自由的主观态度的体育,进入了人们的休闲生活。

高校越来越重视大学生的文化艺术修养,大力拓展学生健身娱乐的时间与空间,积极倡导多种类型的适合学生需求的健身内容,吸引更多的学生投入到现代休闲健身运动中来,使体育舞蹈与排舞成为他们生活中不可缺少的一部分。高校开展体育舞蹈与排舞运动,其内容丰富多彩,形式多样,寓娱乐于健身之中,适合于不同层次水平的大学生。通过适当的体育舞蹈与排舞练习,健身的同时也能健心,为社会培养高素质、高文化、健康的精英人才而创造条件。

本书用通俗易懂的语言阐述了体育舞蹈与排舞项目的专业知识、运动技术运用、校园集体舞和多种风格的健身排舞等实用性舞蹈介绍、体育舞蹈美的欣赏以及在运动中如何预防运动损伤与疾病的发生,是一本趣味性、实用性强的教材。由于时间和编者的水平有限,不妥之处,敬请读者批评指正。

钱宏颖

2011 年 6 月

序

PREFACE

高等学校体育是整个国民体育的基础,是我国体育工作的重点。21世纪高等教育更注重促进人的全面发展、强调“健康第一”,全面推进素质教育,把教育改革提高到一个新的高度。2010年《国家中长期教育改革和发展规划纲要》指出今后十年我国教育改革发展要贯彻优先发展、育人为本、改革创新、促进公平、提高质量的方针。随着社会发展和人的需求的变化,高校的社会功能被不断拓展,体育的育人功能日益突显,目前“办特色学校 创教育品牌”已成为我国众多教育工作者的共识。时代在变,学生的兴趣爱好也在变,丰富高校体育课程资源,开创学生喜闻乐见的体育项目势在必行。

非奥项目是相对于奥运项目而言。中国地大物博,非奥体育项目丰富多彩,通常都是人们喜闻乐见的传统体育项目,具有广泛的传播性、娱乐性,或较强的民族色彩,显示出独特的魅力。这些源自生活的体育项目,更显亲和力,满足了人们对多样化体育的观赏和参与的需求,为促进体育文化交流提供了广阔舞台,促进全民健身活动的广泛开展。

浙江大学公体部依托浙江省政府、浙江省体育局授予“浙江省非奥项目发展培训基地”为契机,依据学校培育的目标,在公共体育教育中确立突出以非奥项目为特色,强调学生的参与性、普及性、趣味性和文化特色,积极发掘非奥项目其特有的健身和文化价值,推动普及和提高。将具有民间、民俗风情和富有地方特色的非奥体育项目运用到大学体育教育之中,为大学生从事终身体育打下基础。使非奥运项目与奥运项目相互促进,真正形成内容丰富多彩、形式活泼多样、学生积极参与的校园体育文化氛围。

这套非奥项目系列丛书包括健美、体育舞蹈与排舞、武术、健美操、定向越野、无线电测向、桥牌、五人制足球、三人制篮球、英式橄榄球、软式网球等十余种,结合健康教育理念,融知识性、趣味性与实用性一体,选题新颖,是目前国内普通高校公共体育教育中不可多得的选项课教材。

北京体育大学副校长

目 录

CONTENTS

上篇 体育舞蹈

第一章 体育舞蹈概述	3
第一节 体育舞蹈起源与发展	3
一、体育舞蹈的起源	3
二、体育舞蹈的发展	4
三、体育舞蹈在中国的发展	4
第二节 体育舞蹈分类、特点与内容	5
一、体育舞蹈分类与内容	5
二、体育舞蹈特征	6
三、体育舞蹈各舞种特点	7
第三节 体育舞蹈对当代大学生健身价值	9
一、体育舞蹈对当代大学生身体健康的影响	9
二、体育舞蹈对当代大学生心理健康的影响	9
三、体育舞蹈对当代大学生社会适应的影响	9
第二章 体育舞蹈基础知识	12
第一节 体育舞蹈基本知识介绍	12
一、舞场与舞程线	12
二、方位与转度	13
三、体育舞蹈术语介绍	14
第二节 基本舞姿	16
一、手型与手位	16
二、立	18
三、基本舞姿	19
第三节 体育舞蹈运步技巧	23
一、引导(Leading)与跟随(Following)	24

二、运步技巧	24
第四节 体育舞蹈音乐	26
一、舞曲是舞步的灵魂	26
二、舞曲的选择与应用	27
三、舞曲的特点与欣赏	28
第五节 体育舞蹈仪表与风度	28
一、现代舞	29
二、拉丁舞	29
第六节 体育舞蹈社交舞礼仪	30
一、着装	30
二、邀请	31
三、跳舞	32
四、致谢	32
第三章 体育舞蹈基本技术及运用	35
第一节 华尔兹	35
一、基本舞步	35
二、华尔兹初级水平	38
三、华尔兹中级水平	42
四、华尔兹高级水平	50
第二节 伦巴	53
一、基本舞步	54
二、伦巴初级水平	55
三、伦巴中级水平	62
四、伦巴高级水平	67
第三节 恰恰恰	72
一、基本舞步	73
二、恰恰恰初级水平	78
三、恰恰恰中级水平	81
四、恰恰恰高级水平	89
第四节 牛仔	96
一、牛仔舞基本舞步	96
二、牛仔舞初级水平	99
三、牛仔舞中级水平	105

四、牛仔舞高级水平·····	116
第四章 校园集体舞 ·····	123
第一节 集体舞队型与编排·····	123
一、校园集体舞编排要求·····	123
二、校园集体舞队型变化·····	124
第二节 校园集体舞介绍·····	125
一、校园维也纳华尔兹集体舞·····	125
二、校园萨尔萨集体舞·····	136
第五章 体育舞蹈运动锻炼与评价 ·····	150
第一节 发展体育舞蹈运动的一般身体素质练习·····	150
一、力量练习·····	150
二、速度练习·····	152
三、柔韧练习·····	153
四、耐力练习·····	154
五、协调性练习·····	154
第二节 发展体育舞蹈运动专项技术的练习方法·····	154
一、舞蹈基本功训练·····	154
二、扶把练习·····	155
三、爵士舞练习·····	157
四、韵律体操练习·····	157
五、专项技术练习·····	157
第三节 体育舞蹈运动健身水平的评价·····	162
一、初级水平评价·····	162
二、中级水平评价·····	163
三、高级水平评价·····	164
第六章 体育舞蹈运动与身体健康 ·····	166
第一节 体育舞蹈运动与营养·····	166
一、六大营养素与运动关系·····	166
二、运动中营养补充时机·····	167
第二节 体育舞蹈运动与医务监督·····	168
一、体育舞蹈中运动负荷的控制·····	168
二、养成合理的体育舞蹈运动习惯·····	169



第三节 体育舞蹈运动中常见运动损伤的预防与处理	169
一、腰背痛	169
二、下肢静脉曲张	169
三、肌肉痉挛(抽筋)	169
四、软组织挫伤	170
五、肌肉拉伤	170
六、关节韧带损伤	171
第七章 体育舞蹈竞赛组织	172
第一节 体育舞蹈运动竞赛组织与要求	172
一、竞赛种类	172
二、竞赛组别	173
三、赛曲时间与节拍规定	173
四、舞种	174
五、比赛服装与发型	174
六、比赛程序	175
七、组织机构与任务	175
第二节 体育舞蹈运动竞赛常用规则和裁判法	177
一、竞赛特点	177
二、比赛的裁判标准	178
三、体育舞蹈的裁判规定	179
四、对选手的规定	180
第三节 校园小型体育舞蹈竞赛与活动的组织与实施	180
一、体育舞蹈竞赛的组织与实施	180
二、校园小型舞会的组织与实施	181

下篇 健身排舞

第八章 排舞概述	185
第一节 排舞在世界各地的发展	185
一、排舞的产生与发展	185
二、排舞在我国的发展	186
第二节 排舞分类与特点	187
一、排舞的分类	187

二、排舞的特点·····	187
第三节 排舞音乐与舞码·····	189
一、排舞音乐·····	189
二、排舞舞码·····	189
第四节 排舞对当代大学生健身价值·····	190
一、健身价值·····	190
二、健心价值·····	190
三、健美价值·····	190
四、终身锻炼价值·····	190
五、娱乐价值·····	191
第九章 排舞基本技术及运用 ·····	193
第一节 初级排舞技术·····	193
一、跨越德克萨斯华尔兹·····	193
二、昆力奔驰·····	198
三、喜娃娃·····	201
第二节 中级排舞技术·····	204
一、我心永恒·····	204
二、爱尔兰风情·····	211
第三节 高级排舞技术·····	214
一、相约北京·····	214
二、神秘东亚·····	221
第十章 排舞运动安全与评价 ·····	229
第一节 发展排舞运动的专项身体素质·····	229
一、排舞运动的一般身体素质及练习方法·····	229
二、排舞运动的专项身体素质及练习方法·····	231
第二节 排舞运动健身水平评价·····	233
一、初级水平评价·····	233
二、中级水平评价·····	233
三、高级水平评价·····	234
第三节 排舞运动中常见运动损伤的预防与处理·····	234
一、运动应激综合征·····	234
二、运动脱水·····	235
三、软组织损伤·····	235



四、关节脱位·····	235
五、骨折·····	236
第十一章 排舞表演与比赛 ·····	237
第一节 串烧与编排·····	237
一、排舞的编排要素·····	237
二、排舞编排的要求·····	238
三、排舞的串烧·····	239
第二节 排舞表演与服装·····	240
一、排舞规则对服装规定·····	240
二、各排舞风格服装特点·····	240
三、服装的选定·····	240
四、变换服装需要注意的问题·····	241
第三节 排舞比赛规则介绍·····	241
一、评分方法·····	241
二、成套动作评分(10分制)·····	241
三、评分标准与分值·····	242
四、比赛项目和参赛人数·····	242
五、裁判长减分·····	243
六、纪律处罚·····	243
七、特殊情况·····	243
第四节 校园排舞比赛的组织与实施·····	244
一、召开主办单位筹备联席会议·····	244
二、制定竞赛规程·····	244
三、建立竞赛组织机构·····	245
四、领队和教练员会议·····	246
五、比赛进行·····	246
第十二章 大学生体质健康测试指导 ·····	248
第一节 《国家学生体质健康标准》解读·····	248
一、什么是《国家学生体质健康标准》·····	248
二、制定和实施《标准》的意义·····	248
三、《标准》的特点·····	249
四、《标准》的测试项目·····	249
五、《标准》的评价指标·····	250

六、《标准》的评分方法及等级·····	250
七、《标准》各项测评指标的意义·····	251
第二节 《国家学生体质健康标准》测试操作方法·····	253
一、身高体重·····	254
二、肺活量·····	254
三、800 米跑(女)或 1000 米跑(男)·····	255
四、台阶试验·····	255
五、立定跳远·····	256
六、握力·····	257
七、仰卧起坐·····	257
八、50 米跑·····	258
九、坐位体前屈·····	258
十、引体向上·····	259
十一、掷实心球·····	259
十二、跳绳·····	259
第三节 大学生体质健康与体育锻炼方法·····	260
一、控制体重的措施与方法·····	260
二、增加体重的措施与方法·····	261
三、提高心肺系统机能的措施与方法·····	261
四、增强肌肉力量和肌肉耐力的措施与方法·····	262
五、发展柔韧性的措施与方法·····	263
六、身体锻炼中常见的误区和事实·····	263
附录	
一、《国家学生体质健康标准》实施办法·····	269
二、《国家学生体质健康标准》大学生评分表·····	271
三、免于执行《国家学生体质健康标准》申请表·····	277
参考文献 ·····	278



上
篇

体育舞蹈



第一章 体育舞蹈概述



应知导航

什么是拉丁舞和现代舞?你也许对体育舞蹈向往已久。本章能让你初步了解它的起源与发展,区分大众体育舞蹈与竞技体育舞蹈的类别及各舞种特征,为你揭开体育舞蹈的神秘面纱。通过对这门时尚课程的学习,能不断完善大学生生理、心理素质和与他人交往的技巧,提高社会适应能力。相信体育舞蹈一定会把你带入高雅艺术的殿堂,让你享受完美的艺术盛宴。

体育舞蹈是一项新兴的体育项目,简言之,就是国际标准交谊舞。它是以身体的舞蹈为基本内容,双人配合,融艺术、体育、音乐于一体的体育运动。

在轻快的音乐、轻松的情绪下,体育舞蹈对人体肌肉的协调性、柔韧性和关节的灵活性,动作的节奏感有着积极的作用。体育舞蹈进入课堂,不仅能有效地提高学生的身体素质,而且能满足学生追求健美的体格、优美的姿态、匀称的形体、潇洒的风度的需要。

第一节 体育舞蹈起源与发展

一、体育舞蹈的起源

国际标准交谊舞是由社交舞(交谊舞、舞厅舞)演变而来的。社交舞的来源可追溯到原始时期,那时人类就有带有自娱性、观赏性、表演性的舞蹈活动。男女对舞,最早出现在非洲黑人民间土风舞中,他们多在农闲或者节日,成群结队地在草地或者广场上跳乡村土风舞。因而体育舞蹈是由世界各国最早的民间舞蹈演变而来,其发源地多为欧洲、非洲、南美洲、北美洲黑人聚居地,经历了对舞、圈舞、行列舞、集体舞等舞蹈形式的演变过程。

二、体育舞蹈的发展

到了 11 世纪,欧洲一些国家王室的舞蹈教师按照宫廷生活和礼仪习俗的需要对民间舞蹈进行加工改造,形成了具有规范形式的社交舞蹈。法国大革命后,宫廷舞也进入了市民阶层,成为人人可跳的社交舞。17 世纪下半叶,交际舞开始在欧洲社会中流行。1768 年,在巴黎出现了第一家舞厅,开启了现代社会交际舞时代。交际舞经历了 100 多年的发展,渐渐保留了一些风格鲜明、舞步规范的技巧体系。到了 19 世纪,法国大革命、工业革命和浪漫主义运动给人们的思想观念带来很大的影响,华尔兹等舞步十分盛行。之后,起源于古巴的拉丁舞也逐渐盛行,并很快传到了欧洲各国。

20 世纪初,体育舞蹈也进入一个崭新的历史时期。1924 年,英国皇家舞蹈教师协会对当时欧美流行的舞姿、舞步、方向、音乐、服装、技巧等进行规范整理,制定成统一的标准,颁布了华尔兹、狐步、探戈、快步 4 种舞蹈的步伐,统称为摩登舞,并编写成教材在全世界加以推广,受到很多国家民众的喜爱,形成了一股跳舞热潮。1927 年,美国又产生了“吉特巴”舞,当时的美国和各国海军士兵由于海上生活比较单调,经常在军舰上跳舞,因此在第二次世界大战期间,当时的“吉特巴”舞,又称“水兵舞”,风靡全球。

1947 年在德国柏林举办了第一届世界标准交际舞锦标赛。1950 年在英国的“黑池”举办首届国标舞大赛,称为“黑池舞蹈节”(Blackpool Dance Festival),并把规范后的舞蹈命名为“国际标准交际舞”,同时确定每年 5 月在英国黑池举办国际标准交际舞大赛,“黑池”也成了国标舞的圣地。10 年后世界舞蹈组织又整理增加了拉丁舞蹈,拉丁舞世锦赛则在 1960 年正式推出。

1964 年以后,在国际标准交际舞比赛中又增添了“集体舞”内容,规定有 8 对男女选手同时参加表演或比赛,把拉丁舞或摩登舞各 5 种舞种组合起来,编排各种队型,8 对选手一起共舞,使比赛增加了表演性与观赏性,舞者以娴熟的舞步、默契的配合及出神入化的队型配合,使音乐、舞蹈达到完美统一。于是,“集体舞”就与摩登舞、拉丁舞共同组成了当代国际标准交际舞。

目前,国际上存在两个有影响力的国际体育舞蹈组织。世界舞蹈与舞蹈运动理事会(WDDSC),于 1950 年 9 月 22 日在英国苏格兰的爱丁堡成立;国际体育舞蹈联合会(IDSF)于 1935 年在布拉格成立。1997 年体育舞蹈正式得到国际奥委会承认并且 IDSF 成为唯一代表体育舞蹈的国际组织。2000 年体育舞蹈成为悉尼奥运会的表演项目。

三、体育舞蹈在中国的发展

体育舞蹈于 20 世纪 30 年代率先进入上海,而后又在天津、广州等大城市广泛流行。1984 年以后,先后有日本、英国、美国、中国香港、中国台湾等国家和地区的国际标准交际

舞专家前来我国进行表演与教学,从而正式把体育舞蹈引进中国,发展迅速,在我国掀起了一股学习体育舞蹈的热潮,同时舞厅交际舞也在更大范围内迅速在普通群众中流行开来,并且创造出一种为广大老百姓喜闻乐见的交际舞,包括三步、四步、水兵舞、舞厅探戈、舞厅伦巴、舞厅恰恰等。于是在中国形成了普通交际舞与体育舞蹈同时发展的的大好局面。

中国业余舞蹈竞技协会、中国体育舞蹈协会相继成立后,举办了各种形式的培训班和各类比赛,几乎每年都有不同组织举办全国性比赛,并组团参加国际大赛。1994年我国又加入了国际舞蹈运动联合会,为中国体育舞蹈走向世界开创了新的局面。随后,中国又多次派团参加世界大赛并取得了好成绩。2001年在76届黑池国际标准舞大赛中我国体育舞蹈明星李兆林、李小媛闯入职业新星组摩登舞前24名,为中国取得了荣誉。2004年栾江和张茹获得了黑池大赛职业新星拉丁组冠军,实现了零的突破。

第二节 体育舞蹈分类、特点与内容

一、体育舞蹈分类与内容

体育舞蹈按其对社会的作用分为两大类:大众体育舞蹈和竞技体育舞蹈,竞技体育舞蹈又分为标准舞、拉丁舞和集体舞三类。(图1-2-1)

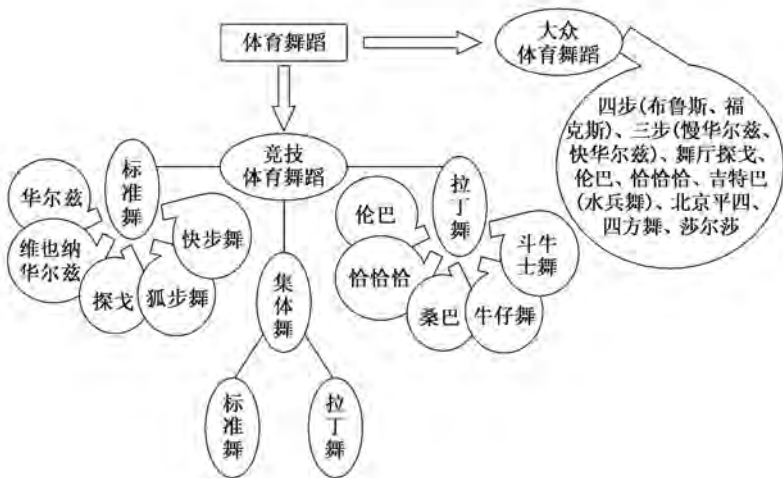


图 1-2-1 体育舞蹈分类与内容

竞技体育舞蹈又分为三大类。



第一类：标准舞(摩登舞)(Modern Dancing)。

① 华尔兹(Waltz)；② 探戈(Tango)；③ 狐步舞(Slow Foxtrot)；④ 快步舞(Quick Step)；⑤ 维也纳华尔兹(Viennese Waltz)。

第二类：拉丁舞(Latin Dancing)。

① 伦巴(Rumba)；② 恰恰恰(Cha-Cha-Cha)；③ 桑巴(Samba)；④ 牛仔舞(Jive)；⑤ 斗牛士舞(Paso Doble)。

第三类：集体舞。

① 标准舞(5个舞种)；② 拉丁舞(5个舞种)。

而大众体育舞蹈又称交友舞，或称舞厅舞(Ballroom Dancing)、古代社交舞(Old Time Dancing)、社交舞(Social Dancing)或舞会舞(Party Dancing)，包括时下流行与时尚的舞种。

二、体育舞蹈特征

(一) 竞技体育舞蹈特点

竞技体育舞蹈突出竞技与表演的艺术性，讲究步法的精确、风格的优美、技巧的精细，需要专门进行训练。标准舞(摩登舞)和拉丁舞风格迥异。摩登舞高贵典雅、轻盈流畅、优美舒缓，拉丁舞则自由奔放、轻松活泼、热烈明快。其中摩登舞的服装和动作特别讲究绅士风度，体现欧美宫廷文化；而拉丁舞的服装则与摩登舞完全不同，比较夸张，女士动作婀娜多姿，音乐节奏明快，舞蹈充满活力，动作以胯部的动作和身体线条的展示为主要特征，追求的是一种野性美。

1. 摩登舞

摩登舞除了探戈之外，其余都源于欧洲大陆，它的音乐时而激情昂扬，时而缠绵性感。舞蹈者穿着十分讲究，体现欧洲国家男士的绅士风度和女士们的妩媚。男士须身着黑色或深蓝色燕尾服、白领结来表现他们庄重、高贵、自信的气度；女士则以飘逸艳丽的晚礼服式露背长裙表现出她们的华贵、美丽、高雅、闺秀之美态以及身体线条的优美，并增强了舞蹈的流动感。

摩登舞动作细腻严谨，通过跟、掌、尖和脚内侧、外侧的技术动作来展现身体的升降、摆动、倾斜和反身等，形成起伏荡漾、连绵流畅、平衡端庄、顿挫有力、翩跹回旋、轻盈活泼的舞步风格。摩登舞中只有快步舞有跑步和跳步动作，探戈舞则没有任何重心起伏。

2. 拉丁舞

拉丁舞除斗牛舞外，其余都源于美洲各国，它的音乐热情洋溢、豪情奔放而特具节奏感。男士穿紧身衣裤，上衣可做黑色或深蓝色宽松式长袖；女士的着装裸露较多，要穿露背露腿的短裙。

拉丁舞通过脚尖、掌、跟和脚内、外侧的运步技术来展现各种形式的身体动作和胯部

摆动,以淋漓尽致的脚法律动为引导,展现女性优美线条,动入人情,气氛迷人;展示男士剽悍刚强,气宇轩昂,威武雄壮的个性美;表现出抒情缠绵、诙谐幽默、热情奔放、热烈摇曳、潇洒飘逸、豪放飒爽、婀娜多姿的风格。拉丁舞除牛仔舞中有弹跳步动作之外,一般都采用走步形式进行运步。

(二) 大众体育舞蹈的特点

(1) 具有广泛的普及性、实用性。大众体育舞蹈对消耗体内多余脂肪、控制体重、消除疲劳、康复肌体、转移注意力、克服心理障碍、提高工作和学习效率等都具有实用价值。也是丰富校园体育文化,举办课外活动、节假日晚会、舞会等活动的重要形式。

(2) 具有流行性和自娱性。大众体育舞蹈是反映社会潮流、紧跟时尚、自得其乐和进行社会交往的良好手段。

(3) 具有丰富表现力和想象力。舞者伴随着优美的旋律,通过潇洒的舞姿,可达到焕发精神、锻炼身体的目的。

三、体育舞蹈各舞种特点

体育舞蹈每一舞种的风格都是与发源地的历史条件、地理环境、民俗风情、审美观念等密切联系的,受其传统文化影响而形成的。每一舞种都展示鲜明的民族特色,具有强烈的艺术表现力和鲜明独到的艺术风格。

表 1-2-1 体育舞蹈各舞种特点

舞种	节拍	发源地	舞蹈特点
华尔兹	3/4	德国	舞姿雍容华贵,高雅大方,舞步委婉流畅,周旋轻飘,起伏跌宕
探戈	2/4	阿根廷	舞姿刚劲顿挫,潇洒奔放,舞步节奏爽快流畅,动静交织
狐步舞	4/4	英国	舞姿平稳大方,温柔从容,舞步悠闲轻松,富有流动感
快步舞	4/4	美国	舞姿轻松欢快,舞步跳跃转动,灵活动人
维也纳华尔兹	3/4	奥地利	舞姿华丽优雅,舞步潇洒流畅
伦巴	4/4	古巴	舞姿柔媚动人,甜美含蓄,舞步涓涓柔媚
恰恰恰	4/4	墨西哥	舞姿花俏利落,舞步欢快爽朗
桑巴	2/4	巴西	舞姿活泼动人,甜美生动,舞步风吹摇曳
牛仔舞	4/4	美国	舞姿豪放、开朗,舞步自由多变,节奏快捷
斗牛士舞	2/4	西班牙	舞姿威猛激昂,刚劲有力,舞步坚定、悍厉

1. 摩登舞

摩登舞形成起伏荡漾、连绵流畅的动作风格。

◆ 华尔兹舞态婉约优美,步法诗情画意,男士在舞蹈中的绅士风度表现得尤为突出;

◆ 探戈舞舞态峻拔壮丽、大方雅致,极具贵族风范,步法神气利落、锐利风发,富于造型性和戏剧性,具有粗犷、明快、诙谐的特殊魅力;

◆ 维也纳华尔兹舞态畅然奔放,华丽而优雅,步法圆润流畅,文雅轻快,飞旋多姿,潇洒飘逸;

◆ 快步舞轻快灵活,舞态活泼动人,步法飞跃敏捷,弹跳自如,旋转流利,令人目不暇接,有着鲜明的表现力和吸引力;

◆ 狐步舞舞态曼妙,稳重庄严,步法纤细精巧,行云似仙,透露出狐狸狡猾的神情。

摩登舞中的身体动作主要有升降、反身、倾斜动作。除探戈舞无升降之外,其余各舞种均有升降。华尔兹舞是缓慢升降,要求持续不断地升降,不能停留在某一部位上,快步舞则是快速升降。探戈舞常通过反身动作来进行转身,而倾斜则是在摆动、升降、反身的作用下自然形成的,探戈舞是无倾斜动作的。华尔兹舞以旋转为主,身体的升降中带有倾斜,狐步舞在舞步中不作合拍,左右脚交替前进,步幅较大,更注重身体线条的展现。

2. 拉丁舞

拉丁舞表现出热情奔放、潇洒飘逸、婀娜多姿的风格。

◆ 伦巴舞舞态优雅迷人,柔美元润,步法曼妙有爱,缠绵悱恻,变化多端,极具浪漫的情调;

◆ 恰恰舞一改男士领跳的常态与习惯,由女伴主导领跳,男伴跟随服从,其舞态轻巧洒脱,步法快速活泼,灵活多变,娇艳妖娆,具有热烈、明朗、欢快的气氛;

◆ 牛仔舞舞态悸动,步法激情摇滚、狂野、热情、强劲;

◆ 桑巴舞舞态缠绵,步法婀娜多姿,摇曳摆动,颇显别致;

◆ 斗牛士舞舞态神气,步法刚劲雄壮,表达了斗牛场上激昂的情绪,男士是斗牛士,剽悍强劲,勇猛威武,洋溢着阳刚之气,女士的舞姿展现红斗篷的豪放泼辣。

拉丁舞主要展示生动活泼、自由奔放的生活气息。伦巴、恰恰舞要求膝盖后顶呈“超直”,髌关节顶直,使髌与腿成一直线,身体上拔。拉丁舞通过灵活的腰胯动作去展示人体的曲线美,舞种不同则胯部摆动的特点与方式也不同,如伦巴与恰恰的髌部运动是左右两侧依次向后的“∞”摆转;桑巴舞的髌部运动既有左右两侧的摆动,又有前后摇曳的波动,而牛仔舞的髌部则是呈“U”型钟摆式的左右摆动。斗牛士舞是拉丁舞中唯一没有髌部摆动的舞种。

第三节 体育舞蹈对当代大学生健身价值

一、体育舞蹈对当代大学生身体健康的影响

体育舞蹈动作丰富变化多样,可使身体各部位尤其是下肢得到适度的锻炼,从而全面有效地增强体质。运动时全身骨骼肌肉得到充分锻炼,提高呼吸系统、心血管系统的功能,改善消化系统的机能水平,使骨骼粗壮、肌肉结实,减缓退化和衰老过程,使身体动作机敏、灵活、富有朝气。长期进行体育舞蹈锻炼,还可消除体内和体表多余的脂肪,塑造出漂亮有弹性的肌肉,尤其对胸、腰、臀、胯及腿部线条的改善有很大作用,同时也可改善不良的身体姿态,形成优美的体态,给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。资料表明,舞会中男女平均心率可达到 135~170 次/分,并且消耗较多的热量,可以减肥瘦身,保持良好的体态和健美的体型。通过长期的体育舞蹈练习,使大学生体态和谐、匀称,男生体格魁梧,四肢细长有力,肩宽细腰,显示一种阳刚之美;女生则身材苗条,腰围紧致,胸部丰满,臀部上提,曲线流畅,显示女性之柔美。

二、体育舞蹈对当代大学生心理健康的影响

热情动感的拉丁舞、端庄典雅的摩登舞,大学生在练习时不需要百分之百的动作正确,但要求百分之百的情绪投入,越是淋漓尽致、无所顾忌地表达感情,就越容易将动作放开,同时也越容易在音乐中释放身体,也越能在舞中与舞伴达成和谐。

体育舞蹈是一项双人配合的轻松、优美的体育运动,在健身的同时,练习者尽情享受舞蹈所带来的欢乐,在舞蹈中能缓解由于学习、生活上的压力而造成的精神紧张、郁闷情绪,使人心情愉快,保持开朗的情绪和青春的活力,减轻了心理压力,促进身心健康发展。同时保持良好的心态,乐观的情绪,开朗的心境,能使人具有更强的活力和最佳的心态。通过人与人的接触、沟通、配合,增强了社会交往能力,有助于调节自己的情绪,消除紧张心理,克服心理障碍,丰富人们的情感。因而体育舞蹈运动具有不可替代的心理调整和疏导作用。

在体育舞蹈练习过程中,能使人感到一种充分活动的振奋与痛快,忘却不愉快,调动人的热情与活力,使人形成健康的心理。在与人际交往的活动过程中需要两人的协作配合与个人的表现,舞伴之间互相帮助,互相交流,互相促进,使学生在轻松愉快的气氛中加强情感交流,培养良好的人际交往能力,同时也促进了异性之间的正常交往。

三、体育舞蹈对当代大学生社会适应的影响

体育舞蹈是一项群体运动,常常能使参加者体验到个人与集体的关系。在练习或表



演的过程中,即使个人表现得再好如果不与舞伴合拍,仍然会显得极不协调;而个人表现不佳同样也会影响到整体的表现,因而作为整体中的每一个成员都同样重要。因此,体育舞蹈对团队精神和集体荣誉感的培养有极为重要的价值。同样,个人利益的追求必须符合社会和集体的利益,个人对社会的奉献和社会对个人的满足两者是结合的,这也是个人和社会共同生存和发展的条件。

体育舞蹈是一项男女配合的运动项目,其中蕴含着刚柔之美,两种不同的美相互衬托、相互美化,给人以不同的审美感受,既有粗犷、刚健的表现形式使人精神振奋,又有柔美、和谐的表现形式使人轻松愉快,两种迥然不同的审美意境相互渗透,相得益彰。同时体育舞蹈既有摩登典雅端庄的气质,又有拉丁奔放野性的情趣,使练习者在运动中加深了审美体验。

体育舞蹈是一种国际通用的“形体语言”,不同国家、不同肤色、不同种族的人们都可以在一起跳舞,虽然语言不通,但舞步相同,可尽情地享受快乐,因而它可以说是一种国际交往的最佳工具。通过体育舞蹈练习,还可以使肢体协调、思维敏捷、反应迅速,在感悟美的同时也可创造出更多的美,因而,它可以使大学生的生活空间立体而多层面,丰富而感性,同时也加深了大学生对道德审美认识的升华。



知识拓展

如果你非常关注每年的国际国标舞大赛,你一定不会对下面的三对巨星的名字感到陌生!这三对大师令人难以置信地几乎囊括了近年来世界上所有拉丁舞重大赛事的冠军头衔。

尤卡(Jukka Haapalainen) VS 萨帕(Sirpa Suutari)

他们是四次大不列颠专业拉丁舞公开赛的冠军,多次国际、欧洲和全英拉丁舞比赛冠军。从1992年开始均为世界大满贯决赛者、十年连续保持世界前6名、四年专业拉丁舞世界排名第一。

汉娜(Hanna Karttunen) VS 威克托(Victor Da Silva)

汉娜,这位来自圣诞老人故乡——芬兰的超级巨星,有着被英国BBC誉为世界上最美的腿。看过她表演的人,没有不被她那完美绝伦的美腿所折服的。娴熟的舞技加上先天完美的身材,可以说她就是上帝为了拉丁舞而送给人类的礼物。

他们是全球全年最重要12场比赛裁决出的世界杯系列冠军得主。曾获得世界杯、世界大师赛、英国联合王国锦标赛、荷兰公开赛、亚洲分开赛、日本公开赛、四次大不列颠锦标赛的冠军。

斯拉维克(Slavik) VS 卡琳娜(Karina)

他们是2003年英国皇室标准与拉丁舞冠军锦标赛专业拉丁组冠军、2003年美国佛罗里达州美国公开大赛专业拉丁舞冠军、2003年大使馆舞会体育舞蹈冠军锦标赛冠军,以及2003年世界标公开赛专业拉丁舞冠军。斯拉维克被称为世界上最帅的拉丁王子。他有着俊美的脸庞和健美的身材,表演以潇洒性感享誉世界,在各国有着无数女性舞迷。



学以致用

1. 谈谈体育舞蹈对当代大学生有什么积极的意义。
2. 请说出体育舞蹈的分类及各舞种的特点。
3. 现代舞与拉丁舞有哪些区别?



第二章 体育舞蹈基础知识

应知导航

体育舞蹈是世界通用的“情感语言”，它可以通过双人配合来展现多姿多彩的舞姿。在本章的学习过程中，你可以从体育舞蹈基本知识入手，配合基本舞姿练习，逐步领略到体育舞蹈的运步技巧，体会体育舞蹈的音乐、仪表和礼仪在体育舞蹈中的重要地位，它们一定会为你深入学习体育舞蹈基本技术打下扎实的基础。

第一节 体育舞蹈基本知识介绍

一、舞场与舞程线

国际标准舞的比赛是在平整光滑的室内场地进行的，长度为 23 米，宽度为 15 米。舞者在长方形场地沿逆时针方向前进，跳完 23 米长度线为 A 线，再转入 15 米的 B 线，再依次转入 A 线和 B 线为一周。拉丁舞（定位型舞）则没有 A、B 线规定。（图 2-1-1）

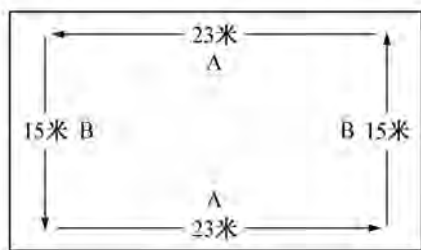


图 2-1-1 体育舞蹈比赛场地图

在跳国际标准交谊舞时,为了有序进行,防止和避免舞者在跳舞时彼此碰撞,必须按规定的路线行进,特别是在舞步连续行进和旋转时。因此,国际标准交谊舞中规定,舞者必须按逆时针方向行进和运步,这个路线就叫做舞程线。在大众体育舞蹈中也是如此。

二、方位与转度

(一) 方位

在体育舞蹈中,规定了8条线,指向8个方位。舞者按照舞程线不断变化方位,向前移动,8条线则指示舞者每个舞步的行进方向。(图2-1-2)

- 1 为面对舞程线或背向逆舞程线(L.O.D),
- 2 为面斜壁或背向逆斜中央(D.W),
- 3 为面对壁线或背向中央(W),
- 4 为背斜中央线或面向逆斜壁(D.W against L.O.D),
- 5 为背对舞程线或面向逆舞程线(against L.O.D),
- 6 为背斜壁线或面向逆斜中央(D.C against L.O.D),
- 7 为面对中央线或背向斜壁(C),
- 8 为面斜中央线或背向逆斜壁(D.C)。

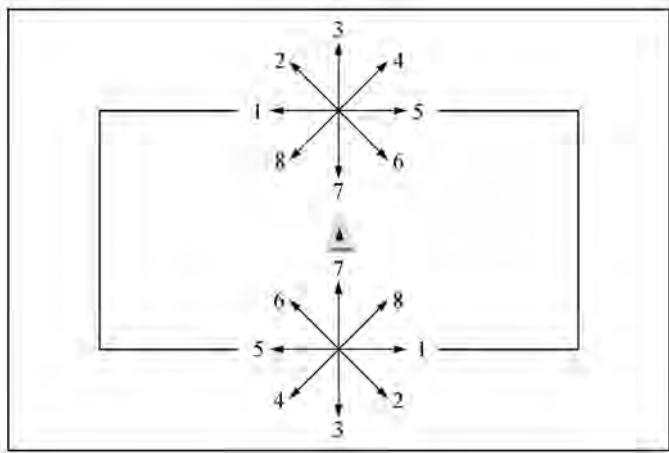


图 2-1-2 体育舞蹈方位图

为了简单地表明身体在舞场所处的方位,我们借鉴舞蹈中的基本方位术语。一般情况下,方位的基点多以主席台或乐队所在的位置为一点方位(也可将场地的任何一面定为“1”点方位),然后按顺时针方向,每转 45° 为一个基本方位,即将场地分为8个基本



方位,称为1~8点。场地中四个角为2、4、6、8点,四个面为1、3、5、7点。(图2-1-3)

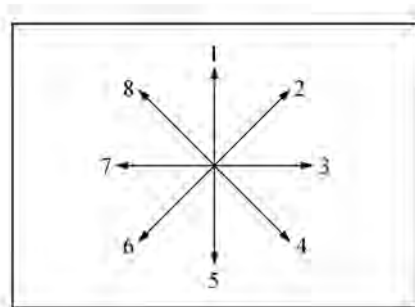


图2-1-3 舞蹈基本方位

(二) 转度

在舞蹈过程中,舞者站立的方向、角度都有一定的规定,必须学会辨别这些方向、角度才可以进行各种舞步的练习。转度与方位是紧密相连的。若将舞池按圆周 360° 进行8等分,就分成8个方位,每个方位之间 45° ,按顺时针转动,每转 45° 为 $1/8$ 周。

旋转角度的认定更为重要,旋转时以每转 360° 为一周。(图2-1-4)即

- 旋转 $1/8$ 周为 45°
- 旋转 $1/4$ 周为 90°
- 旋转 $3/8$ 周为 135°
- 旋转 $1/2$ 周为 180°
- 旋转 $5/8$ 周为 225°
- 旋转 $3/4$ 周为 270°
- 旋转 $7/8$ 周为 315°

在做旋转动作时,均标明旋转的方向,即左转或右转,然后标明旋转的度数。



图2-1-4 角度图

三、体育舞蹈术语介绍

(一) 英文标识

S为英文Slow的缩写,意为慢,表示该动作要慢,一般跳两拍一步。

Q为英文Quick的缩写,意为快,表示该动作要快,一般跳一拍一步。

&为英文And的缩写,意为前面所示的拍子的一半。

H.为英文Heel的缩写,意为脚跟着地。

T.为英文Toe的缩写,意为脚尖着地。

H.T.意为脚跟着地再过渡到脚尖。

T.H.意为脚尖着地再过渡到脚跟。

(二) 基本术语

术语	英文	注释
舞程线	Line of Dancing , (L.O.D)	指舞者在舞蹈中行进的方向,即按逆时针方向绕舞场行进。
方位	Alignment	指该舞步在结束时足部(不是指身体)所对的方向与舞场形成的关系。
朝向	Direction	指脚的移动方向与舞场的关系。
步位	Position of Feet	指一个步子在进行时所表现出的双足的相关位置。
转度	Amounts of Turn	指步与步之间(足与足之间)的旋转度。一般情况下,身体与足同转。
足着点	Footwork	表述一个步子进行的过程中,足或双足接触地面的部分。
反身动作	Contrary Body Movement (C.B.M)	这是一种身体的动作。当足向前或向后移动时,与其相对一侧的身体也与之向同方向移动,即称为反身动作。
倾斜	Sway	指偏向于另一方向和角度。所有的旋转动作都必须用倾斜。
上升	Rise	也称为升起,指由足踝部上顶,足踵离地,膝盖上撑,腿的肌肉收紧上拉,并伴有躯干向上升而产生的身体向上扩伸的状态。
下降	Fall	当支撑身体的一足从“足趾”经“足掌”至足踵缓慢地落下,随之在下一步支撑足的膝盖也同时有控制地松屈。
延缓走步	Delay Walk	拉丁舞某些舞步中,尤其是伦巴和恰恰舞中一种很特别的走步动作,其目的是为了改变上身和脚步的速度,用来突显旋律美感。
拉丁交叉	Latin Cross	在跳拉丁舞时,一脚从另一脚的前方或后方交叉,所完成的脚步位置都是相同的。



(三) 步位术语

中文	英文	中文	英文
前进	Forward	后退	Backward
斜进	Diagonally Forward	斜退	Diagonally Back
外侧的	Outside	内侧的	Inside
左足并至右足	L.F Closes to R.F	右足并于左足	R.F Closes to L.F
小步向侧	Side a Small Step	向直线的	In Line
交叉	Cross	不负重量	Without Weight
向侧或侧移	Side	向侧并稍前	Side and Slightly Forward

其他有关术语:

中文	英文	中文	英文
舞伴	Partner	握持	Hold
音乐	Music	引导	Leading
速度	Tempo	跟随	Following
节奏	Rhythm	闭式	Close
舞姿,姿势	Posture,Poise	开式	Open
位置	Position	散式位	Promenade Position
不负重量	Without Weight	交叉的	Crossed
向右	Natural	向左,反转的	Reverse
技术	Technique	基本动作	Basic Movement
面向	Facing	背向	Backing
指向	Pointing	平衡	Balance
外转圈	Outside of a Turn	内转圈	Inside of a Turn
基本位置	Basic Position	握手姿势	Hand Hold

第二节 基本舞姿

一、手型与手位

(一) 基本手型

女: 拇指和中指向里合,其余三个手指向上翘起。(图 2-2-1)

男: 拇指向里合,食指上翘,其余三个手指并拢,或拇指向里合,其余四个手指并拢。

(图 2-2-2)



图 2-2-1 女士基本手型图



图 2-2-2 男士基本手型图

(二) 手臂的七个基本部位(图 2-2-3)

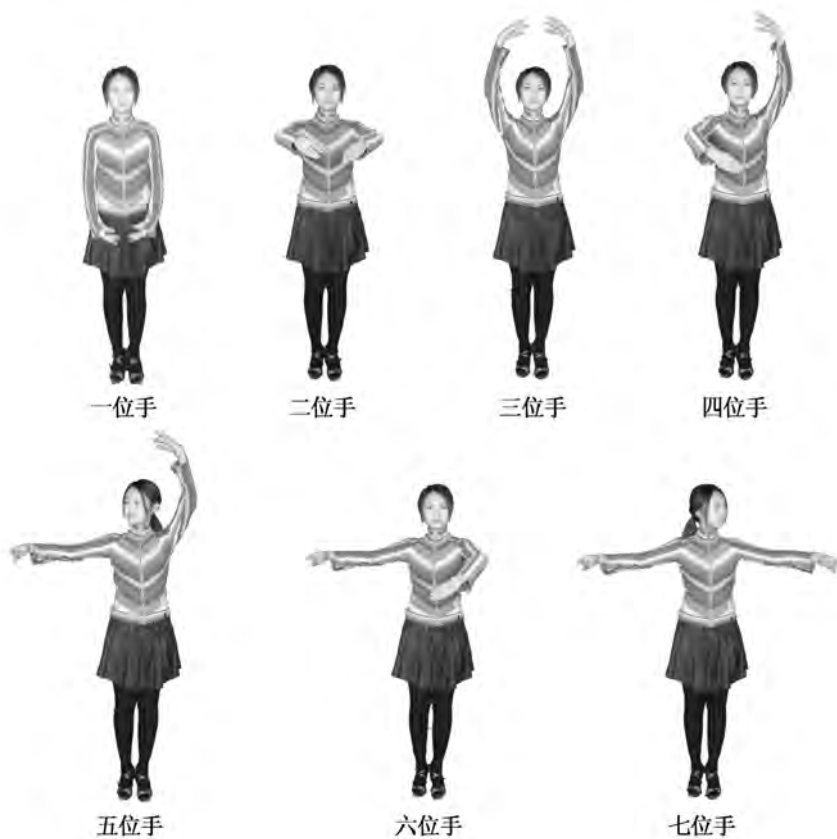


图 2-2-3 手位图

一位：两臂弧形下垂于腹前，两手指尖相对约一拳，掌心向内。

二位：两臂保持一位姿势上举至胸前(稍低于肩)，掌心向内。

三位：两臂保持二位姿势上举至额前方，掌心向内。

四位：右臂保持三位姿势，左臂经前到二位姿势。

五位：右臂保持三位姿势，左臂向侧打开成弧形侧举，掌心向前下方。



六位：左臂保持不动，右臂经前回到二位姿势。

七位：左臂保持不动，右臂向侧打开成弧形侧举，掌心向前。

二、立

(一) 站立姿势(图 2-2-4)

(1) 直立：八字步站立，两臂自然下垂于体侧，头颈梗立，额微上抬，眼平视，沉肩，挺胸，立腰，收腹，收臀，两腿伸直并拢。

(2) 起踵立：以前脚掌支撑地面，脚跟向上抬起，使脚面与小腿在一条垂直线上。

(3) 点地立：一腿直立或稍屈膝，另一腿脚面绷直以脚尖在前(侧、后)方点地，或勾脚面以脚跟点地，重心在支撑腿上。



图 2-2-4 脚的站立姿势图

(二) 脚的五个基本部位(图 2-2-5)

(1) 一位：两脚跟后部相靠，两脚尖向两侧成一字，两腿并拢伸直，膝盖夹紧，重心在两脚之间。

(2) 二位：保持一位姿势，左脚向侧一步，两脚距离为一脚，重心在两脚之间。

(3) 三位：保持二位姿势，左脚向内收回，左脚在右脚弓处形成半重叠状态，两脚尖向两侧，膝盖伸直，重心在两脚之间。

(4) 四位：保持三位姿势，左脚向前一步成两脚跟与两脚尖相反的平行站立，膝盖伸直，重心在两脚之间。

(5) 五位：保持四位姿势，左脚向内收回，使两脚平行全重叠站立，脚尖方向相反，膝盖伸直，重心在两脚之间。



图 2-2-5 脚位图

三、基本舞姿

(一) 现代舞舞姿介绍

摩登舞中的身体姿态应自然正直,头部要正,眼睛平视,双肩自然平放,双脚平踏于地。保持收臀、收腹、立髌、紧腰、挺胸、沉肩、立颈,脊柱拉直,躯干上拔,身体重心在两脚之间,女士则腰部以上要展胸,头部后仰。在运步中髌部不展开,不外旋,膝盖伸直而不紧绷,带微屈,踝关节伸展而不绷脚,使腿部成为“小弧形”的蹬伸线条。现代舞中胯部是不允许摇摆的,髌部与躯干应成一体化,收紧臀部,防止躯干与髌部脱节,由此表现出舞者高雅的风度和娴熟的技艺。

1. 闭式舞姿(Closed position)(图 2-2-6)

性别	身体	脚步	手臂	头
男	面对女士,男伴身体向女伴右侧约偏 1/3,男女右腰相互轻贴,肩平,背直,腰挺拔。	两脚合并立,脚尖正对前方,膝松弛。右脚尖对着对方的两脚中间,脚尖的距离大约 3 寸。	右臂围抱女士,右手五指并拢放在女士左肩胛骨下方。左上臂平抬,肘略低于肩,左手握女士右手,小臂与上臂略大于 90°,手略高于左耳。将女士的右手握在拇指与食指间,其余四指并拢。	转向左前方 25°,越过女士右肩上方向前看。
女	面对男士,女伴身体向男伴右侧约偏 1/3,上体向后倾。	两脚合并立,脚尖正对前方,膝松弛。右脚尖对着对方的两脚中间,脚尖的距离大约 3 寸。	左臂轻置于男士的右臂上,左手将虎口放在男士右上臂三角肌中央,右手手臂自然弯曲成圆弧状,右手拇指握于男士左手拇指外缘,其余四指并拢轻置于男士左手“虎口”处。	转向左前方 45°。

2. 并进舞姿(Promenade position)(图 2-2-7)

又称“散式舞姿”、“侧行舞姿”、“敞式舞姿”或“P.P.舞姿”。两人的身体向同一方向分开,面部均转同一方向,眼向前看。

性别	身体	脚步	手臂	头
男子	身体略向左方向转,与女士成“V”字形。	左脚侧点,膝盖内扣。	右手五指并拢放在女士左肩胛骨下方。左手握女士右手,小臂与上臂略大于 90°。	向前看。
女子	身体略向右方向转,与男士成“V”字形。	右脚侧点,膝盖内扣。	左手将虎口放在男士右上臂三角肌中央,右手与男士相握,手臂自然弯曲成圆弧状。	向前看。



3. 外侧舞姿(Outside partner)(图 2-2-8)

又称反身位舞姿(Contrary Body Movement Position)或 C.B.M.P 舞姿。男士走在女士的身体旁边的跳舞姿态。

性别	身体	脚步	手臂	头
男子	面对女士,身体的侧面紧密地贴住女士,右肩靠近女士右肩或左肩靠近女士左肩。	左脚在前,右脚后点,步子交叉在身体的前面,在女士右侧。	右手五指并拢放在女士左肩胛骨下方。左手握女士右手,小臂与上臂略大于 90°。	向左前看。
女子	面对男士,身体的侧面紧密地贴住男士。	右脚在后,左脚前点,步子交叉在身体的后面,在男士右侧。	左手将虎口放在男士右上臂三角肌中央,右手与男士相握,手臂自然弯曲成圆弧状。	向左前看。



图 2-2-6



图 2-2-7



图 2-2-8

探戈舞由于其独特的风格和舞步要求,握持与姿势与其他舞种略有不同。男女相握的手肘部较为上抬,小臂内弯度数也略大。男伴的右手略向下斜插靠近右肩胛骨下面的地方,女伴拇指贴向掌心,其余四指并拢,虎口部分抵住男伴腋部。同时重心下沉,膝部微微弯曲。

(二) 拉丁舞姿介绍

拉丁舞中身体姿态要求两足可稍外展,直膝、绷脚、点地,支撑腿完全伸直,重心落在支撑腿全掌上。

1. 闭式舞姿(图 2-2-9)

性别	身体	脚步	手臂	头
男子	面对女士。	左脚直立,右脚侧点。	左手握女伴右手,小臂与上臂约成 90° ,高度与眼角齐,右手前伸扶在女伴左肩后与上臂相接处,肘部平抬。	向前看。
女子	面对男士。	右脚直立,左脚侧点。	将左臂轻放在男伴右臂上,右手握男伴左手。	向前看。

2. 单手相握的分式舞姿(图 2-2-10)

性别	身体	脚步	手臂	头
男子	面对女士。	左腿直立,右脚后点地,重心在左脚上。	左手牵拉女伴右手,右臂侧伸。	向前看。
女子	面对男士。	右腿直立,左脚前点地,脚尖外侧点地,重心落在右脚上。	右手握男伴左手,左臂侧伸。	向前看。

3. 双手相握的分式舞姿(图 2-2-11)

性别	身体	脚步	手臂	头
男子	面对女士。	左腿直立,右脚侧点地,重心在左脚上。	双手握住女伴。	向前看。
女子	面对男士。	右腿直立,左脚侧点地,脚尖内外点地,重心落在右脚上。	双手握住男伴。	向前看。





图 2-2-9



图 2-2-10



图 2-2-11

4. 扇形位(图 2-2-12)

性别	身体	脚步	手臂	头
男子	身体与女士成直角。	右腿向侧并稍向前直立,左脚侧点地,重心在右脚上。	左手牵拉女伴右手,掌心向上,右臂侧伸。	自然向前看。
女子	身体与男士成直角。	左腿直立,右脚前点地,脚尖外侧点地,重心落在左脚上。	右手握男伴左手,掌心向下,左臂侧伸。	自然向前看。

5. 侧行位(常运用在牛仔、桑巴与斗牛士舞中)(图 2-2-13)

性别	身体	脚步	手臂	头
男子	同闭式位置,身体向左转 45°。	左脚直立,右脚侧点。	同闭式位舞姿,左手下压到略低于肩膀,掌心向外。	自然向前看。
女子	身体向右转 45°。	右脚直立,左脚侧点。	右手握男伴左手,下压到略低于肩膀,掌心向外。	自然向前看。

6. 并退位(常运用在牛仔与桑巴舞中)(图 2-2-14)

性别	身体	脚步	手臂	头
男子	身体向左转 45°, 与女士身体所形成的角度不超过 90°。	左脚向后退一步, 重心在左脚上。	同闭式位舞姿, 左手下压到略低于肩膀, 掌心向外。	自然向前看。
女子	身体向右转 45°。	右脚向后退一步, 重心在右脚上。	右手握男伴左手, 下压到略低于肩膀, 掌心向外。	自然向前看。



图 2-2-12



图 2-2-13



图 2-2-14

第三节 体育舞蹈运步技巧

对舞蹈者来说,不能仅仅懂得舞步的节奏、方位、脚位、步型等,还应掌握好各种舞步的运步技巧。体育舞蹈的技巧不应单指脚步的动作及重心转换等方面的问题,仪表、体态、风度等都是具有表现性的技巧,舞姿、稳定度、平衡性、力度感等也都是比较重要的技巧,所以学习体育舞蹈必须注意这方面的训练。舞蹈练习不能仅靠外在的模仿和外形表现,还要靠内心的感受和情感的表露来体现舞蹈的内涵。通过训练,使身体各关节得到合理的配合,以达到舞蹈所需要的力度、速度和优美的舞姿线条,并达到很好的流动感、稳定度、平衡性和节奏韵律感等。



一、引导(Leading)与跟随(Following)

在体育舞蹈中,男士的领舞与女士的跟舞是一个重要的环节,这是配合默契的先决条件,也是优美协调的重要因素。男士起着主导作用,始终居于主导地位,领舞时男士必须做到在迅速、果断、主动而又准确的前提下,对女士进行暗示和引导。女士的任务是在节奏允许的前提下,处于一种比男士稍慢些的被引导状态,以男士的乐感、节奏为基准,进行运步,特别是现代舞必须服从领舞,而拉丁舞的领舞与现代舞有很大区别,拉丁舞更注重寻找双方共同的舞感与合力。高级选手更多的是用心灵去领舞。

1. 起步的引导与跟随

从静止预备姿势起步时,首先男士应暗示女士先起用哪只脚,如男士的左脚起步,则将右脚轻微向右,重心随着移至右脚,将感觉传递给女士,以引导女士及时出右脚。国际上一般都是男士用左脚起步(女士右脚)。

2. 行进的引导与跟随

在舞蹈进行的过程中,大众体育舞蹈因男女身体之间没有严格要求,所以,只能用右手给女士以清晰明确的信号(或叫提示)。切忌用左手拉或推(除非女士离自己太远)。男士向后退,那么他应用右手整个手掌在女士的背部轻轻地压一下,以表示女士要跟上他前进。

3. 转动的引导与跟随

在做各种转身动作时,男士用腹部引导女士迅速跟随。如在向右转时,男士右前臂始终保持向内的轻微压力,同时以腹部引导女士转体。

二、运步技巧

1. 相互配合与平衡

男女在舞蹈中相互配合好的前提是,舞者能始终保持自我重心的稳定,不能有一点依赖对方的感觉和动机,舞蹈造型时必须保证重心稳定的相对独立性。女伴要听从男伴的引导,但不能完全依赖男伴,正确的重心稳定是不需要对方帮忙的。

舞步的过程中要控制好身体的姿势和重心位置,处理好支撑、蹬地、着地等动作的协调配合,要快速把身体重心移到脚的支撑面上,以取得快速、流畅的移动效果。要防止腰部松懈,臀部后坐,上体前倒后仰,从而不利于身体的平衡与稳定。

2. 重心的转移

一般重心转移时要尽可能地缩短双脚同时分担重心的时间,避免停留在双脚重心的状态上。现代舞中探戈舞步的交替是在并拢脚到位的最初一瞬间完成,当它静止下来时重心转移已经结束;华尔兹舞步的交替是在并拢脚到位的最后一刹那进行,从外形上看双脚并拢,但实际上重心并没有交替。

拉丁舞中胯部动作运动的方向与重心移动方向相一致,在基本站立姿势上,人体重心是垂直落在支撑腿全脚上,动作中运用上体带动重心移动,再使胯部动作摆动带动腿的动作,并使重心在脚掌上有部分的移动。如伦巴、恰恰恰当胯部向右前移时,重心移到右脚前脚掌,而当胯部向右后转压时,重心经右脚外侧偏向脚跟。

3. 流动感

下肢的出步一般都是以髋带动腿部,腿部移动过程中,脚尖始终是轻触地面运行的,以更好地控制身体重心,保持身体的架形,以及移动中的稳定与平衡。身体应始终保持上拔,通过支撑腿使力量施向地板,使下肢有向下的延伸感,使运步轻盈流畅。

正确的舞蹈流动应是跃动的,这种跃动主要突出身体的流动感,而不是单一脚的行走,也就是始终是上肢带动下肢来运动。

4. 现代舞中的升降

现代舞中除探戈没有升降外,其他四种舞都有升降。升降动作主要是在膝、踝、趾关节屈伸动作的转换中完成的。为了保持身体重心的稳定和身体线条的流畅,必须有好的升降动作,良好的升降动作必须有力度和速度,能够在升降动作的转换中把握住身体的重心。身体重心必须在支撑面垂直线上,以控制身体各部位在直立位置上,升的时候先是头部上顶,肩部下沉,再是膝盖伸直,最后才是起踵立;降的时候是先脚跟下落再屈膝。整个升降过程中头部和躯干要保持上拔,才能保持身体线条,只有这样才能跳出各种变化节奏的花步,表现出最美的形体。升降的速度则是根据舞种的音乐速度而定,华尔兹是缓慢升降,快步舞是快升降,无论如何,升降都不能让身体停留在某一部位上,而应保持动作的流畅性。

5. 旋转与转体

旋转是体育舞蹈中最重要的一个技巧,也是最难掌握的技巧。旋转的动作很多,如左右转、一步旋转、撇转、轴转、定点转等等,大致分为定点定轴和动点动轴两类转体。转的要领首先是把握平衡和立点,人体转体是要做到身体的整体转动,上身的转动必须保持完整的一体感,也就是转体时保持躯干的直立和头部的正确姿势,使腰、胯、肩、头向同一个方向转动。这样才能收缩体积减小阻力,旋转时要始终保持身体与地面垂直,重心集中在前脚掌上。

动点动轴转体时要以脚尖转向转体的到位方向,随后上体再转动到位,在转动过程中脚不能随便转动。

拉丁舞中定点定轴转体技术要点:①重心应移到支撑腿的支点上,并以前脚掌为支点转体;②两脚与头、肩、腰、髋在一平面上,这样既有利于平衡稳定,又有利于转体速度;③部分舞步转体转度超过一周,需要通过手臂或腿部的预摆以增加转体速度。

摩登舞中定点定轴转体技术要点:①同拉丁舞的技术要点,另要注意;②保持身体架形,绕身体中心的垂直轴转动,无倾斜;③必须使身体重心移到脚的支点上再转体,前进时从脚跟过渡到前脚掌,以前掌为支点转体,后退时以脚掌为支点转动;④支撑腿转体



前着地,脚尖和膝盖要向着转体方向。

在转体时,男女舞伴要形成一个整体,固定好肩部和身体接触面,在闭合位下,利用在转动过程中会产生一定的离心力,相互对抗,使转体变得很轻松。在拉丁舞中,女士的旋转动作与男士手的带动关系十分密切,男士的手如同一堵墙,通过身体的发力传递到手,去带动女士转体;女士则必须有很好的架形和身体控制能力,使身体形成一个整体,在男士的带动下加快转体速度,完成干净利落的转体。

6. 节奏的变化与处理

一般来说变化节奏时,应先以原步型的节奏为基点进行变化。如拉丁舞中的伦巴舞4拍走3步,恰恰舞4拍走5步,都有节奏变化的步型。再如华尔兹右转前3步可改跳4步,又如锁步,半拍走一步,可改为1拍走1步,1拍半走1步,锁步滞留时间延长了,上身的线条就有充分的时间展示了。

如果舞步行进中下肢蹬地不充分,就会形成一些错误技术,进而由于动作速度跟不上音乐速度而产生脱拍现象,从而破坏舞蹈的节奏。

第四节 体育舞蹈音乐

音乐是体育舞蹈的翅膀,舞曲是舞步的灵魂,没有音乐是无法跳舞的,不懂音乐或音乐素质差都会使舞蹈索然无味。在体育舞蹈中,通过音乐节奏的快慢、强弱、轻重、缓急、圆滑、流畅、顿挫来创造意境,以达到乐中有舞,舞中有乐,以乐伴舞,乐舞交融的和谐统一。如果习舞者只满足于一些舞步花样而忽略了舞曲神韵,这样学来的舞步必会缺乏灵性而显得毫无生气。

一、舞曲是舞步的灵魂

体育舞蹈音乐包含了所有常见的节拍形式,如2/4拍的探戈、桑巴舞曲,4/4拍的狐步、快步、伦巴、恰恰、牛仔舞曲,3/4拍的华尔兹、维也纳华尔兹舞曲,6/8拍(2/4拍、6/8拍)的斗牛舞曲。学习体育舞蹈必须深刻地认识到音乐的重要性,不断地提高音乐修养以及对音乐的理解和准确地把握。体育舞蹈中音乐的节奏是均衡循环的,舞者依据节奏的变化调整舞步,从而表演出不同风格特点的舞姿。另外,人的身体各部分也是有节奏地运动,凡是脚的起止、进退、旋转,动作的快慢合拍等完全都要根据音乐来完成。所以,在体育舞蹈中,舞曲起着决定性的作用。

任何一种舞步均是以强拍起步的。如华尔兹舞曲通常又称为圆舞曲,重音在每小节的第1拍,2、3拍则是弱拍。而桑巴舞曲由于它每小节第1拍是附点音符(3/4拍与1/4拍),所以它的节奏读起来是1 a. 2、3 a. 4,体现了一轻一重的节奏。

二、舞曲的选择与应用

舞步与音乐的合拍,对体育舞蹈非常重要,习舞者应熟练掌握各舞种的节奏变化与要求。

表 2-4-1 体育舞蹈各种舞步的节奏与常用舞曲

内容 种类	节拍	速度	舞步与拍数	情绪	常用舞曲
华尔兹	3/4	30~32 小节/min	每步一拍	柔情	月亮河(Moon River) 梦幻曲(Nocturne)
探戈	2/4	30~34 小节/min	慢步一拍 快步半拍	爽利	蓝色探戈(Blue Tango) 单身贵族(Single of the Year)
狐步	4/4	30 小节左右/min	慢步二拍 快步一拍	飘逸	昨日(Yesterday) 我在高飞(I am Shooting High)
快步舞	4/4	50~52 小节/min	慢步一拍 快步二步一拍	轻快	跳舞皇后(Dancing Queen)
维也纳华尔兹	3/4	50~60 小节/min	每步一拍	洒脱	蓝色多瑙河(An der schonen Blauen Donau) 在这银色的月光下(By the light of the silver moon)
伦巴	4/4	27~31 小节/min	第一步一拍 第二步一拍 第三步二拍	缠绵	Crying So Near To You
恰恰恰	4/4	32 小节/min	第一步一拍 第二步一拍 第三四步二拍	俏丽	Cha-Cha-Cha I Could Have Danced All Night
桑巴	2/4	48~56 小节/min	1a2, 每小节中“a”这 1/4 拍的一刹那的重心必须踮脚做	欢乐	Misty Peanut Vendor
牛仔舞	4/4	44 小节左右/min	1、2、3a4、5a6、3、5 占 3/4 拍时间,a 占 1/4 时间	敏捷	Baubles Bangles & Beads Trumpet Blues and Cantabile
斗牛士舞	2/4	60~62 小节/min	每步一拍	激昂	Spanish Gypsy Dance The Spaniard That Blighted My Life



三、舞曲的特点与欣赏

1. 现代舞曲的特点与欣赏

现代舞的音乐总体节奏较慢,时而激情昂扬,时而缠绵性感。音乐节拍一般是经过特殊的加强而表现出来的,如强拍多用低沉的大鼓来强调,而弱拍则以几个小鼓加上其他打击乐来表现,而任何一种舞步均是以强拍起步的。如华尔兹舞曲特点为音乐华丽多彩,轻快悠扬,娇媚艳烧,节奏轻快顺畅,旋律抒情轻逸、舒缓柔和。约翰·斯特劳斯的《蓝色多瑙河》被奥地利人称为“第二国歌”,它给人们带来了青春活力、快乐和信念,从而奠定了这首名曲“圆舞曲之王”的地位。探戈舞是现代舞的五个舞种最为特殊的一个舞种,舞曲表现出较浓重的拉丁情调,音乐华丽激情,带有梦幻般的色彩,节奏干脆利落、丰富明快,旋律热情,富于强烈的激情。每当探戈舞曲响起,常使人感受到热情与冷酷、红色激情与蓝色柔情交错融合、波澜起伏的感觉。而狐步舞曲则多以切分音节奏为主,轻快活跃,起伏感强,节拍整齐,给人以温柔从容,文雅恬静,轻快流畅的感觉。

2. 拉丁舞曲的特点与欣赏

拉丁舞的音乐热情洋溢,节奏鲜明活泼,生动奔放,充分表达了青春欢乐的气息,具有强烈的热带情调。拉丁舞音乐靠的是各种打击乐器组合来进行伴奏,因此往往有一种激荡人心的、容易辨认的强烈节奏。如伦巴舞曲使用了南国式的小鼓、葫芦摇响器等,第3拍的重音很突出。伦巴舞的音乐缠绵、柔媚而抒情,但由于音乐的基调不同,每首舞曲表现出来的情感也不一样,有的是欢快而旖旎,有的是纯情而深沉,有的幽怨而伤感。其主题往往体现了男女之间的爱情生活。桑巴舞曲强烈而有特性,乐曲的节奏热烈欢快,它微妙的节拍和一轻一重的节奏,体现了很强的巴西风格,犹如热带风光中棕榈树在微风中摇曳生姿。在巴西,桑巴舞也成了狂欢节的主旋律,它旋律热情,节奏欢快,富有激情,甚至达到疯狂,给人以一种雀跃的激情。拉丁舞中另一极有特色的舞曲即斗牛士舞,它常在西班牙进行曲的轻快旋律中进行,气氛热烈,意气昂扬,具有强烈的西班牙斗牛士风格,展示了勇猛泼辣的风格。

第五节 体育舞蹈仪表与风度

体育舞蹈中要求舞者在身体素质方面,线条匀称,形体优美,有一定的柔韧度、肌肉的弹性、灵敏的反应能力和持久的耐力,并且要求他们表现出较高的文化教养、礼仪风度、音乐修养及艺术造诣。高雅的风度来自挺拔的体态,挺拔的体态标志着一个健康、教养、礼貌、自尊和内心的充实感,给人以愉快、富有活力的感觉。而猥琐的体态是无法与上述内涵相统一的。如现代舞中衣着庄重,体态端庄,不允许胯部摇摆,即使舞步在

轻快跳跃变化中,也不失高雅风度。拉丁舞则倾向展示生动活泼、自由奔放的生活气息,通过灵活的腰胯动作去展示人体的曲线美,女士在拉丁舞中善于表现婀娜多姿与柔媚灵巧,这些都属于展示舞蹈风格方面的技巧。

体育舞蹈在自然状态下去体现男女舞伴在力与柔度方面的对比,即男子健壮有力、稳健的体态和女子匀称有致、曲线优美的形体在一起形成了男刚、女柔的区别与协调,形成最美最和谐的配合。无论表达什么,展现什么都不应是刻意的,而是让人感受到那是一种自然表现,这才是舞蹈中最高的技巧。比如舞者应保持身体挺拔,可寻找一种头顶天花板的感觉,在练习时可用一本书放在头顶上行走,尽量使它不滑落。

摩登舞源于欧洲,故其服饰也体现欧洲风情,男士身着深沉高雅的燕尾服,白领结,蓄整洁的发型,时时保持绅士风度,以表现他们庄重、高贵、自信的气度;女士则以飘逸艳丽的露背长裙,使她们光彩夺目,身材优雅迷人,以表现她们华贵、美丽、高雅之美态。拉丁舞中男士的紧身衣裤展示了阳刚之美,女士的短裙则展示背、腿、腰、臀、胯动作的优美线条,及身体曲线。这种性感设计既大胆,又直接,若隐若现,绚丽多彩的服饰烘托了异国的拉丁风情。

大众体育舞蹈则要求不太严格,但也要求服装整齐。男士忌穿短裤和赤脚穿凉鞋,女士则应穿裙子,但忌穿超短裙,主要以大方、高雅美观为主。

一、现代舞

现代舞中穿着十分讲究,体现欧洲国家男士的绅士风度和女士们的妩媚。男士须身着黑色或深蓝色燕尾服,白领结,黑色或与服装同色的软底低跟缚带皮鞋;女士身着色彩明朗的晚礼服式露背长裙,鞋面的色彩应与衣裙同色,样式是高跟船鞋,鞋跟高度5~8cm。

男女舞伴的发型也有一定的规定,男伴蓄绅士派的分头,要求前发不遮耳,后发不过领,不能蓄长发长须。女伴则为短发或长发盘髻,可加头饰,不可披长发,以免有失风度和妨碍动作。现代舞中女士化着高雅的淡妆。

二、拉丁舞

拉丁舞的服装具有拉丁风格,旨在表现个人身体各部分为阐释各种拉丁舞曲节奏而做出的动作。男士穿紧身衣裤;女士穿露背露腿的短裙,最低限度全程必须遮住臀部,紧身衣是不被允许的,以此展示背、腰、臀、胯、腿部动作的优美线条。女士要穿高跟有襟的凉鞋,鞋跟的高度在5~8cm。

拉丁舞中女士化着妖艳的浓妆。



 知识拓展

拉丁舞者如何选择舞鞋?

对舞者来说,舞鞋是非常重要的。每种舞都有它专用的鞋,如摩登舞用摩登舞鞋,拉丁舞用拉丁舞鞋,芭蕾舞用芭蕾舞鞋,踢踏舞用踢踏舞鞋等。

建议初学拉丁舞的女生可以先买二寸低跟鞋开始,慢慢地再增高为二寸半、三寸,这样才不会因为重心不稳扭伤脚踝。选择舞鞋我们要从鞋的大小、鞋跟的高矮、鞋跟的粗细、鞋跟的角度等几个方面着手。

1. 鞋的大小

错误的观点:很多人选择舞鞋,都会选择一双松紧适当,穿在脚上很舒服的舞鞋,一般都会买和平时逛街时穿的码数。这是非常错误的。

正确的方式:不要买硬底鞋,必须买能绷脚背的软底鞋;要挑比平时逛街时穿的小一码的舞鞋;穿在脚上时,脚趾必须超出鞋头(方便用大脚趾勾住地板)。

2. 鞋跟的高矮、粗细

错误的观点:很多初学者选择舞鞋时,都会选择一双矮跟、粗跟的鞋,因为那种鞋可以站得很稳,也不容易脚痛,这是错误的。

正确的方式:女生应该选择一双2寸半至3寸的鞋子,这样向前推移时就会容易很多,也很省力,同时对控制拉丁舞的轴的垂直非常有帮助。如果选择一双粗跟或矮跟的鞋,就算你站错重心,也很稳当,久而久之,你的重心绝对是错的。

第六节 体育舞蹈社交舞礼仪

社交舞是一项高雅的公众社交活动。不少人会跳舞,但对社交舞礼仪却不甚熟悉,所以我们有必要来谈一谈社交舞礼仪。跳舞是一项高雅艺术,所以大家应举止文明,谈吐高雅有风度,礼貌是最重要的。

一、着装

衣服是人的第二皮肤,衣着装饰可以了解人的性格、文化及层次等,服饰打扮得体与否,可以看出一个人的精神风貌和神情气质,好的打扮可以使自己增色,同样也是尊重他人的一种表现。

（一）男士

男士着装应线条简洁轻盈,造型优美大方,容光焕发,精神振奋,忌蓬头垢面,萎靡不振。比如西装笔挺,衣冠楚楚,皮鞋锃亮,显示风度和修养。穿着上衣抬起双臂,不能使肩部耸起。衬衫下摆要塞进长裤内,勿露在外面,衣服口袋里不要放太多的杂物。穿西装,打领带时领子的纽扣要扣好,若不系领带的话,也可敞开。休闲时分可以不打领带,但正式场合则必须打领带或领结。领带的结打得大小要适中,过大显得散漫,过小则显得小气拘谨。裤脚长度最好到脚跟。即便是炎热的夏天也不能穿短裤拖鞋,也不能汗流满面,头发粘贴额头。同时跳舞时忌穿牛仔裤,也不能戴帽。不能西裤下穿旅游鞋、布鞋或赤脚露趾的凉鞋,应穿袜着皮鞋。运动鞋或帆布鞋容易使脚部发热,还不利于转身,所以不建议选择。

（二）女士

女士穿裙子,可略施粉黛,化妆力求端庄大方,文静自然,颈部颜色与脸部色差不能太远。发型极为重要,根据自己面部及头颈长短选择合适的发型,显示秀丽清雅。浓烈的香水切忌使用。

美丽的衣饰可以烘托女性丽质清纯,服饰的重点在于色彩与款式的搭配上,一身衣着主色调不能超过三种颜色。佩戴饰物可以增加女性的妩媚,但身上不能超过三件,且花色别致大方,不能过于繁琐。总之,服饰搭配要得体,做到显优藏拙。跳舞时穿中跟皮鞋最佳,可以使女性挺胸收腹,也不至于太累。

男人美在双肩,女人美在曲线。服饰的打扮讲究柔和、舒适、自然,才会有美的吸引力,适合自己的才是最流行的。而修炼内心远比装饰外表更重要,良好的谈吐、举止、气质、文化修养和艺术修养,也会显示十足的魅力,所以内在美更持久。

二、邀请

礼貌的言语与动作是舞者必须具备的,如鞠躬、点头、寒暄、握手等。

男士应注意无论何时都应为自己带来的舞伴服务,并且照顾周到。一般情况下第一首舞曲与最后一首舞曲,都应邀请自己带来的舞伴跳,中间则不妨可邀请其他女士跳。如果你是单身前来,要尽量避免由始至终独占着一个舞伴。

跳舞,一般应男士主动邀请女士共舞,这已成为常规。男士可站在女士左前或右前,注视她,向斜前方自然伸出右臂,手心向上,低头弯腰 25° 左右,口中和悦地说道:“请你跳个舞,好吗?”女士应欢悦地应和或婉言拒绝,不能不理不睬或矫揉造作,甚至拒人于千里之外。如果女士是个初学者会比较害羞,可以向前来邀请的舞伴坦诚相告,以免造成尴尬。男士邀舞之前应目测邀请舞伴的身高与自己是否相称,否则会引起不必要的尴尬。

根据国际惯例,两个男士不能一起跳舞,必须一男一女跳舞,偶尔也可两个女士一起跳舞。有时女子偶发雅兴,前来邀请男子跳舞,男子一般不予拒绝,以示尊重。当准备邀



请的对象恰好也有另一个男士在邀请,要发扬谦让的风格,抢舞伴是非常失礼的。当邀请的对象不是单身,由丈夫或家人陪伴,则应事先征求一下他们的意见,以免引起不必要的误会。

三、跳舞

开始进入舞池时舞者应尽量避免干扰到正在跳舞的人群。男士常犯的错误是后退着进入舞池,这样会对其他舞者造成不必要的干扰,因此最好先接近舞池,再选择适当的开始位置进入舞池。在场地空间不足的情况下,尽量避免跳那些占用较大空间的舞步。

男士左脚起步,女士右脚起步。起舞时男士左脚先退一步,以退为进,表示谦让,称为礼貌步。跳舞之前应听准音乐,明确舞步与节奏后再起舞。跳时简单的礼貌用语是可以的,但忌说三道四,问长问短;也不要东张西望,心猿意马,仿佛在找下一曲的舞伴。应该专心致志,集中精力跳舞。注意与不太熟悉的女子跳舞时多跳基本步和常用步法,不要乱扭乱晃,或卖弄舞技,故意炫耀,弄得女士手足失措,惴惴不安。如通过试探性的舞步觉得女士水平可以的话,然后可加上一些难度较高的花步。

跳舞时男士要注意用手给女士清晰、明确的信号,切忌犹豫不前,让女士不知如何举步。同时,跳慢三慢四时舞者不能随意摇摆身体或扭动臀部。跳舞过程中舞者应始终保持身体正直,不要为怕踩到对方的脚,只顾低头看脚,如果舞步跟不上节拍,可以稍停下来,听清音乐之后再开步。

跳舞时,遇到舞池中间很拥挤的情况,男士应注意场上情况,注意前后左右,尽量避免冲撞,如有发生,要说“对不起”。因而,男士在舞场上的主要职责是避开舞池里的其他人,要迅速作出决定,见缝插针,拣空闲的地方跳,同时会躲避退让。男士必须明确表达自己的意图,让女士跟随,所以在跳舞时男士不应该也不必使用过多的花步技巧,只要使自己选择的舞步准确、干净利落即可。女士也要学会发现潜在的问题,可以用拇指和中指轻压男士的手臂,提醒他在后退的时候不要踩到后面的其他人,因此建议舞者尽量挑选容易采取预防措施舞步。

在舞场中跳舞时,要根据在舞池中的行进速度估计出跳到舞场拐角处时的舞步,尤其是在拐角处进行右转时,尽早准备好在靠近拐角处的合适位置进行转体动作。在转体中后退一方,在旋转时位于内侧,因此步伐应该小些,而行进一方则步伐稍大一些,这在舞蹈中非常重要,也非常实用,大家可以多加练习以便熟练运用于舞步中。

四、致谢

一首舞曲结束时应立即向舞伴致谢,并且可以邀请对方跟你跳下一支舞。如果要退出舞池,男士要将舞伴护送至原来的座位,或至少将其送至舞池边,切不可扬长而去,一走

了之,将女士单独置于舞池中间。如果你在音乐结束之前就已完成了所有的舞步,那么你可以边跳边移动到舞池边缘,然后跟着音乐节奏离开舞池。

抢舞伴、抢座位都是失礼的。女士站着,男士不让座也是不礼貌的。千万不要把饮料带入舞池中。如果你返回座位时必须穿过舞池,建议你等到舞蹈结束再过去,或从舞池边上绕过去,或者重新寻找合适的位置。

知识拓展

全国体育舞蹈技术等级标准

达标成绩:60分~70分为达标,70分以上~85分为中等,85分以上为优秀。

一、铜牌级

(1) 测定技术内容:中国体育舞蹈联合会2005年制订的《全国体育舞蹈等级考试培训教材》铜牌级动作。

(2) 动作要求:可以单独表演或与舞伴共舞,表演出每个舞项各两种舞的每个动作的正确节奏,动作基本正确,有一定的协调性。

二、银牌级

(1) 测定技术内容:银牌级动作。

(2) 动作要求

可以单独表演或与舞伴共舞,表演出每个舞项各三种舞的每个动作的正确节奏,并对每个动作要领能规范清晰地表现出来,身体姿态与协调性较好。

三、金牌级

(1) 测定技术内容:金牌级动作。

(2) 动作要求:要求与舞伴共舞,表演出每个舞种的每个动作的正确节奏,有正确的引导和跟随技术,对每个动作要领能规范清晰地表现出来,身体姿态与协调性较好,表现出一定的身体能力。

四、金星一级

(1) 测定技术内容:① 随机抽考金牌级动作;② 规定的金星一级组合。

(2) 动作要求:要求与舞伴共舞,能表现出正确的引导与跟随方法,表现出每个动作的正确节奏,身体姿态好,动作规范到位,并且轻松协调,能较好地体现出各舞种的风格,并具备一定的表现力。

五、金星二级

(1) 测定内容:① 随机抽考金牌级、金星一级动作;② 最新规定的金星二级动作。

(2) 动作要求:要求与舞伴共舞,能协调默契进行两人的配合,身体姿态优美,动作



规范到位,并且协调轻松,能很好地表现出各舞种的独特风格,并具有个人风格,具有很好的舞蹈表现力。



学以致用

1. 在跳现代舞和拉丁舞时分别应注意哪些技巧?
2. 如果你去参加一个舞会,你应该注意哪些方面?
3. 请去找一些不同节奏的舞蹈音乐,仔细辨别,区分各是属于何种舞蹈音乐。

第三章 体育舞蹈基本技术及运用

应知导航

本章为你提供了4种深受大学生喜爱的体育舞蹈的基本舞步与组合,分初、中、高三个等级进行指导,让你深刻感受摩登舞的端庄典雅和拉丁舞的奔放与激情,你可以根据自己的水平与需要进行选择,也可根据提供的动作自行组合。除了掌握基本技能和跳法以外,你还能从与舞伴的配合中体验到许多乐趣。

第一节 华尔兹

华尔兹用 w 表示,也称“慢三步”,是摩登舞项目之一。华尔兹发祥地为德国,其中一部分传到英国,经英国皇家宫廷舞蹈教师整理规范,形成了慢华尔兹;另一部分传到欧洲中部,仍然保持土风舞热烈、纯朴的风格,经整理规范形成了维也纳华尔兹。

华尔兹舞曲旋律优美抒情,节拍为 $3/4$ 拍。第一拍为重拍,第二、三拍为弱拍,速度是每分钟 28~30 小节,每小节三拍为一组舞步。华尔兹舞通过膝、踝、足底、跟掌趾的动作,结合身体的升降、倾斜、摆荡,带动舞步移动,使舞步起伏连绵,舞姿华丽典雅。音乐袅娜,舞态雍容,步法婉转曼妙,速度较慢,节奏鲜明,易于初学者学习。

一、基本舞步

1. 左脚并换步(L.F Closed change)(图 3-1-1)



性别	节拍	脚步动作	握 姿
男	1	左脚前进一步。	闭式舞姿的基本握持。
	2	右脚经左脚旁横步稍前。	
	3	左脚并于右脚,重心在左脚。	
女	1	右脚后退一步。	闭式舞姿的基本握持。
	2	左脚经右脚旁横步稍后。	
	3	右脚并于左脚,重心在右脚。	



图 3-1-1

2. 右脚并换步(R.F Closed change)(图 3-1-2)



图 3-1-2

性别	节拍	脚步动作	握姿
男	1	右脚前进一步。	闭式舞姿的基本握持。
	2	左脚经右脚旁横步稍前。	
	3	右脚并于左脚,重心在右脚。	
女	1	左脚后退一步。	闭式舞姿的基本握持。
	2	右脚经左脚旁横步稍后。	
	3	左脚并于右脚,重心在左脚。	

3. 左转步(The reverse turn)(图 3-1-3)

性别	节拍	脚步动作	握姿
男	1	左脚前进一步开始左转。	闭式舞姿的基本握持。
	2	右脚经左脚旁横步,同时左转 90°。	
	3	左脚并于右脚,继续左转 45°,重心在左脚。	
	4	右脚后退一步,略左转,背向舞程线。	
	5	左脚经右脚旁横步,同时身体左转 135°。	
	6	右脚并于左脚,重心在右脚。	
女	1	右脚后退一步,开始左转。	闭式舞姿的基本握持。
	2	左脚经右脚旁横步,同时身体左转 135°。	
	3	右脚并于左脚,重心在右脚。	
	4	左脚前进一步,略左转。	
	5	右脚经左脚旁横步,同时身体左转 90°。	
	6	左脚并于右脚,继续左转 45°,重心在左脚。	



图 3-1-3



4. 右转步(Natural turn)(图 3-1-4)

性别	节拍	脚步动作	握姿
男	1	右脚前进一步,开始右转。	闭式舞姿的基本握持。
	2	左脚经右脚旁横步,同时身体右转 90°。	
	3	右脚并于左脚,继续右转 45°,重心在右脚。	
	4	左脚后退一步。	
	5	右脚经左脚旁横步,身体右转 135°。	
	6	左脚并于右脚,重心在左脚。	
女	1	左脚后退一步,开始右转。	闭式舞姿的基本握持。
	2	右脚经左脚旁横步,身体右转 135°。	
	3	左脚并于右脚,重心在左脚。	
	4	右脚前进一步,继续右转。	
	5	左脚经右脚旁横步稍前,同时身体右转 90°。	
	6	右脚并于左脚,继续右转 45°,重心在右脚。	



图 3-1-4

二、华尔兹初级水平

(一) 初级舞步

1. 佛形步(扫步)(The whisk)(图 3-1-5)

性别	节拍	脚步动作	握 姿
男	1	左脚前进一步。	由闭式位到开式位的基本舞姿。
	2	右脚横步稍前,身体左转 45°。	
	3	左脚在右脚后交叉,重心在左脚。	
女	1	右脚后退一步。	由闭式位到开式位的基本舞姿。
	2	左脚斜后退,身体右转 90°。	
	3	右脚在左脚后交叉,重心在右脚。	



图 3-1-5

2. 侧行追步(Shasse from promenade position)(图 3-1-6)

性别	节拍	脚步动作	握 姿
男	1	右脚前进并交叉于反身动作位置。	由开式位到交叉位的基本舞姿。
	2	左脚横步稍前。	
	哒	右脚并于左脚。	
	3	左脚横步稍前。	
女	1	左脚前进交叉于反身动作位置,开始左转。	由开式位到交叉位的基本舞姿。
	2	右脚横步,同时身体左转 45°。	
	哒	左脚并右脚。	
	3	右脚后退一步,继续左转 45°。	





图 3-1-6

3. 踌躇换步 (Hesitation change) (图 3-1-7)

性别	节拍	脚步动作	握 姿
男	1	左脚后退一步,准备右转。	闭式舞姿的基本握持。
	2	右脚横步(小步拉左脚跟),同时右转 135°。	
	3	左脚不置重量靠近右脚,身体完成转动。	
女	1	右脚前进一步,准备右转。	闭式舞姿的基本握持。
	2	左脚横步,同时右转 135°。	
	3	右脚不置重量靠近左脚,身体完成转动。	



图 3-1-7

4. 右旋转步(Natural spin turn)(图 3-1-8)

性别	节拍	脚步动作	握姿
男	1	右脚前进一步,开始右转。	闭式舞姿的基本握持。
	2	左脚经右脚旁横步,身体右转 90°。	
	3	右脚并于左脚,继续转 45°,重心在右脚。	
	4	左脚后退右脚保持在反身动作位置中(轴转),右转 180°。	
	5	右脚前进一步,继续右转。	
	6	左脚横步稍后,右转 135°,重心在左脚。	
女	1	左脚后退一步,开始右转。	闭式舞姿的基本握持。
	2	右脚经左脚横步,右转 135°。	
	3	左脚并于右脚,身体完成转动,重心在左脚。	
	4	右脚前进(轴转),右转 180°。	
	5	左脚后退并稍向左侧,继续右转。	
	6	右脚经左脚斜进,右转 135°。	



图 3-1-8

范例一

- (1) 左脚并换步(1小节)。
- (2) 右脚并换步(1小节)。
- (3) 左转步(2小节)。
- (4) 右转步、后退(2小节)。



- (5) 佛形步(1 小节)。
- (6) 右转步加收步(2 小节)。
- (7) 踮踏换步(1 小节)。

范例二

- (1) 左脚并换步(1 小节)。
- (2) 右转步(2 小节)。
- (3) 右脚并换步(1 小节)。
- (4) 左转步(2 小节)。
- (5) 佛形步(1 小节)。
- (6) 侧行追步(1 小节)。
- (7) 右旋转(2 小节)。
- (8) 左转步(2 小节)。

三、华尔兹中级水平

(一) 中级舞步

1. 减弱右旋转步(U/T Natural spin turn)(图 3-1-9)

性别	节拍	脚步动作	握姿
男	1	右脚前进一步,开始右转。	闭式舞姿的基本握持。
	2	左脚经右脚横步,右转 90°。	
	3	右脚并左脚,继续右转 45°,重心在右脚。	
	4	左脚后退一步,略右转。	
	5	右脚前进一步,同时身体右转 135°。	
	6	左脚在后,身体完成转动,重心在左脚。	
	7	右脚后退一步,略右转。	
	8	左脚经右脚横稍前一步,右转 45°。	
	9	右脚并左脚。	
女	1	左脚后退一步,开始右转。	闭式舞姿的基本握持。
	2	右脚经左脚横步,右转 135°。	
	3	左脚并右脚。	
	4	右脚前进一步,略右转。	
	5	左脚后退一步,继续右转 90°。	
	6	右脚在前面,重心在右脚。	
	7	左脚前进一步,略右转。	
	8	右脚经左脚横稍后一步,右转 45°。	
	9	左脚并右脚。	



图 3-1-9

2. 双足旋转步(Double reverse spin)(图 3-1-10)

性别	节拍	脚步动作	握姿
男	1	左脚前进一步,开始左转。	闭式舞姿的基本握持。
	哒	右脚侧行横步,左转 90°。	
	2	左脚并右脚轴转,继续左转 270°。	
	3	左脚在前右脚在后锁步,身体完成转动。	
女	1	右脚后退一步,开始左转。	闭式舞姿的基本握持。
	哒	左脚后退一步,左转 90°。	
	2	右脚并左脚跟转,继续左转 270°。	
	3	左脚在前右脚在后锁步,身体完成转动。	





图 3-1-10

3. 追步自侧行位置(Chasse from pp)(图 3-1-11)

性别	节拍	脚步动作	握姿
男	1	右脚后退一步,开始左转。	由闭式到交叉位舞姿。
	2	左脚横步,同时身体左转 45°。	
	哒	右脚并左脚,继续左转 45°。	
	3	左脚横步稍前。	
女	1	左脚前进一步,开始左转。	由闭式到交叉位舞姿。
	2	右脚横步,同时身体左转 45°。	
	哒	左脚并右脚,继续左转 45°。	
	3	右脚后退一步。	



图 3-1-11

4. 前进锁步 (Back lock step)(图 3-1-12)

性别	节拍	脚步动作	握 姿
男	1	右脚前进一步。	交叉位舞姿。
	2	左脚前进一步。	
	哒	右脚交叉于左脚后锁步。	
	3	左脚前进一步。	
女	1	左脚后退一步。	交叉位舞姿。
	2	右脚后退一步，	
	哒	左脚交叉于右脚前锁步。	
	3	右脚后退一步。	



图 3-1-12

5. 外侧换步 (Outside chang)(图 3-1-13)

性别	节拍	脚步动作	握 姿
男	1	在反身动作位置中左脚后退。	由交叉位到闭式舞姿。
	2	右脚后退一步,开始右转。	
	3	左脚横步稍前,同时身体右转 90°。	
女	1	在反身动作位置及外侧舞伴中右脚前进。	由交叉位到闭式舞姿。
	2	左脚前进一步,开始右转。	
	3	右脚横步稍后,继续右转 90°。	





图 3-1-13

6. 后退锁步 (Back lock step) (图 3-1-14)

性别	节拍	脚步动作	握姿
男	1	右脚后退一步。	闭式舞姿的基本握持。
	哒	左脚前锁。	
	2	右脚横步,开始左转。	
	3	左脚经右脚横步,身体完成左转 135°。	
女	1	左脚前进一步。	闭式舞姿的基本握持。
	哒	右脚后锁。	
	2	左脚横步,开始左转。	
	3	右脚前进一步,身体完成左转 135°。	



图 3-1-14

7. 后退佛步(Back whisk)(图 3-1-15)

性别	节拍	脚步动作	握姿
男	1	左脚后退一步,开始右转。	由闭式到开式舞姿
	2	右脚斜后退,右转 45°。	
	3	左脚交叉于右脚后,继续右转 45°。	
女	1	右脚前进一步,开始右转。	由闭式到开式舞姿
	2	左脚横步,右转 45°。	
	3	右脚交叉于左脚后,继续右转 45°。	



图 3-1-15

8. 迂回步(Weave)(图 3-1-16)

性别	节拍	脚步动作	握姿
男	1	右脚前进并交叉于反身动作及侧行位置。	闭式舞姿的基本握持成开式舞姿。
	2	左脚经右脚横步稍前,同时左转 45°。	
	3	右脚横步。	
	4	左脚沿右脚后退,继续左转 45°。	
	5	右脚横步稍后,左转 180°。	
	6	左脚横步,成 P.P.舞姿。	
女	1	左脚前进并交叉于反身动作及侧行位置,开始左转。	闭式舞姿的基本握持成开式舞姿。
	2	右脚经左脚横步稍前,左转 135°。	
	3	左脚横步。	
	4	右脚外侧前进左转 45°。	
	5	左脚横步稍前,继续左转 90°。	
	6	右脚经左脚横步成 P.P.舞姿。	





图 3-1-16

9. 盘旋截步(Hover Corte)(图 3-1-17)

性别	节拍	脚步动作	握 姿
男	1	右脚前进一步,开始右转。	闭式舞姿的基本握持。
	2	左脚横步稍前,右转 45°。	
	3	右脚后退一步,开始左转。	
	4	左脚后退一步,左转 45°。	
	5	右脚横步,左转 135°。	
	6	左脚前进一步,身体完成转动。	
女	1	左脚后退一步,开始右转。	闭式舞姿的基本握持。
	2	右脚横步稍后,右转 45°。	
	3	左脚前进一步,开始左转。	
	4	右脚前进一步,左转 45°。	
	5	左脚前进一步,左转 135°,身体完成转动。	
	6	右脚后退一步。	



图 3-1-17

(三) 华尔兹中级组合范例

范例一

- (1) 左足预备步(2小节)。123 移重心,456 的 6 男左脚前进,女右脚后退。
- (2) 减弱右旋转步(2小节)。
- (3) 双足旋转步(1小节)。
- (4) 由侧行至追步(1小节)。
- (5) 后退锁步(1小节)。
- (6) 外侧换步(1小节)。
- (7) 后退锁步(1小节)。
- (8) 右旋转步(2小节)。

范例二

- (1) 左脚并换步(1小节)。
- (2) 右转步(2小节)。
- (3) 右脚并换步(1小节)。
- (4) 左转步(2小节)。
- (5) 叉形步(佛形步)(1小节)。
- (6) 追步自侧行位置(1小节)。
- (7) 右旋转(1小节)。
- (8) 后退佛步(1小节)。
- (9) 迂回步(2小节)。
- (10) 盘旋截步(2小节)。



四、华尔兹高级水平

(一) 高级舞步

1. 跑步右转 1.&.2.3.1.2.3,面向斜壁线(图3-1-18)

性别	节拍	脚步动作	握姿
男	1	左脚后退一步,开始右转。	由闭式到交叉位再到闭式舞姿。
	哒	右脚横步,右转 45°。	
	2	左脚前进,右转 135°。	
	3	右脚后退一步,身体完成转动。	
	4	左脚后退一步,继续右转。	
	5	右脚后退一步,左转 135°。	
女	6	左脚前进右脚并于左脚,身体完成转动。	由闭式到交叉位再到闭式舞姿。
	1	右脚前进一步,开始右转。	
	哒	左脚前进一步,右转 135°。	
	2	右脚前进一步,右转 45°。	
	3	左脚前进一步,身体完成转动。	
	4	右脚前进一步,继续右转。	
5	左脚前进一步,左转 45°。		
	6	右脚后退,左脚并于右脚,身体完成转动。	



图 3-1-18

2. 前进并合步 1.2.3. (图 3-1-19)

性别	节拍	脚步动作	握姿
男	1	右脚前进并交叉于反身动作位置。	由开式位到闭式位的基本舞姿。
	2	左脚横步稍前。	
	哒	右脚并于左脚。	
	3	左脚横步稍前。	
女	1	左脚前进交叉于反身动作位置中,开始左转。	由开式位到闭式位的基本舞姿。
	2	右脚横步,左转 45°。	
	哒	左脚并右脚,继续左转 45°。	
	3	右脚后退一步。	




图 3-1-19

(二) 华尔兹高级组合范例

- (1) 预备步。1.2.3.4.5.6 第 6 拍男左脚前进、女右脚后退。
- (2) 右旋转(2 小节)。
- (3) 后退锁步(1 小节)。
- (4) 迂回步(纺织步)面向斜壁线成 P.P.位(2 小节)。
- (5) 追步自侧行位置(1 小节)。
- (6) 右转步(1 小节)。



- (7) 跑步右转(2小节)。
- (8) 左转成前进锁(1小节)。
- (9) 右脚并换步(1小节)。
- (10) 后退佛步(1小节)。
- (11) 前进并合(1小节)。

 知识拓展

学跳交谊舞 8 个禁忌别轻易触犯

1. 忌急于求成

初学者容易犯的毛病是只求数量与进度,而不注重动作质量及规范,容易在短时间学完很多动作及套路,这些不规范的动作及套路无疑如同“虚设”,久而久之习以为常之后,要想改正,十分困难。因此在学习动作时,应循序渐进、反复精雕细刻。

2. 忌一味求“花”

初学者容易陷入以“花步多少”衡量舞技高低的误区,一味追求花步数量,认为“花步越多越好”。这样的“花拳绣腿”在真正的比赛中势必经不起裁判观察与观众的欣赏。

学员若能打下坚实的基本功,然后针对自己的特点有选择地学习一些花步及套路,才能扬长避短做到“锦上添花”。

3. 忌忽视姿态

初学者在学习标准舞或拉丁舞时都应该注意姿态美。形态美,舒展挺拔、优雅大方,才会吸引裁判和观众,令人赏心悦目。因此在跳舞时始终要保持抬头、挺胸、收腹、立腰、肩放平、膝放松、大腿和臀夹紧上提的姿态。

4. 忌频换舞伴

体育舞蹈要求两人节奏同步和谐,共舞默契配合。倘若能在年龄、身高、形体、容貌、气质、风度、乐感、舞感、表现力以及相互配合能力等方面协调一致,当是最佳搭档。

但开始学时常有“舞伴不适”的困扰,若采取频繁换人的战术,置自己于适应各个舞伴的状态之中,容易造成学习停滞不前、进度放慢的状况。因此应全面客观、谨慎准确地选择适合自己的舞伴,并在学习和实践过程中逐步适应。

5. 忌贪图轻松

初学者在开始学习时,看到优秀选手们节奏同步和谐,动作轻快流畅,旋转优美飘逸的场景后,一时兴起,投入其中,以为学舞蹈是轻松愉快之事,岂不知“轻松愉快”完全来

自于“勤学苦练”,才能逐步达到潇洒自如的境界。

6. 忌只学其“形”

初学者在学习舞蹈时,如果只满足于花步,组合套路,而忽略各舞种的舞蹈神韵、编舞的风格及基本技术的运用,这样学来的体育舞蹈必然毫无生气,缺乏表现,很难感动别人。

7. 忌忽视音乐

学员在开始学时,往往只重视技术动作的学习,缺乏对音乐韵律的表现和认识,学习中常常出现动作与音乐脱节。

因此在学体育舞蹈时,要加强音乐修养,深刻体会到舞种特征的诠释,才会把音乐融入到自己的套路中,把音乐和舞蹈发挥得淋漓尽致。

8. 忌换老师

学员在学舞蹈时,总感觉自己的悟性比别人好,学了几次不会就换老师,甚至觉得这个老师花步太少也换老师,这个老师是什么什么的成绩,也换老师,这都是错误的想法。

现在生活中,我们经常会看到听到有的老师会跳不会讲,有的会讲不会教。一个老师的好与不好要看他对舞蹈的认识和他对舞蹈的敬业精神,还要看日常组织工作、教学能力、学员各方面的表现、比赛成绩等,这才是最主要的。

——摘自体育舞蹈国际级裁判李建安日志

<http://wl9-222.blog.163.com/blog/static/594107422010730113721514>

第二节 伦 巴

伦巴(Rumba),是拉丁舞中的经典,也被称为“爱情之舞”,享有“拉丁舞之灵魂”的美誉。伦巴舞源自16世纪非洲黑人歌舞的民间舞蹈,流行于拉丁美洲,后在古巴得到发展,故又称为古巴伦巴。伦巴舞胯部动作是由控制重心的一脚向另一脚移动而形成向两侧作“∞”型摆动,具有舒展优美,婀娜多姿,柔媚抒情的风格。配上缠绵委婉的音乐,使舞蹈充满浪漫情调。

伦巴舞是一种典型的强节奏舞蹈,音乐4/4拍,第二拍起步,音乐速度为每分钟27~29小节。伦巴舞四拍跳三步,节拍为2、3、4&1,第二、三拍各跳一步,第四、一拍共跳一步。第一拍是音乐重音,动作上表现为髋部运动,这是由于第一拍屈动力腿的膝关节时,自然出现一种横向臀部扭摆,导致脚在第二拍时才完成行进。除规定步伐外,臀部应始终保持连绵柔和的扭动。



一、基本舞步

(一) 左右基本步(图 3-2-1)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步,重心前移,髋部向左前摆。	闭式舞姿的基本握持。
	3	重心后移,髋部向右后摆。	
	4、1	左脚向侧一步。	
	2	右脚向后一步,重心后移,髋部向右后摆。	
	3	重心前移。	
	4、1	右脚向侧一步。	
女	2	右脚向后一步,重心后移,髋部向右后摆。	闭式舞姿的基本握持。
	3	重心前移。	
	4、1	右脚向侧一步。	
	2	左脚向前一步,重心前移,髋部向左前摆。	
	3	重心后移,髋部向右后摆。	
	4、1	左脚向侧一步。	



图 3-2-1

(二) 前后基本步(图 3-2-2)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步,重心前移,髋向左前摆。	单手相握的开式舞姿。
	3	重心后移,髋向右后摆。	
	4、1	左脚向后一步。	
	2	右脚向后一步,重心后移,髋向右后摆。	
	3	重心前移,髋向左前摆。	
	4、1	右脚向前一步。	
女	2	右脚向后一步,重心后移,髋向右后摆。	单手相握的开式舞姿。
	3	重心前移,髋向左前摆。	
	4、1	右脚向前一步。	
	2	左脚向前一步,重心前移,髋向左前摆。	
	3	重心后移,髋向右后摆	
	4、1	左脚向后一步。	



图 3-2-2

二、伦巴初级水平

(一) 初级舞步介绍

1. 扇形步(Fan)(图 3-2-3)



性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步。	闭式舞姿的基本握持。
	3	重心后移。	
	4,1	左脚向侧一步。	
	2	右脚向后一步。	左手下压至腹前,右臂侧举。
	3	重心前移。	
	4,1	右脚向侧一步,左转 45°。	成扇形位。
女	2	右脚向后一步。	闭式舞姿的基本握持。
	3	重心前移。	
	4,1	右脚向侧一步。	
	2	右转 90°,左脚向前一步。	右手握男士左手于腹前,左臂前伸。
	3	右脚向前一步,后半拍时左转 180°。	
	4,1	左脚向斜后一步。	成扇形位。



图 3-2-3

2. 曲棍步(Hockey stick)(图 3-2-4)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步。	左手握女士右手,引导女士靠近。
	3	重心后移。	逐渐抬高左臂,掌心向下握女士右手。
	4、1	左脚靠近右脚,后半拍时髋转向左侧。	
	2	右脚向后一步,右转 45°。	
	3	重心前移。	握女士右手于女士左肩侧。
	4、1	右脚向前一步。	引导女士左转,握女士左手于腹前。
女	2	右脚靠近左脚,换重心。	扇形位舞姿。
	3	左脚向前一步。	逐渐抬高右臂,掌心向上。
	4、1	右脚向前一步。	
	2	左脚向前一步,左转 45°。	右臂绕至左肩,左臂内收。
	3	右脚向前一步,后半拍时左转 180°。	臂下转。
	4、1	左脚后退一步。	右手握男士左手于腹前,左臂侧举。



图 3-2-4



3. 纽约步(New york)(图 3-2-5)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	右转 90°,左脚上前一步,重心前移至左脚,右脚后点,膝盖靠住。	左臂前伸,右臂侧上举。
	3	重心后移。	
	4,1	左转 90°,左脚向侧一步。	双手相握。
	2	左转 90°,右脚向前一步,重心前移至右脚,左脚后点,膝盖靠住。	右臂前伸,左臂侧上举。
	3	重心后移。	
	4,1	右转 90°,右脚向侧一步。	双手相握。
女	2	左转 90°,右脚向前一步,重心前移至右脚,左脚后点,膝盖靠住。	右臂前伸,左臂侧上举。
	3	重心后移。	
	4,1	右转 90°,右脚向侧一步。	双手相握。
	2	右转 90°,左脚上前一步,重心前移至左脚,右脚后点,膝盖靠住。	左臂前伸,右臂侧上举。
	3	重心后移。	
	4,1	左转 90°,左脚向侧一步。	双手相握。



图 3-2-5

4. 定点转(Spot turn)(图 3-2-6)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	右转 90°,左脚向前一步。	左臂前伸,引导女士左转。
	3	右转 180°,右脚向前。	
	4、1	右转 90°,左脚向侧一步。	双手相握。
	2	左转 90°,右脚向前一步。	右臂前伸,引导女士右转。
	3	左转 180°,左脚向前。	
	4、1	左转 90°,右脚向侧一步。	双手相握。
女	2	左转 90°,右脚向前一步。	右臂前伸,准备左转。
	3	左转 180°,左脚向前。	
	4、1	左转 90°,右脚向侧一步。	双手相握。
	2	右转 90°,左脚向前一步。	左臂前伸,准备右转。
	3	右转 180°,右脚向前。	
	4、1	右转 90°,左脚向侧一步。	双手相握。



图 3-2-6



5. 手接手(Hand to hand)(图 3-2-7)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向后一步,左转 90°,重心移至左腿,髋向左后顶。	右臂前伸,左臂侧举。
	3	重心前移。	
	4、1	右转 90°,左脚向侧一步。	双手相握。
	2	右脚向后一步,右转 90°,重心移至右腿,髋向右后顶。	左臂前伸,右臂侧举。
	3	重心前移。	
	4、1	右转 90°,右脚向侧一步。	双手相握。
女	2	右脚向后一步,右转 90°,重心移至右腿,髋向右后顶。	左臂前伸,右臂侧举。
	3	重心前移。	
	4、1	右转 90°,右脚向侧一步。	双手相握。
	2	左脚向后一步,左转 90°,重心移至左腿,髋向左后顶。	右臂前伸,左臂侧举。
	3	重心前移。	
	4、1	右转 90°,左脚向侧一步。	双手相握。



图 3-2-7

6. 臂下转(Under turn)(图 3-2-8)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步。	左手握女士右手上抬,引导女士左转。
	3	重心后移。	
	4、1	左脚向侧一步。	双手相握。
	2	右脚向前一步。	左手握女士右手上抬,引导女士右转。
	3	重心前移。	
	4、1	右脚向侧一步。	双手相握。
女	2	左转 90°,右脚向前一步。	右手握男士左手上举。
	3	左转 180°,左脚向前。	右臂臂下左转。
	4、1	左转 90°,右脚向侧一步。	双手相握。
	2	右转 90°,左脚向前一步。	右手握男士左手上举。
	3	右转 180°,右脚向前。	右臂臂下右转。
	4、1	右转 90°,左脚向侧一步。	双手相握。



图 3-2-8



(二) 伦巴初级组合范例

范例一

- (1) 左右基本步(2小节)。
- (2) 纽约步(2小节)。
- (3) 臂下左转(1小节)。
- (4) 定点左转(成开式)(1小节)。
- (5) 前进基本步(2小节)(连续后退3次)。
- (6) 后退基本步(2小节)(连续前进3次)。
- (7) 左右基本步(2小节)。
- (8) 手接手(3小节)。
- (9) 定点左转(1小节)。

范例二

- (1) 扇形步(2小节)。
- (2) 曲棍步(成开式)(2小节)。
- (3) 左右基本步(1小节,左侧)。
- (4) 臂下右转(1小节)。
- (5) 纽约步(2小节)。
- (6) 手接手(2小节)。
- (7) 定点转(2小节)。

三、伦巴中级水平

(一) 中级舞步介绍

1. 影子步(Shadow step)(图3-2-9)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	右脚向前一步。	左手扶女士左手,右手扶女士右肩。
	3	左脚向前一步。	
	4、1	右脚向前一步。	
	2	左脚向前一步。	
	3	右脚向前一步。	
	4、1	左脚向侧横步。	左手握女士右手,成开式位。

续表

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
女	2	左脚向前一步。	左手轻放男士左手上,右臂侧平举。
	3	右脚向前一步。	
	4、1	左脚向前一步。	
	2	右脚向前一步。	
	3	左脚向前一步,后半拍时左转 180°。	开式位。
	4、1	右脚横步稍后。	



图 3-2-9



2. 开式扭臀(Open hip twist)(图 3-2-10)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步。	左手握女士右手。
	3	重心后移。	
	4、1	左脚并右脚,后半拍时髋转向左边。	左手下压至腹前,右臂侧举。
	2	右脚后退一步。	男士左臂引导女士左转。
	3	重心前移。	
	4、1	右脚向侧横移一步。	成扇形位。
女	2	右脚向后一步,重心后移。	右手握男士左手,左臂侧举。
	3	重心前移。	左臂后上举。
	4、1	右脚向前一步,结束时右转 90°,同时左脚点于右脚旁。	左臂上举,右手握男士左手于腹前。
	2	左脚向前一步。	左臂前伸。
	3	右脚向前一步,后半拍时左转 180°。	
	4、1	左脚向斜后一步。	成扇形位,左臂侧举。

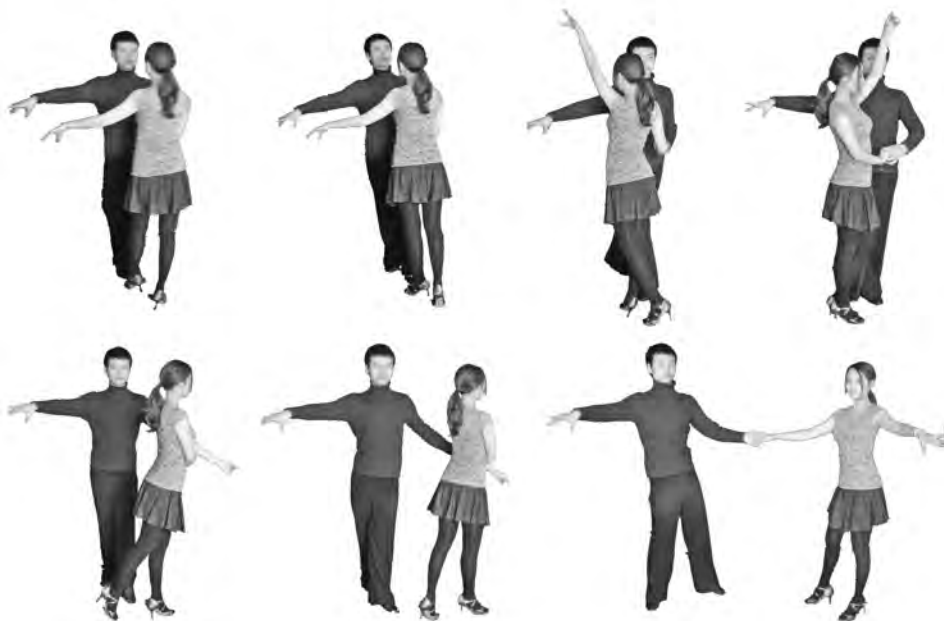


图 3-2-10

3. 阿列曼那(Aleman) (图 3-2-11)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步,重心前移。	扇形位舞姿。
	3	重心后移。	男士握女士右手,逐渐上抬,成手掌相对握。
	4、1	左脚并右脚,重心移至左脚。	
	2	右脚向后一步,右转 45°。	引导女士臂下左转。
	3	重心前移。	
	4、1	右脚向侧一步。	成闭式舞姿。
女	2	右脚靠近左脚,换重心,成左脚点地。	扇形位舞姿。
	3	左脚向前一步。	右手握男士左手,逐渐上抬手臂,掌心对男士手掌。
	4、1	右脚向前稍侧一步,身段稍右转。	
	2	左脚交叉于右脚前面,右转 270°。	右臂下转。
	3	右脚前进,继续右转 90°。	
	4、1	左脚向侧横步。	成闭式舞姿。



图 3-2-11



4. 曲卷步(Curl)(图 3-2-12)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步。	左手握女士右手。
	3	重心后移。	
	4,1	左脚并右脚。	左臂上抬。
	2	右脚向后一步。	引导女士螺旋转。
	3	重心前移。	
	4,1	右脚向侧一步。	扇形位舞姿。
女	2	右脚向后一步。	右手握男士左手,左臂侧举。
	3	重心前移。	
	4,1	右脚向前,向左螺旋转 270°	右臂上举,臂下逆时针螺旋转。
	2	左脚向前。	
	3	右脚向前,左转 180°。	
	4,1	左脚向后一步。	扇形位舞姿。



图 3-2-12

(二) 伦巴中级组合范例

范例一

- (1) 左右基本步(2小节)。
- (2) 纽约步(2小节)。
- (3) 臂下左转(1小节)。
- (4) 定点转(成开式)(1小节,左)。
- (5) 开式扭臀步(成扇形位)(2小节)。
- (6) 曲棍步(成闭式)(2小节)。
- (7) 扇形步(2小节)。
- (8) 阿列曼娜(2小节)。
- (9) 手对手(3小节)(影子位)。
- (10) 影子步(2小节)。
- (11) 开式扭臀(4~6步)(1小节)。

范例二

- (1) 曲卷步(2小节)。
- (2) 阿列曼娜(2小节)。
- (3) 纽约步(2小节)。
- (4) 手对手(2小节)。
- (5) 定点转(成开位)(2小节)。
- (6) 开式扭臀步(成扇形位)(2小节)。
- (7) 曲棍步(2小节)。
- (8) 基本步(2小节)。
- (9) 臂下左转(1小节)。
- (10) 定点转(1小节,右)。

四、伦巴高级水平

(一) 步型介绍(图3-2-13)

1. 闭式扭臀(Closed hip twist)



性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步,重心前移。	闭式位,左手向右前下轻压,引导女士右转成并肩位。
	3	重心回到右脚。	
	4、1	左脚并于右脚左侧。	闭式位。
	2	右脚后退。	
	3	重心回左脚。	
	4、1	右脚向右横步。	成扇形位。
女	2	右转 180°,右脚后退一步。	由闭式位成并肩位。
	3	重心前移至左脚。	
	4、1	右脚向左脚侧点地,左转 180°,后半拍时右转 135°,左脚点地,重心回到右脚。	闭式位。
	2	左脚向前一小步。	右手握男士左手下压至腹前,左臂上举。
	3	右脚右横步稍后,左转 225°。	左臂慢慢下沉。
	4、1	左脚后退一步。	成扇形位。



图 3-2-13

2. 右陀螺转(Natural top)(图 3-2-14)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步,重心前移。	闭式舞姿的基本握持。
	3	重心后移。	
	4,1	左脚向侧横步。	
	2	右脚在左脚后交叉,脚尖对左脚脚跟,脚尖外转。	
	3	左脚向侧横步稍后,完成 180°转。	
	4,1、2,3 4,1、2,3	重复 2,3 三次,共完成右转两周。	
	4,1	右脚向侧横步。	
女	2	右脚向后一步,就后移。	闭式舞姿的基本握持。
	3	重心前移。	
	4,1	右脚向前一步,在男士两脚之间。	
	2	左脚向左横步稍前。	
	3	右脚交叉在左脚前,脚尖外转,右转 180°。	
	4,1、2,3 4,1、2,3	重复 2,3 三次,共完成右转两周。	
	4,1	左脚向侧横步。	



图 3-2-14



3. 套索步(Lasso step)(图 3-2-15)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向左横步。	男士左臂上举,引导女士绕男士前进。
	3	重心回到右脚。	
	4、1	左脚并右脚。	
	2	右脚后退。	男士抬高左臂,引导女士左转。
	3	重心回到左脚。	
	4、1	右脚并左脚。	成闭式位。
女	2	在男士右侧位开始,右脚前进。	右臂上举,绕男士前进。
	3	左脚前进。	
	4、1	右脚前进。	
	2	左脚前进。	
	3	右脚前进,左转 180°。	
	4、1	左脚前进。	闭式位。



图 3-2-15

4. 分展步(Natural opening out movement)(图 3-2-16)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向侧横步。	闭式位开始,转成左并肩位,左手扶女士腰。
	3	重心回到右脚。	
	4、1	左脚并右脚。	成闭式。
	2	右脚向侧横步。	转成右并肩位,右手扶女士腰。
	3	重心回到左脚。	
	4、1	右脚并左脚。	成闭式。
女	2	右转 180°,右脚向后一步。	女士在男士右侧,右臂侧举。
	3	重心回到左脚,开始左转。	
	4、1	右脚向侧横步,左转 180°。	女士在男士正前方。
	2	左脚向后,向左 180°。	女士转至男士左侧,左臂侧举。
	3	重心回到右脚,开始右转。	
	4、1	左脚向侧横步,完成右转 180°。	女士在男士正前方。



图 3-2-16



(三) 伦巴高级组合范例

范例一

- (1) 曲卷步(2小节)。
- (2) 曲棍步(2小节)。
- (3) 右陀螺转(4小节)。
- (4) 闭式扭臀步(2小节)。
- (5) 阿列曼娜(2小节)。
- (6) 手接手(3小节)(影子位)。
- (7) 影子步(2小节)。
- (8) 开式扭臀(4~6步)(1小节)。

范例二

- (1) 曲卷步(2小节)。
- (2) 曲棍步(2小节)。
- (3) (开式)阿列曼娜(2小节)。
- (4) 套索步(2小节)。
- (5) 分展步(2小节)。
- (6) 纽约步(2小节)。
- (7) 臂下左转(1小节)。
- (8) 定点转(1小节)(开式位)。

第三节 恰恰恰

恰恰恰(Cha Cha Cha)是拉丁舞中最流行的舞蹈。恰恰恰起源于非洲,后传入拉丁美洲,在古巴得到发展。它是由一种叫曼波舞(Mambo)的舞蹈发展而来,因南美的土族人将曼波的音乐演奏得更快,并加进打击乐使之成为今日的恰恰。

恰恰舞的音乐曲调欢快有趣,热情奔放,音乐节拍为4/4拍,有时2/4拍,第二拍起步,每分钟29~32小节。恰恰舞四拍跳五步,节拍为2、3、4&1。第二拍和第三拍各跳一步,第四拍跳两步,第一拍跳一步。在动作编排上一反男子领舞的习惯,男女动作不求统一整齐,且多半是男子随后。恰恰由于名称动听,节奏欢快易记,邦伐斯鼓和沙球的咚咚沙沙声与动作相吻合,舞蹈又有诙谐、花哨的风格,舞曲热情奔放,舞步利落步频较快,诙谐风趣,所以备受欢迎。

恰恰恰与伦巴被称为一对姐妹舞,所以它们有许多共同之处:

- (1) 舞步的律动有同样的髋部动作；
 (2) 男女舞伴握持姿态及舞姿相同；
 (3) 舞步的名称相同，舞步组合可以相互通用。

但它们的风格又不尽相同：

(1) 恰恰恰是活泼、诙谐、热情奔放、节奏较快，而伦巴舞细腻、含蓄、抒情、优美、节奏较慢。

(2) 恰恰恰舞四拍跳五步，而伦巴四拍跳三步。

一、基本舞步

(一) 追步

1. 左追步

节拍	脚步动作	手臂动作
4	左脚向左侧横步(小步)。	两臂侧举。
&	右脚并步，双膝略屈，脚跟略提起，重心完全在脚掌。	
1	右脚伸膝发力，把左脚“推”向侧横步，结束时两膝伸直，左脚全脚掌立，右脚侧点。	

2. 右追步

节拍	脚步动作	手臂动作
4	右脚向右侧横步(小步)。	两臂侧举。
&	左脚并步，双膝略屈，脚跟略提起，重心完全在脚掌。	
1	左脚伸膝发力，把右脚“推”向侧横步，结束时两膝伸直，右脚全脚掌立，左脚侧点。	

(二) 锁步

1. 前进锁步

节拍	脚步动作	手臂动作
4	右脚向前一步。	两臂侧举。
&	左脚脚尖在靠近前脚跟稍外侧的位置，脚尖外转，前腿直膝，后腿略弯。	
1	左脚伸膝发力，把右脚“推”向前，脚位是向前偏右。	



2. 后腿锁步

节拍	脚步动作	手臂动作
4	左脚后移一步,脚前掌点地,脚尖向外。	两臂侧举。
&	右脚交叉在前,脚跟靠近左脚脚尖稍外侧的地方,脚尖外转。	
1	右脚伸膝发力把左脚“推”向后,脚位是向后偏左。	

(三) 左右基本步(图 3-3-1)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步,重心前移,髋向左前摆。	闭式舞姿的基本握持。
	3	重心后移,髋向右后摆。	
	4&1	向左追步。	
	2	右脚向后一步,重心后移,髋向右后摆。	
	3	重心前移,髋向左前摆。	
	4&1	向右追步。	
女	2	右脚向后一步,重心后移,髋向右后摆。	闭式舞姿的基本握持。
	3	重心前移,髋向左前摆。	
	4&1	向右追步。	
	2	左脚向前一步,重心前移,髋向左前摆。	
	3	重心后移,髋向右后摆。	
	4&1	向左追步。	



图 3-3-1

(四) 前后基本步(图 3-3-2)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步,重心前移,髋向左前摆。	单手相握的开式舞姿。
	3	重心后移,髋向右后摆。	
	4&1	向后锁步。	
	2	右脚向后一步,重心后移,髋向右后摆。	
	3	重心前移,髋向左前摆。	
	4&1	向前锁步。	
女	2	右脚向后一步,重心后移,髋向右后摆。	单手相握的开式舞姿。
	3	重心前移,髋向左前摆。	
	4&1	向前锁步。	
	2	左脚向前一步,重心前移,髋向左前摆。	
	3	重心后移,髋向右后摆	
	4&1	向后锁步。	



图 3-3-2

(五) 原地基本步(图 3-3-3)

节拍	脚步动作	手臂动作
2	左脚向前一步,重心前移。	两臂侧举。
3	重心后移。	
4	左脚后踏,重心移至左脚。	
&	右脚原地一步。	
1	左脚并右脚。	





图 3-3-3

(六) 郎得追步(图 3-3-4)

节拍	脚步动作	手臂动作
2	左脚向前一步,重心前移。	两臂侧举。
3	重心后移。	
4	左脚右后斜踏。	
&	右脚并左脚。	
1	左脚向侧横步。	



图 3-3-4

(七) 扭臀步(图 3-3-5)

节拍	脚步动作	手臂动作
2	右脚向后一步,重心后移。	两臂侧举。
3	重心前移。	
4	右脚左前半步,屈膝点地,膝盖朝左前方。	
&	左脚并右脚,膝盖转向右前方。	
1	右脚向侧横步。	

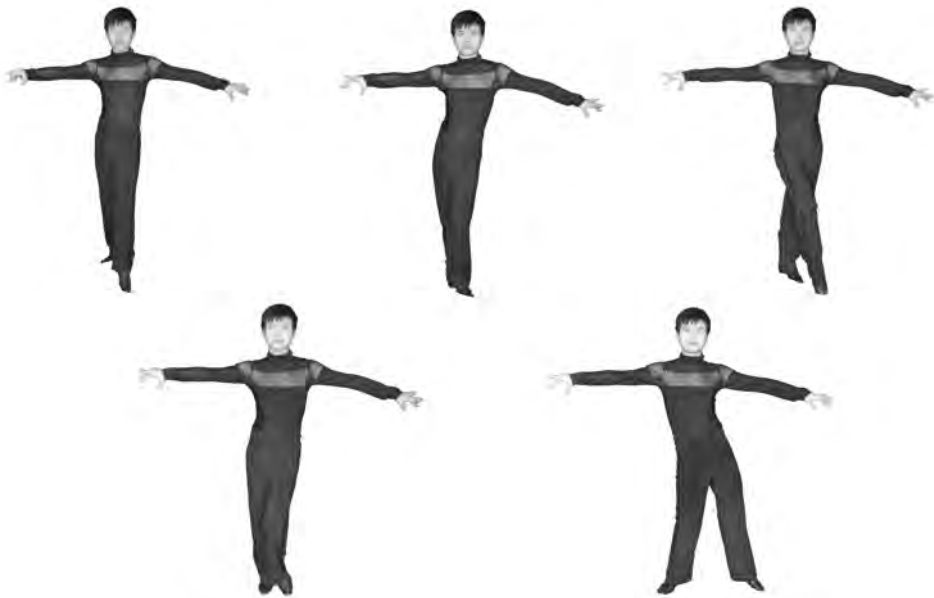


图 3-3-5

(八) 库克拉恰(图 3-3-6)

节拍	脚步动作	手臂动作
2	左脚向侧一步,髋向左侧做八字绕摆。	两臂侧举。
3	髋向右侧做八字绕摆。	
4&1	向左追步。	





图 3-3-6

二、恰恰恰初级水平

(一) 初级舞步介绍

1. 扇形步(Fan)(图 3-3-7)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步。	闭式舞姿的基本握持。
	3	重心后移。	
	4&1	向左追步。	
	2	右脚向后一步。	左手下压至腹前,右臂侧举。
	3	重心前移。	
	4&1	向右追步。	成扇形位。
女	2	右脚向后一步。	闭式舞姿的基本握持。
	3	重心前移。	
	4&1	向右追步。	
	2	右转 90°,左脚向前一步。	右手握男士左手于腹前,左臂前伸。
	3	右脚向前一步,后半拍时左转 180°。	
	4&1	向后锁步。	成扇形位。



图 3-3-7

2. 纽约步(New york)

同伦巴舞纽约步,4&1 由左右横步变成左右追步

3. 定点转(Spot turn)

同伦巴舞定点转,4&1 由左右横步变成左右追步

4. 手接手(Hand to hand)

同伦巴舞手接手,4&1 由左右横步变成左右追步

5. 臂下转(Under arm turn)

同伦巴舞臂下转,4&1 由左右横步变成左右追步



6. 曲棍步(Hockey stick)(图 3-3-8)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步。	左手握女士右手,引导女士靠近。
	3	重心后移。	逐渐抬高左臂,成掌心向下握女士右手。
	4&1	左脚原地基本步。	
	2	右脚向后一步,右转 45°。	
	3	重心前移。	握女士右手于女士左肩侧。
	4&1	向前锁步。	引导女士左转,握女士左手于腹前。
女	2	右脚靠近左脚,换重心。	扇形位舞姿。
	3	左脚向前一步。	逐渐抬高右臂,掌心向上。
	4&1	向前锁步。	
	2	左脚向前一步,左转 45°。	右臂绕至左肩,左臂内收。
	3	右脚向前一步,后半拍时左转 180°。	臂下转。
	4&1	向后锁步。	单手相握的开式位。



图 3-3-8

(二) 恰恰恰初级组合范例

范例一

- (1) 基本动作(2小节)。
- (2) 纽约步(3小节)。
- (3) 臂下右转(1小节)。
- (4) 手对手(3小节)。
- (5) 定点左转(成开式)(1小节)。
- (6) 开式前进基本动作+2次后退锁步(2小节)。
- (7) 开式后退基本动作+2次前进锁步(2小节)。

范例二

- (1) 扇形步(2小节)。
- (2) 曲棍步+2次前进锁步(3小节)。
- (3) 后退锁步(2小节)。
- (4) 左右基本步(1小节)。
- (5) 纽约步+后退锁步追步+手对手+后退锁步追步(4小节)。
- (6) 臂下左转(1小节)。
- (7) 定点左转(1小节)。

三、恰恰恰中级水平

(一) 中级舞步介绍

1. 肩对肩(Shoulder to shoulder)(图3-3-9)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步,重心前移,右转45°。	双手握,两臂置于体侧,成左肩对女士左肩。
	3	重心后移。	
	4&1	向左追步,左转45°。	双手相握于腹前。
	2	右脚向前,重心前移,左转45°。	双手握,两臂置于体侧,成右肩对女士右肩。
	3	重心后移。	
	4&1	向右追步,右转45°。	双手相握于腹前。



续表

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
女	2	右脚向后一步,重心后移,右转 45°。	双手握,两臂置于体侧,成左肩对男士左肩。
	3	重心前移。	
	4&1	向右追步,左转 45°。	双手相握于腹前。
	2	右脚向后一步,重心后移,右转 45°。	双手握,两臂置于体侧,成左肩对男士左肩。
	3	重心前移。	
	4&1	向左追步,右转 45°。	双手相握于腹前。



图 3-3-9

2. 开式扭臀(Open hip twist)(图 3-3-10)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步,重心前移。	左手握女士右手。
	3	重心后移。	
	4&1	左脚原地基本步,后半拍时髋转向左边。	左手下压至腹前,右臂侧举。
	2	右脚后退一步。	男士左臂引导女士左转。
	3	重心前移。	
	4&1	向右追步,左转 45°。	成扇形位。
女	2	右脚向后一步,重心后移。	右手握男士左手,左臂侧举。
	3	重心前移。	左臂后上举。
	4&1	前进锁步,结束时右转 90°,同时左脚点于右脚旁。	左臂上举,右手握男士左手于腹前。
	2	左脚向前一步。	左臂前伸。
	3	右脚向前一步,后半拍时左转 180°。	
	4&1	向后锁步。	成扇形位,左臂侧举。



图 3-3-10



3. 甜心步(图 3-3-11)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚前进,重心前移。	男士右手握女士右手,左臂侧举。
	3	重心后移。	
	4&1	左脚原地基本步。	右臂上举引导女士左转,左手握女士左手于腹前。
	2	右脚前进一步,重心前移。	
	3	重心后移。	
	4&1	向右追步。	
	2	左脚前进,重心前移。	
	3	重心后移。	
	4&1	向左追步。	
	2	右脚后退,重心后移。	
	3	重心前移。	
	4&1	向前锁步。	
	2	左脚前进,重心前移。	
	3	重心后移。	
	4&1	向后锁步。	
	2	右脚后退,重心后移。	
3	重心前移。		
4&1	向右追步。	男士左手握女士右手的扇形位。	
女	2	右脚后退,重心后移。	右手握男士右手,左臂侧举。
	3	重心前移。	
	4&1	向前锁步,左转 180°。	右手牵男士右手上举,左手牵男士左手于腹前。
	2	左脚后退,重心后移。	
	3	重心前移。	
	4&1	向左追步。	
	2	右脚后退,重心后移。	
	3	重心前移。	
	4&1	向右追步。	
	2	左脚后退,重心后移。	
	3	重心前移。	
	4&1	向前锁步。	
	2	右脚前进,重心前移。	
	3	重心后移。	
	4&1	向右锁步。	
	2	左脚后退,重心后移	
3	重心前移。		
4&1	向左追步,向右转体 90°。	成扇形位。	



图 3-3-11

4. 阿列曼娜(Alemana)(图 3-3-12)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚前进,重心前移。	扇形位,男士左手握女士右手。
	3	重心后移。	
	4&1	左脚原地基本步。	左臂上举,左手握女士右手,掌心相对。
	2	右脚后退,重心后移。	引导女士右转。
	3	重心前移。	
	4&1	向右追步。	成闭式舞姿。
女	2	右脚靠近左脚,换重心成左脚屈点地。	扇形位,右手握住男士左手。
	3	左脚向前。	
	4&1	向前锁步,身体稍右转。	逐渐抬高右臂,右手握男士左手。
	2	右脚交叉于右脚前,右转 270°。	臂下右转。
	3	右脚向前,继续右转 90°。	
	4&1	向侧追步。	成闭式舞姿。





图 3-3-12

5. 古巴断步(Caban breaks)(图 3-3-13)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	右转 90°,左脚上前一步,重心前移,右脚后点,膝盖靠住。	右臂侧上举,左臂前伸。
	&	重心移至右脚。	
	3	左转 90°,左脚向侧横步。	双手握。
	4	左转 90°,右脚上前一步,重心前移,左脚后点,膝盖靠住。	左臂侧上举,右臂前伸。
	&	重心后移至左脚。	
	1	右转 90°,右脚向侧横步。	双手握。
女	2	左转 90°,右脚上前一步,重心前移,左脚后点,膝盖靠住。	左臂侧上举,右臂前伸。
	&	重心后移至左脚。	
	3	右转 90°,右脚向侧横步。	双手握。
	4	右转 90°,左脚上前一步,重心前移,右脚后点,膝盖靠住。	右臂侧上举,左臂前伸。
	&	重心移至右脚。	
	1	左转 90°,左脚向侧横步。	双手握。



图 3-3-13



6. 古巴小碎步(Caban breaks)(图 3-3-14)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	右转 45°,左脚上前一步,重心前移,右脚后点,膝盖靠住。	左臂侧上举,右臂前伸。
	&	右脚后点,重心移至右脚。	
	3	左脚向侧横步。	双手握。
	&	右脚原地一步。	
	4&1	重复 2&3,重心移至左脚。	左臂侧上举,右臂前伸,最后回到双手握。
女	2	左转 45°,右脚上前一步,重心前移,左脚后点,膝盖靠住。	右臂侧上举,左臂前伸。
	&	左脚后点,重心移至左脚。	
	3	右脚向侧横步。	双手握。
	&	左脚原地一步。	
	4&1	重复 2&3,重心移至右脚。	右臂侧上举,左臂前伸,最后回到双手握。



图 3-3-14

(三) 恰恰恰中级组合范例

范例一

(1) 基本步(2小节)。

(2) 纽约步(2小节)。

- (3) 臂下左转(1小节)。
- (4) 定点左转(1小节)。
- (5) 开式扭臀步(2小节)。
- (6) 曲棍步+2次前进锁步(3小节)。
- (7) 扇形步(2小节)。
- (8) 阿列曼娜(2小节)。
- (9) 手对手(1小节)。
- (10) 定点左转(1小节)。

范例二

- (1) 甜心步(6小节)。
- (2) 阿列曼娜(2小节)。
- (3) 纽约步(2小节)。
- (4) 手对手(3小节)。
- (5) 定点左转(成开位)(1小节)。
- (6) 开式扭臀步(2小节)。
- (7) 曲棍步+2次前进锁步(3小节)。
- (8) 肩对肩(2小节)。
- (9) 定点右转(1小节)。
- (10) 臂下右转(1小节)。

四、恰恰恰高级水平

(一) 高级舞步介绍

1. 曲卷步(Curl)(图 3-3-15)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步。	左手握女士右手。
	3	重心后移。	
	4&1	左脚原地基本步。	左手上举引导女士螺旋转。
	2	右脚后退。	
	3	重心前移。	
	4&1	右脚向侧追步。	扇形位舞姿。



续表

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
女	2	右脚向后一步。	右手握男士左手。
	3	重心前移。	
	4&1	右脚向前锁步,结束时左转 270°。	右臂上举,向左螺旋转。
	2	左脚前进。	右手握男士左手,置于腹前,左臂前伸。
	3	右脚前进,左转 180°。	
	4&1	左脚后退锁步。	扇形位舞姿。



图 3-3-15

2. 闭式扭臀(Closed hip twist)(图 3-3-16)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步。	左手向右前下轻压,引导女士右转。
	3	重心后移,开始左转。	
	4&1	郎得追步。	回闭式舞姿。
	2	右脚后退。	左手握女士右手下压于女士腹前。
	3	重心回移。	
	4&1	右脚扭臀步。	成扇形位舞姿。
女	2	右脚向后一步,右转 180°。	右手向下轻压,掌心向外。
	3	重心回移左脚。	
	4&1	向右扭臀步。	回闭式舞姿。
	2	左脚前进,右转 135°。	右臂下压,左臂上举。
	3	右脚向前一步,结束时左转 180°。	
	4&1	向后锁步。	成扇形位舞姿。



图 3-3-16



3. 右陀螺转(Natural Top)(图 3-3-17)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚上前一步。	闭式舞姿的基本握持。
	3	重心后移。	
	4	左脚向侧横步,右转 180°。	
	&	右脚在左脚后交叉,脚尖对左脚脚跟,脚尖外转。	
	1	左脚向侧横步稍后,右转 180°。	
	2	右脚在左脚后交叉,脚尖对左脚脚跟,脚尖外转。	
	3	左脚向侧横步稍后,右转 180°。	
	4&1	向前锁步,继续右转 180°。	
女	2	右脚后退一步。	闭式舞姿的基本握持。
	3	重心前移。	
	4&1	前进锁步,右转 270°。	
	2	左脚向前一步,右转 90°。	
	3	右转 180°,右脚上前一步。	
	4&1	前进锁步,继续右转 180°。	



图 3-3-17

4. 土耳其毛巾步(Turkish towel)(图 3-3-18)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚向前一步。	单手握开式位舞姿。
	3	重心后移。	
	4&1	向后锁步。	换手男士右手握女士右手上举。
	2	右脚向后。	引导女士臂下右转。
	3	重心回左脚,稍向左。	
	4&1	向右追步,左转 45°。	男士右手牵女士右手,左手牵女士左手。
	2	左脚向后。	
	3	重心回右脚。	
	4&1	向左追步。	
	2	右脚向后。	
	3	重心回左脚。	
	4&1	向右追步。	
	2	左脚向后。	
	3	重心回右脚。	
	4&1	向左追步。	右手牵女士右手,左手放开侧举。
	2	右脚向后,右转 45°。	
3	重心回左脚。		
4&1	向前锁步。	男士左手握女士右手的开式位。	
女	2	右脚向后一步。	单手握开式位舞姿。
	3	重心前移。	
	4&1	向前锁步。	右手握男士右手,右臂上举。
	2	左脚前进,开始右转。	女士右臂下转。
	3	右脚前进。	
	4&1	向左追步,完成右转 315°(转到男士后面)。	女士右手牵男士右手,左手牵男士左手,女士在男士后。
	2	右脚前进。	
	3	重心回左脚。	
	4&1	向右追步。	
	2	左脚向前。	
	3	重心回右脚。	
	4&1	向左追步。	
	2	右脚向前。	
	3	重心回左脚。	右手牵男士右手,左手放开侧举。
	4&1	向右追步。	
	2	左脚向前,右后转 135°。	
3	右脚向前,左转 180°。		
4&1	向后锁步。	右手握男士左手的开式位。	





图 3-3-18

5. 交叉螺旋转(Spiral)(图 3-3-19)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	2	左脚前进,右转 45°,重心前移。	闭式位舞姿,左手握女士右手稍下压。
	3	重心回移,右脚横步稍后。	
	4&1	向左追步,左转 135°。	
	2	右脚后退。	左手握女士右手,左臂上举引导女士向左螺旋转。
	3	重心回左脚。	
	4&1	向右追步,左转 90°。	回闭式位舞姿。
女	2	右脚后退,右转 45°。	闭式位舞姿。
	3	重心前移。	
	4&1	向右追步,左转 135°,结束时开始向左螺旋转。	右臂上举,臂下螺旋转。
	2	左脚向前,左转 270°。	
	3	右脚向前,继续左转 180°。	
	4&1	向左追步。	回闭式位舞姿。



图 3-3-19

(三) 恰恰恰高级组合范例

范例一

(1) 曲卷步(2小节)。

(2) 曲棍步+2次前进锁步(3小节)。



- (3) 纽约步(2小节)。
- (4) 土耳其毛巾步(6小节)。
- (5) (开式)阿列曼娜(2小节)。
- (6) 纽约步 + 后退锁步 + 手接手 + 转身后退锁步(4小节)。
- (7) 纽约步(2小节)。
- (8) 臂下左转(1小节)。
- (9) 定点转(1小节)。

范例二

- (1) 扇形步(2小节)。
- (2) 曲棍步(2小节)。
- (3) 后退锁步(2小节)(连续前进)。
- (4) 前进锁步(2小节)(连续后退)。
- (5) 右陀螺转(2小节)。
- (6) 闭式扭臀步(成扇形位)(2小节)。
- (7) 阿列娜(2小节)。
- (8) 纽约步(2小节)。
- (9) 肩对肩(2小节)。
- (10) 交叉螺旋转步(4小节)。

第四节 牛仔

牛仔舞是上个世纪二三十年代在美国西部盛行的一种舞蹈,原是表现牧人强健的体魄、自由奔放的情绪的欢乐舞蹈,舞步带有踢踏动作,风格上保留了美国西部牛仔刚健、浪漫的豪爽气派,具有独特的魅力。牛仔舞音乐欢快,舞态风趣,舞步灵活多变,热情奔放,双膝富于弹性,胯部随足部的跳跃而成钟摆式的摆动。牛仔舞的基本形式为踏步和并合步,结合跳跃、旋转等动作,其强烈的扭摆和连续快速的旋转常使人眼花缭乱、亢奋热烈。牛仔舞曲节奏为4/4拍,一、三拍为重音,二、四拍为轻音,慢步为1拍,要求6拍跳出8步,其口令为“1、2、3a4、5a6”,其中3a4和5a6分别将1拍分为3/4拍和1/4拍,经提膝后向侧跳并合步。

一、牛仔舞基本舞步

1. 原地基本步(Basic in place)(图3-4-1)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏。	闭式舞姿的基本握持。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚向侧跳并合步,左横步,右并左,左再横步。	
	5a6	右脚向右侧跳并合步。	
女	1-	右脚后踏。	闭式舞姿的基本握持。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚向侧跳并合步,右横步,左并右,右再横步。	
	5a6	左脚向左侧跳并合步。	



图 3-4-1



2. 并退摇摆步(Basic in fallaway)(图3-4-2)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏,左转45°。	闭式舞姿转成并退位,左手下压略低于肩,掌心向外。
	2-	右脚原地踏一步,右转45°。	
	3a4	左脚向侧跳并合步,左横步,右并左,左再横步。	回闭式舞姿。
	5a6	右脚向右侧跳并合步。	
女	1-	右脚后踏,右转45°。	闭式舞姿转成并退位,右手下压略低于肩,掌心向外。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚向侧跳并合步,右横步,左并右,右再横步。	回闭式舞姿。
	5a6	左脚向左侧跳并合步。	



图3-4-2

3. 连接步(Link)(图 3-4-3)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏。	分式位,左手握女士右手。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚向前跳并合步,左向前,右并左,左再向前一步。	
	5a6	右脚向右侧跳并合步。	成封闭式舞姿的基本握持。
女	1-	右脚后踏。	分式位,右手握男士左手。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚向前跳并合步,右向前,左并右,右再向前一步。	
	5a6	左脚向左侧跳并合步。	成封闭式舞姿的基本握持。



图 3-4-3

二、牛仔舞初级水平

(一) 初级舞步

1. 右向左换位(Change of place right to left)(图 3-4-4)



性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏,左转 45°。	并退位基本握持。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚向侧跳并合步。	第三步时左臂抬高引导女伴右转。
	5a6	左转 45°,右脚向前跳并合步。	左手握女伴右手,掌心向上,右手侧举。
女	1-	右脚后踏,右转 45°。	并退位基本握持。
	2-	左脚原地踏一步,左转 45°。	
	3a4	右脚向侧跳并合步,在最后一步时快速右转 225°。	右臂高抬,臂下右转,左臂收回,经腰间向侧打开。
	5a6	继续右转 45°,左脚向斜后跳并合步。	右臂侧举。



图 3-4-4

2. 左向右换位(Change of place left to right)(图 3-4-5)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏。	左手握女伴右手,掌心向上。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚前进的并合步,最后一步时快速右转 135°。	第三拍时左臂抬高引导女伴左转。
	5a6	前进并合步。	左手握女伴右手,掌心向上。

续表

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
女	1-	右脚后踏。	右手握男伴左手,掌心向下。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚前进并合步,最后一步时快速左转 180°。	右臂高抬,左臂侧举。
	5a6	继续左转 45°,左脚后退并合步。	臂下左转成右手握男士左手。



图 3-4-5

3. 美式旋转(American spin)(图 3-4-6)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏。	左手握女伴右手。
	2-	右脚原地踏一步。	左手拉女伴右手放于自己右手。
	3a4	左脚向左前 1 小步,跳并合步。	右手立腕推女伴右手
	5a6	右脚向右侧后 1 小步,跳并合步。	左手握住女伴右手。
女	1-	右脚后踏。	右手握男伴左手。
	2-	左脚原地踏一步。	右手握男伴右手。
	3a4	右脚向前跳并合步,结束时快速右转 270°。	右手向男伴推。
	5a6	继续右转 90°,左脚向左侧前跳并合步。	右手握男伴左手。

美式旋转双绕转,女士在 3a4 时完成 630°转,其余同美式旋转。





图 3-4-6

4. 停和走(Stop and go)(图 3-4-7)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏。	左手握女伴右手,掌心向上。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚前进的并合步。	第三拍时左臂抬高引导女伴左转。
	5	右脚前进脚尖外转(抑制步),膝盖微屈。	左手握女伴右手,右手扶在女士左肩胛骨部位。
	6	左脚原地踏步,重心转移到左脚。	
	7a8	右脚后退并合步。	左手上提引导女伴右转,最后一拍时回到开式位。

续表

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
女	1-	右脚后踏。	右手握男伴左手,掌心向下。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚前进并合步,同时左转 180°。	右臂高抬臂下左转,左臂向胸前收进。
	5	左脚后踏,右腿前伸。	左手胸前穿掌上举,右手腹前握男伴左手。
	6	右脚原地踏步。	
	7a8	右转 180°的左脚并合步。	臂下右转成右手握男士左手的开式位。



图 3-4-7



5. 背后换手(Change of hands behind back)(图 3-4-8)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏。	左手握女伴右手,掌心向上。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚前进的并合步,第一步前进时,开始左转 45°。	第三步时右臂体侧向后绕,握女伴右手。
	5a6	横向的右左右并合步,同时继续左转 135°。	男伴将左手移到背后,将女伴右手换至左手握。
女	1-	右脚后踏。	右手握男伴左手,掌心向下。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚前进的并合步,最后一步时右转 45°。	在男士背后与男士换手。
	5a6	横向的左右左并合步,同时继续右转 135°。	成分式位。



图 3-4-8

(二) 初级组合范例(一)

范例一

- (1) 并退摇摆步(2小节)。
- (2) 右向左换位(1小节)。
- (3) 左向右换位(1小节)。
- (4) 并退摇摆步(1小节)。
- (5) 右向左换位(1小节)。
- (6) 美式旋转(2小节)。
- (7) 左向右换位(1小节)。
- (8) 原地基本步(1小节)。

范例二

- (1) 并退摇摆步(1小节)。
- (2) 右向左换位(1小节)。
- (3) 停和走(2小节)。
- (4) 背后换手(2小节)。
- (5) 左向右换位(1小节)。
- (6) 原地基本步(1小节)。

三、牛仔舞中级水平

(一) 中级舞步

1. 右向左换位接双连转(图 3-4-9)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏,左转 45°。	闭式舞姿的基本握持。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚向侧跳并合步。	第三步时左臂抬高引导女伴右转。
	5a6	左转 45°,右脚向前跳并合步。	左手握女伴右手,掌心向上。
女	1-	右脚后踏,右转 45°。	
	2-	左脚原地踏一步,左转 45°。	
	3a4	右脚向侧跳并合步,在最后一步时快速右转 225°。	右臂高抬,臂下右转。
	5a6	继续右转 360°,左脚向斜后跳并合步。	右臂臂下右转。



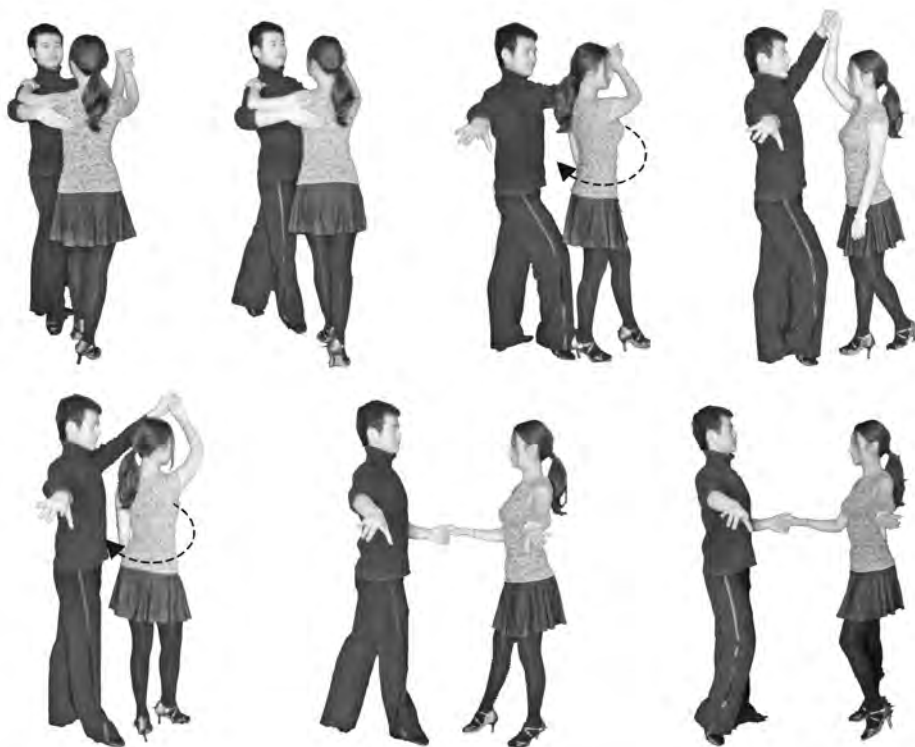


图 3-4-9

2. 左向右换位接强力转(图 3-4-10)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏。	左手握女伴右手,掌心向上。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚前进的并合步,最后一步时快速右转 135°。	第三拍时左臂抬高引导女伴左转。
	5a6	前进并合步。	左手握女伴右手,掌心向上。
女	1-	右脚后踏。	右手握男伴左手,掌心向下。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚前进并合步,最后一步时快速左转 180°。	右臂高抬,左臂侧举。
	5a6	继续左转 225°,左脚前进并合步,结束时快速右转回闭式位。	臂下左转成体后右手握男士左手,掌心向下,左手前上举。

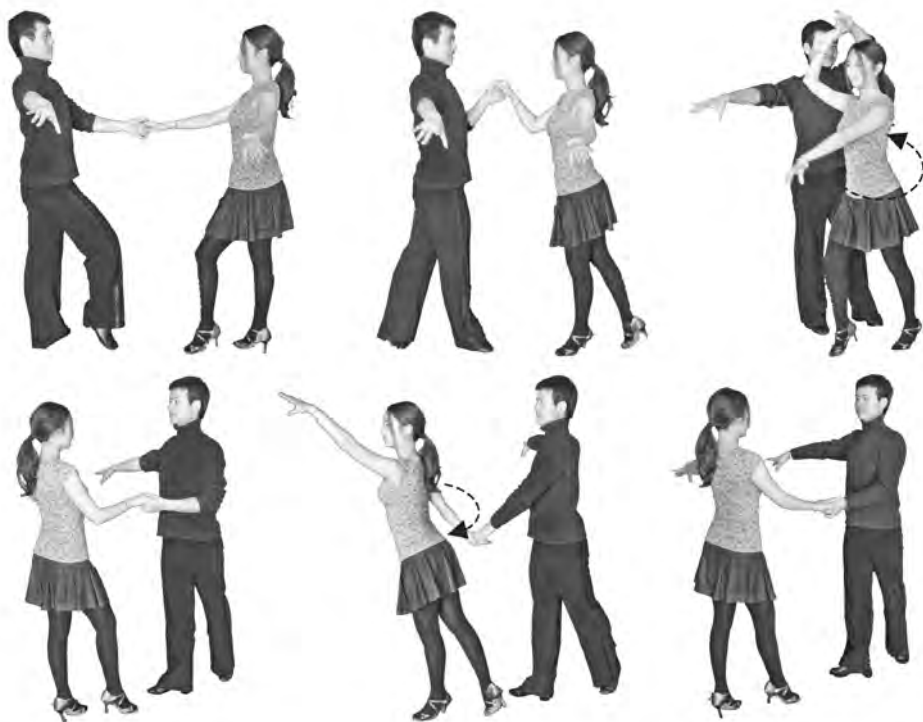


图 3-4-10

3. 绕转步(Whip)(图 3-4-11)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	右脚交叉在左脚后面右转。	成封闭式舞姿的基本握持。
	2-	左脚向侧,继续右转,1~2拍共右转 270°。	
	3a4	右脚向侧并合步。	
女	1-	左脚上步,在男伴右侧,开始右转。	成封闭式舞姿的基本握持。
	2-	右脚前进,跨过左脚继续右转,1~2拍共右转 270°。	
	3a4	左脚向侧并合步。	





图 3-4-11

4. 双交叉绕转步(Double Cross Whip)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	右脚交叉在左脚后面右转 90°。	成封闭式舞姿的基本握持。
	2-	左脚向左横步稍前,继续右转 180°。	
	3	右脚交叉在左脚后面继续右转 90°。	
	4	左脚向左横步,继续右转 180°。	
	5a6	右脚向侧并合步。	
女	1-	左脚向前一步,右转 90°。	成封闭式舞姿的基本握持。
	2-	右脚跨过左脚继续右转 180°。	
	3	左脚向前一步,继续右转 90°。	
	4	右脚跨过左脚继续右转 180°。	
	5a6	左脚向侧并合步。	

同上图,1~2 转 2 次。

5. 并退抛开步(Fallaway throwaway)(图 3-4-12)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏,左转 45°。	并退位基本舞姿。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚向左侧前进的并合步,左转 45°。	左手握女伴右手于女伴腹前,右臂侧举。
	5a6	右脚前进的并合步。	左手握女伴右手,掌心向下。
女	1-	右脚后踏,右转 45°。	并退位基本舞姿,掌心外开。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚向右侧前进的并合步,结束时右转 135°。	右手握男伴左手于腹前。
	5a6	左脚后退的并合步。	右手握男伴左手,掌心向下。



图 3-4-12

6. 卷曲绕转步(Rolling whip)(图 3-4-13)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚前进。	左手握女伴右手,掌心向上。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚前进的并合步,并右转 45°。	左臂抬高引导女伴左转。
	5	右脚交叉在左脚后面右转 90°。	成闭式位握持姿势。



续 表

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	6	左脚向左横步稍前,继续右转 180°。	
	7a8	右脚向侧并合步。	
女	1-	右脚后踏。	右手握男伴左手,掌心向下。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚前进并合步,同时左转 180°。	右臂高抬左转,左臂向胸前收进。
	5	左脚向前一步,右转 90°。	成闭式位握持姿势。
	6	右脚跨过左脚继续右转 180°。	
	7a8	左脚向侧并合步。	



图 3-4-13

7. 左绕转步(Left whip)(图 3-4-14)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏。	左手握女伴右手,掌心向上。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚前进的并合步,左脚交叉在右脚前(成锁步),并左转 90°。	成闭式位握持姿势。
	5	右脚前进一步,同时左转 90°。	
	6	左脚跨过右脚继续左转 180°。	
	7a8	右脚向侧并合步。	
女	1-	右脚后踏。	右手握男伴左手,掌心向下。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚向侧并合步,同时左转 90°。	成闭式位握持姿势。
	5	左脚交叉在右脚后,左转 90°。	
	6	右脚向侧横步稍前,左转 180°。	
	7a8	左脚向侧并合步。	

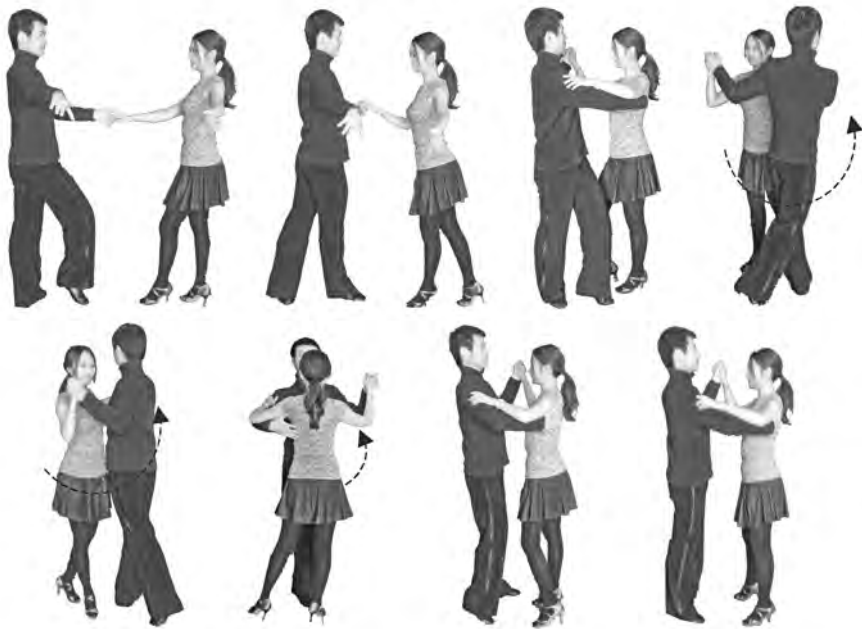


图 3-4-14



8. 侧行走步(慢慢快快快)(Promenade walks)(SSQQQQ)(图 3-4-15)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏,左转 45°。	闭式舞姿转成并退位,左手下压略低于肩,掌心向外。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3~4	侧行位下左脚向左横步,脚尖左前 45°,髋留在右边。	成侧行位握持姿势。
	5~6	侧行位下右脚向左并步,髋留在左边。	
	7	左脚向左横步,髋留在右边。	
	8	右脚向左并步,髋留在左边。	
	1	左脚向左横步,髋留在右边。	
	2	右脚向左并步,髋留在左边。	
女	1-	右脚后踏,右转 45°。	右手握男伴左手,掌心向下。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3~4	左转 45°,右脚向左脚并步,脚跟并住。	成侧行位握持姿势。
	5~6	向右扭转 90°,左脚前进半步,膝关节微屈。	
	7	左转 90°,右脚向左脚并步,脚跟并住。	
	8	向右扭转 90°,左脚前进半步,膝关节微屈。	
	1	左转 90°,右脚向左脚并步,脚跟并住。	
	2	向右扭转 90°,左脚前进半步,膝关节微屈。	



图 3-4-15

9. 西班牙手臂转步(Spanish arms)(图 3-4-16)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏。	双手握的分式位。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚前进的并合步并右转 90°。	左臂上抬引导女伴左转,结束时右手轻拉女伴左手引导女伴右转。
	5a6	前进的右左右并合步。	回到开始的位置。
女	1-	右脚后踏。	双手握的分式位。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚开始向左转 90°的并合步,结束时和男伴在同一方向稍右侧,并在男伴引导下快速右转 180°。	右臂高抬并在臂下右转,左手与男伴握于腹前。
	5a6	后退的左右左并合步,同时继续右转 45°。	回到开始的位置。



图 3-4-16



10. 风车步(Wind mill)(图 3-4-17)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏。	双手握的分式位。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚侧行前进,右脚交叉在左脚后面,左脚侧行前进,同时左转 90°。	双臂向两旁展开到肩高度,左肩略低于右肩。
	5a6	前进的右左右并合步,同时继续左转 45°。	收回两臂于胸前,回到开始的位置。
女	1-	右脚后踏。	右手握男伴左手,左手握女伴右手,掌心相对。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚侧行前进,左脚交叉在右脚后,右脚向右横步稍后,同时左转 90°。	双臂向两旁展开到肩高度,左肩略高于右肩。
	5a6	后退的左右左并合步,同时继续右转 45°。	回到开始的位置。



图 3-4-17

11. 臂内滚转(Rolling off the arm)(图 3-4-18)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏。	左手握女伴右手,掌心向上。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3a4	左脚前进的并合步,并右转 45°。	左臂抬高引导女伴左转。
	5	右脚前进,右转 90°。	
	6	左脚前进,右转 90°。	右手拉紧女伴左手成抱腰位,引导女伴开始向右转。
	7a8	右脚前进并合步,同时右转 45°。	拉紧右手引导女伴作臂内滚转,结束时在分式位,男伴右手与女伴左手相握。
女	1-	右脚后踏。	右手握男伴左手,掌心向下。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3a4	右脚前进并合步,同时左转 135°。	右臂高抬左转,结束在男伴右臂弯曲处。
	5	左脚后退,右转 90°。	成右并肩位
	6	右脚后退,右转 90°,结束时右脚右转。	
	7a8	左脚向侧并合步同时右转 225°。	顺男伴的右臂向右作滚转动作,结束时在分式位,女伴左手与男伴右手相握。



图 3-4-18



(二) 中级组合范例

范例一

- (1) 并退摇摆步(2小节)。
- (2) 右向左换位接双连转(1小节)。
- (3) 左向右换位接强力转(1小节)。
- (4) 连接步(1小节)。
- (5) 绕转步(1小节)。
- (6) 并退抛开步(1小节)。
- (7) 停和走(2小节)。
- (8) 左至右换位(1小节)。
- (9) 原地基本步(1小节)。

范例二

- (1) 并退摇摆步(2小节)。
- (2) 右向左换位(1小节)。
- (3) 左向右换位(1小节)。
- (4) 连接摇摆步(1小节)。
- (5) 双交叉绕转步接抛开步(1小节)。
- (6) 卷曲绕转步(1小节)。
- (7) 左绕转步(1小节)。
- (8) 侧行走步(慢慢快快快快)(1小节)。
- (9) 抛开步(或右向左换位)(1小节)。

范例三

- (1) 并退抛开步(1小节)。
- (2) 美式旋转(1小节)。
- (3) 美式旋转双绕转(1小节)。
- (4) 风车步(2小节)。
- (5) 西班牙手臂转步(2小节)。
- (6) 臂内滚转(2小节)。
- (7) 原地基本步(1小节)。

四、牛仔舞高级水平

1. 鸡行步(Chicken walks)(图 3-4-19)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1~2(S)	左脚后退,左腿后屈,脚跟提起,左脚尖和右脚跟相接。	左手握女士右手,掌心朝上。
	3~4(S)	右脚后退,右脚尖接左脚跟。	左手握女士右手,掌心朝下,翻掌下压。
	5(Q)	同第一步。	
	6(Q)	同第二步。	
	7(Q)	同第一步。	
	8(Q)	同第二步。	
女	1~2(S)	右脚前进,膝盖伸直,脚尖外开,右转 45°,左腿后屈,两膝靠拢。	右手握男士左手,左手侧上举。
	3~4(S)	右脚掌向左拧 90°,左脚前进,膝盖伸直,脚尖外开,右腿后屈,两膝靠拢。	
	5(Q)	同第一步,右转 90°。	
	6(Q)	同第二步,左转 90°。	
	7(Q)	同第一步,右转 90°。	
	8(Q)	同第二步,左转 90°。	



图 3-4-19



2. 点踏步(图 3-4-20)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	右脚侧点。	右手握女伴左手,成扇形位。
	a 2	右脚原地踏一步,左脚交叉在右脚前。	
	3a4	右脚向侧并合步,从女士身后换位。	换左手握女士右手。
	5-	左脚侧点。	左手握女士右手。
	a6	左脚原地踏一步,右脚交叉在左脚前。	
	7-	左脚跑跳步一次。	左手上举,臂下引带女士转成双手握的开式位。
	8-	右脚跑跳步一次。	
女	1-	左脚侧点。	左手握男伴右手。
	a 2	左脚原地踏一步,右脚交叉在左脚前。	
	3a4	左脚向侧并合步。	换右手握女士左手。
	5-	右脚侧点。	
	a6	右脚原地踏一步,左脚交叉在右脚前。	
	7-	右脚跑跳步一次,臂下左转 90°。	臂下左转。
	8-	左脚跑跳步一次,左转 90°。	成双手握的开式位。



图 3-4-20

3. 跟掌旋转步(图 3-4-21)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1-	左脚后踏。	双手握分式位。
	2-	右脚原地踏一步。	
	3-(Q)	左脚并右脚,膝盖内扣,脚跟靠住,脚尖外开。	
	4-(Q)	左脚向左旋转 90°打开向侧点地,脚跟着地。	
	5~6(S)	左脚向右旋转 90°上一步,脚前掌点地。	
	7-(Q)	向左转 90°,右脚并左脚,膝盖内扣,脚跟靠住,脚尖外开。	
	8-(Q)	右脚向右旋转 90°打开向侧点地,脚跟着地。	
	9~10(S)	右脚向左旋转 90°上一步,脚前掌点地。	
女	1-	右脚后踏。	双手握分式位。
	2-	左脚原地踏一步。	
	3-(Q)	右脚并左脚,膝盖内扣,脚跟靠住,脚尖外开。	
	4-(Q)	右脚向右旋转 90°打开向侧点地,脚跟着地。	
	5~6(S)	右脚向左旋转 90°上一步,脚前掌点地。	
	7-(Q)	向右转 90°,左脚并右脚,膝盖内扣,脚跟靠住,脚尖外开。	
	8-(Q)	左脚向左旋转 90°打开向侧点地,脚跟着地。	
	9~10(S)	左脚向右旋转 90°上一步,脚前掌点地。	





图 3-4-21

4. 单一转(图 3-4-22)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1~2	右左右并合步,向右侧转 90°,右脚前伸,膝盖伸直。	左手握女士右手前伸,右臂侧上举,掌心向外。
	3~4	左脚为轴向左转体 360°。	成双手握。
女	1~2	左右左向左侧转 90°,左脚前伸,膝盖伸直。	右手前伸,左臂侧上举,掌心向外。
	3~4	向右转体 360°。	成双手握。



图 3-4-22

(二) 高级组合范例

范例一

- (1) 并退摇摆步(1小节)。
- (2) 右向左换位(1小节)。
- (3) 美式旋转双绕转(1小节)。
- (4) 背后换手(1小节)。
- (5) 交叉双绕转步接抛开步(强直转)(1小节)。
- (6) 鸡行步(SSQQQQ)(1小节)。
- (7) 带开步(1小节)。
- (8) 鸡行步(QQQQ)(1小节)。
- (9) 点踏步(2小节)。
- (10) 跟掌旋转步(QSQQS)(2小节)。

范例二

- (1) 背后换手(2小节)。
- (2) 绕转抛开步(1小节)。
- (3) 风车步(2小节)。
- (4) 西班牙手臂转步(2小节)。
- (5) 臂内滚转(2小节)。
- (6) 停和走(1小节)。
- (7) 左向右换位(1小节)。
- (8) 单一转(2小节)。
- (9) 跟掌旋转步(QSQQS)(2小节)。



学以致用

1. 伦巴和恰恰有哪些共同点和不同点?你喜欢哪种风格的舞步?
2. 学会一种自己喜爱的体育舞蹈,能根据提供的舞步组合出自己的套路进行练习。



知识拓展

桑巴舞(samba)被称为巴西的“国舞”。每当激越的音乐声起,人们总是激情难抑,不禁摆腿扭腰,跳将起来,如醉如痴,欲罢不能,欲休难止。

桑巴舞起源于非洲。“桑巴”一词据说从非洲的安哥拉第二大部族基姆本杜语中的




“森巴”演变而来。“森巴”原是一种激昂的肚皮舞。顾名思义,这种舞蹈以上下抖动腹部、摇动臀部为主要特征。这是安哥拉最流行的一种舞蹈动作,后来随着贩卖黑奴活动的兴起而开始向外传播。从16世纪30年代到19世纪中叶的300多年中,葡萄牙殖民者从安哥拉和非洲其他地区向巴西贩卖黑奴1200万。在把黑奴塞进船舱运往新发现的大陆拉丁美洲的时候,白人奴隶贩子担心路途遥远,黑奴在船舱中一窝几十天,到岸时腿脚不灵便,卖不出好价钱。因此,他们就每天把拥挤在船舱中的黑奴赶到甲板上,以敲打酒桶和铁锅为伴奏,让他们跳一通森巴舞,活动筋骨。这样,殖民者本想增强黑奴这种特殊商品的竞价力的举动,就把这种流行于非洲的舞蹈无意中带到拉丁美洲。

桑巴舞舞步简单,双脚前移后退,身体侧倾,前后摇摆。男舞者钟情于脚下各种灵巧的动作,两脚飞速移动或旋转;女舞者则以上身的抖动以及腹部与臀部扭动为主。舞者狂放不羁,动作幅度很大,节奏强烈,给人以激情似火的感觉。而大鼓、铜鼓、手鼓等打击乐器同时并作,高亢激越,声浪滚滚,更烘托出一种紧张炽热、烈火扑面的气氛。在这种气氛达到高潮之时,乐声往往又戛然而止,高难的舞蹈动感一下子冷凝为万般皆寂的雕塑似的静态。动与静的瞬间变化,大起大落的惊人和谐,制造出一种特有的惊喜感与震撼美。

更为桑巴舞增光添彩的,是演员华美绝伦的服饰。演员无论男女,都身着色彩艳丽的服装。男演员足蹬长靴,穿着欧洲古代骑士一样的马甲,或披着非洲大酋长式的长袍。女演员的衣饰则更为讲究。她们要么穿着将周身裹得严严实实的图案华美的拖地长裙,要么就只挂上小得再也不能再小的几近赤身裸体的“三点式”。她们的头饰更为别致,或戴华丽的王冠,或插五彩的鸟羽,或顶一团火似的翎毛。色彩艳丽的衣饰上还缀满五光十色的珠玉。每当舞曲声起,现代化的灯光闪亮,服饰即随舞步飘动,珠玉伴和灯光流转,似一团团火焰闪烁,如一个个流星飞转,形成一个似梦如幻的世界。置身其中,令人顿生飘飘欲仙之感。

第四章 校园集体舞



应知导航

校园集体舞是由各种基本身体动作和基本舞步编排而成的一种适合大学生在校园中集体练习的身体活动。本章介绍了两种不同风格的校园集体舞,通过动作变换和舞伴位置的交替,使男、女同学之间的交流变得丰富多彩、生动活泼。学生随着队型位置的不断交替变化,将静态的校园文化动态化,神韵化,有利于营造“向真、向善、向美、向上”的文化氛围。

校园集体舞是由基本舞步结合各种身体动作、操化动作及轻器械动作所编排的一种具有特定规则和方法的身体活动。校园集体舞是为了进一步丰富学生艺术活动,提供优质艺术教育资源,营造良好的校园文化环境,引导学生参加丰富多彩的课外文体活动,促进青少年健康成长、和谐发展。因而校园集体舞推广的意义不仅仅局限于强身健体,更有助于提高学生的文明素养和审美情趣,培养合作意识和交际能力,形成开朗、乐观的健康个性;有利于培养健美的身体形态,发展动作的协调性、节奏感和韵律感,提高身体素质。在校园集体舞中男生躬身邀请女生,女生伸手礼貌回应,男生女生都会尽量表现得彬彬有礼,举手弓腰间尽显绅士、淑女风度,彼此默契,相互尊重,不仅仅是一次锻炼身体的机会,更是礼仪的培养,文明的熏陶,形成一种融洽的集体氛围。

第一节 集体舞队型与编排

一、校园集体舞编排要求

校园集体舞的编排,首先要明确自己想表现什么,要表达一种怎样的思想,要传达一种怎样的意愿,也就是要有一个鲜明的主题。然后就是选择合适的音乐。要排练好一个



集体舞,如果不是特地创作音乐,那么选择现成的音乐至关重要。所选用的音乐,必须能充分表现这一个主题,有时还必须经过多次的剪接、合成与制作。好的音乐会使舞者一听到就有一种情不自禁想翩翩起舞的欲望,这在舞蹈练习中是一个很好的契机。当然,老师必须经过反复钻研、分析,深刻理解音乐的内涵,才能更好地表现这一个主题。明确了主题,整个舞蹈基本动作的设置、队型的变化以及道具的运用等等,都必须列入构思的范围。

集体舞的一个重要特点就是参加人数多,有的甚至是全员参与,这就难免出现学生的程度参差不齐,音乐素养、基本功、节奏感、接受能力、表现能力等方面都存在不同程度的差异,这无疑就给舞蹈排练带来一定的困难。所以在集体舞动作设计上应适当降低一些难度,动作尽量简单,节奏感强一些,队型变化也不要太凌乱急促,以面向全体,动作整齐为主要原则。毕竟集体舞不是为了表现个人能力,而是突出一个整体的艺术形象。

二、校园集体舞队型变化

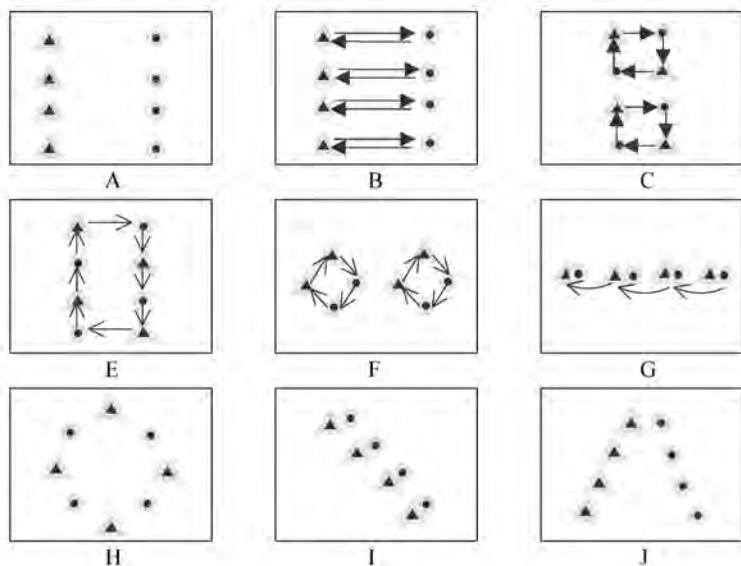
(一) 队型

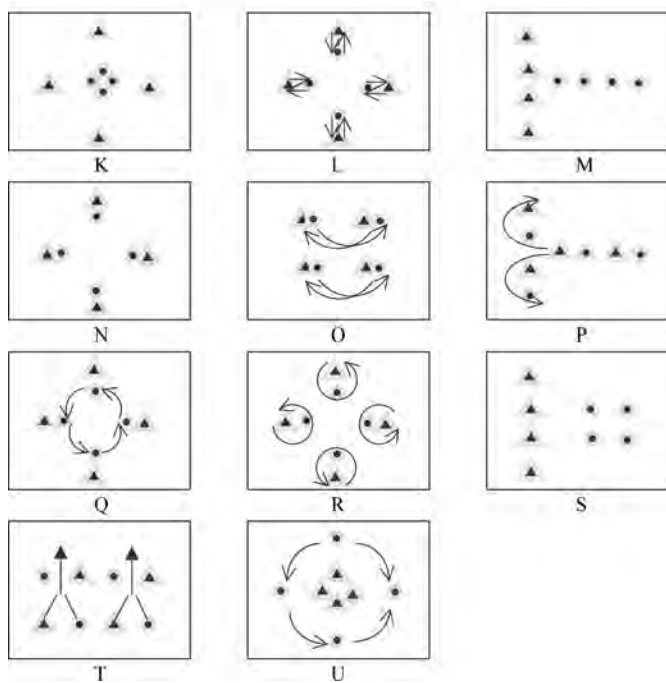
队型在校园集体舞中是非常重要的环节。通过简单、优美而又整齐的动作,使队型变化迅速、巧妙。如朝着不同方向变化的,有各种对称的、不对称的、依次的、交错的以及波浪式的、起伏的,有的还配以不同的服装、道具等,运用各种队型,可以恰当地表现主题内容。

队型可分为:散点的、直线的、带角的、弧形的、圆形的、综合的。

(二) 队型变化

以下为一些队型范例。(注:▲为男生 ●为女生)





知识拓展

校园集体舞会不会代替广播体操?

教育部门表示,校园集体舞不会代替广播体操。校园集体舞有健身的功能,但是它是艺术形式的,主要目的是通过跳校园集体舞,使我们的孩子得到美的体验,得到艺术的熏陶,在形态、仪表、礼仪,包括节奏、乐感方面,包括动作协调性方面得到发展。广播体操只是健身,是体育的一个项目,研究制定广播体操的目的就是给学生们提供锻炼的手段、健身的手段。

第二节 校园集体舞介绍

一、校园维也纳华尔兹集体舞

(一) 舞蹈特点

校园维也纳华尔兹是快三拍节奏的舞蹈,舞曲轻快、明朗动人,舞步平稳,翩跹回旋,



舞姿高雅庄重,舞者裙摆飞扬,华丽多姿。它是社交舞中历史最悠久的舞种,又称为圆舞曲或宫廷舞,舞蹈风格动作舒展大方,连绵起伏,节奏清晰,旋律活泼,动作优美,舞步轻快流畅,旋转性强,因其具有欢愉及自由气氛故极受学生欢迎。施特劳斯曾为维也纳华尔兹撰写不少动听舞曲,更使得这项舞蹈风靡整个世界。

校园维也纳华尔兹中,开始和结束舞蹈时,男女生都要互相敬礼,男生在舞蹈中保持绅士风度,女生也要落落大方。通过套路的学习,不仅掌握维也纳华尔兹双人配合和转换舞伴的基本技巧、整体队型变化、动作特点,基本舞步动作技术等。更可以训练学生的协作、团结精神。男生牵着女生的手,女生在不停地旋转中交换舞伴,有利于培养他们的礼仪意识。

音乐: 3/4 拍。

特点: 舒展大方,连绵起伏,旋律活泼,动作优美,舞步轻快流畅,旋转性强。

(二) 基本舞步

1. 上步行礼(4小节)(图4-2-1、图4-2-2)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1	右脚向旁横跨一步。	两臂经前至侧平举,掌心向上。
	2	左脚并右脚,同时左转 90°。	左手背于腰间,右手贴于左胸前,身体前倾 25°行礼。
	3	左脚向前一小步。	两臂经前至侧平举,掌心向上。
	4	右脚并左脚,转体还原。	左手牵举女舞伴右手前举,右手手背于腰间。肩并肩站立。
女	1	左脚向旁横跨一步。	两臂经前至侧平举,掌心向下。
	2	右脚点地于左脚后,同时右转 90°,双膝微屈。	双手牵举两侧裙摆。
	3	右脚向前一小步。	双手牵举两侧裙摆。
	4	左脚并右脚,转体还原。	右手搭在男舞伴左手上,左臂侧平举肩并肩站立。



图 4-2-1

2. 向前华尔兹(4小节)(图4-2-3)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1	左脚前进华尔兹。	右手背于腰间,左手牵举女舞伴右手,掌心向上。
	2	右脚前进华尔兹。	
	3	同一(1)。	
	4	同一(2)。	
女	1	右脚前进华尔兹。	右手搭在男舞伴左手上,左臂侧平举。
	2	左脚前进华尔兹。	
	3	同一(1)。	
	4	同一(2)。	



图4-2-2



图4-2-3

3. 前进后退步(4小节)(图4-2-4)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1	左脚前进华尔兹。	两臂经前上举,掌心相对。
	2	右脚后退华尔兹。	两臂经前下摆,还原体侧。
	3	同一(1)。	同上。
	4	同一(2),最后一拍男女舞伴转成面对面。	同上,最后一拍双手背于腰间,眼睛对视。



续表

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
女	1	右脚前进华尔兹。	两臂经前上举,掌心相对。
	2	左脚后退华尔兹。	两臂经前下摆,还原体侧。
	3	同一(1)。	
	4	同一(2),最后一拍男女舞伴转成面对面。	同上,最后一拍双手背手于腰间,眼睛对视。



图 4-2-4

4. 向侧转体华尔兹(8小节)(图 4-2-5)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1	1—左脚旁侧步,2—右脚点地于左脚后,3—左脚并右脚。	两臂侧举,男女舞伴掌心相对互握。
	2	同(1)方向相反。	
	3	1—左脚旁侧步开始左转,2—右脚继续旁侧步左转 360°,3—左脚并右脚。	背手于腰间。
	4	右脚开始原地华尔兹。	最后一拍男女舞伴掌心相对互握。
	5~8	同(1)—(4)方向相反。	第8小节双手背于腰间。
女	1	1—右脚旁侧步,2—左脚点地于右脚后,3—右脚并左脚。	两臂侧举,男女舞伴掌心相对互握。
	2	同(1)方向相反。	
	3	1—右脚旁侧步开始右转体,2—左脚继续旁侧步右转体 360°,3—右脚并左脚。	背手于腰间。
	4	左脚开始原地华尔兹。	最后一拍男女舞伴掌心相对互握。
	5~8	同(1)—(4)方向相反。	第8小节双手背于腰间。

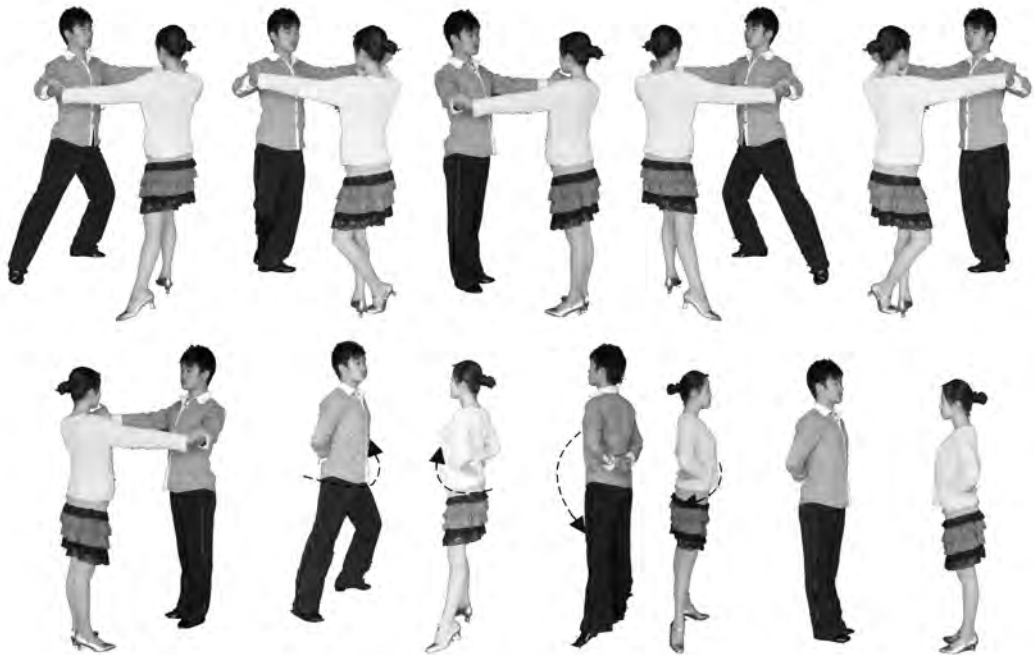


图 4-2-5



5. 换位华尔兹(8小节)(图4-2-6)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1	1—左脚旁侧步,2—右脚点地于左脚后,3—左脚并右脚。	右肩朝前,双手背于腰间,眼睛对视。
	2	同(1)方向相反。	同上左肩朝前。
	3	左脚前进华尔兹。	右肩朝前,背对背交换位置,双手背于腰间,眼睛对视。
	4	右脚开始原地华尔兹,右后转体180°。	背手与腰间。
	5~8	同(1)~(4)方向相反。	第8小节成右手握舞伴右手。
女	1	1—右脚旁侧步,2—左脚点地于右脚后,3—右脚并左脚。	双手背于腰间,眼睛对视。
	2	同(1)方向相反。	
	3	右脚前进华尔兹。	右肩朝前,背对背交换位置,双手背手于腰间,眼睛对视。
	4	左脚开始原地华尔兹,右后转体180°。	背手于腰间。
	5~8	同(1)~(4)。	第8小节成右手握舞伴右手。



图4-2-6

6. 转位造型(8小节)(图4-2-7)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1	左脚前进华尔兹。	男女相对站立,右手握舞伴右手高举,左手背于腰间。
	2	右脚后退华尔兹。	右臂前平举。
	3	左脚原地华尔兹。	右臂上举,左手握舞伴左手。
	4	右脚后退华尔兹。	左臂自然弯曲腰间,右臂上举。
	5	同一(3)。	
	6	同一(4)。	
	7	同一(3)。	同一(3)。
	8	同一(4)。	右臂前举,左手背于腰间。
女	1	右脚前进华尔兹。	男女相对站立,右手握舞伴右手高举,左臂侧平举。
	2	左脚后退华尔兹。	右臂前平举,左臂侧平举。
	3	右脚前进华尔兹,同时臂下右转180°。	右臂上举,左手握舞伴左手。
	4	左脚后退华尔兹。	
	5	右脚前进华尔兹。	
	6	同一(4)。	
	7	右脚前进华尔兹,同时臂下左转180°。	同一(3)。
	8	左脚后退华尔兹。	右臂前举,左臂侧平举。

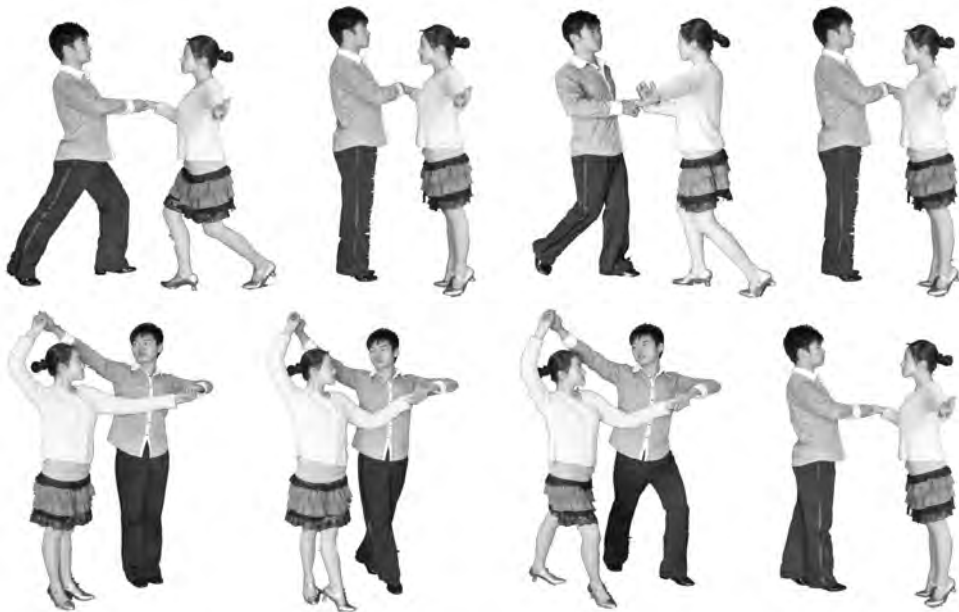


图4-2-7



7. 交叉前进后退华尔兹(4小节)(图4-2-8)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1	左脚向右斜前方前进华尔兹。	左臂前举,屈肘,掌心向前和舞伴对掌一次,右臂背手于腰间。
	2	右脚后退华尔兹。	双手背于腰间。
	3	左脚向左斜前方前进华尔兹。	右臂前举,屈肘,掌心向前和舞伴对掌一次,左臂背手于腰间。
	4	右脚后退华尔兹。	双手背与腰间,眼睛对视。
女	1	左脚向右斜前方前进华尔兹。	左臂前举,屈肘,掌心向前和舞伴对掌一次,右臂背手于腰间。
	2	右脚后退步。	双手背于腰间。
	3	左脚向左斜前方前进华尔兹。	右臂前举,屈肘,掌心向前和舞伴对掌一次,左臂背手于腰间。
	4	右脚后退华尔兹。	双手背于腰间,眼睛对视。



图4-2-8

8. 跪膝绕转(4小节)(图4-2-9)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1	左脚前进一步成右膝跪地。	右臂上举牵举女舞伴右手,左手背于腰间。
	2	同一(1)。	同一(1)。
	3	同一(1)。	同一(1)。
	4	同一(1),最后一拍起立,还原成起始动作。	同一(1)。
女	1	右脚前进华尔兹,围绕男舞伴顺时针转1/4圈。	右手搭于男舞伴右手,左臂侧平举。
	2	左脚前进华尔兹,继续顺时针转1/4圈。	同一(1)。
	3	同一(1)。	同一(1)。
	4	同一(2)。	同一(2),男舞伴右手握女舞伴的右手,另一手侧举成肩并肩的姿势。



图4-2-9



9. 原地绕转(4小节)(图4-2-10)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1	左脚开始原地基本华尔兹。	右臂上举牵举女舞伴左手,左手背于腰间。
	2	右脚原地基本华尔兹。	同一(1)。
	3	同一(1)。	同一(1)。
	4	同一(2),还原成起始动作。	最后一小节左手牵举女舞伴右手,另一手侧举成肩并肩的姿势。
女	1	右脚前进华尔兹,围绕男舞伴顺时针转1/4圈。	右手搭于男舞伴右手,右臂侧平举。
	2	左脚前进华尔兹,继续绕转1/4圈。	同一(1)。
	3	同一(1)。	同一(1)。
	4	同一(2)。	最后一拍右手搭在男舞伴左手上,另一手侧举成肩并肩舞姿。



图4-2-10

10. 交换舞伴(8小节)(图4-2-11)

性别	节拍	脚步动作	手臂动作
男	1	左脚前进华尔兹。	左手握女舞伴的右手,另一手背于腰间。
	2	右脚前进华尔兹。	同上。
	3、4	(3)—(4)同(1)—(2)。	(3)—(4)同(1)—(2)。
	5	左转华尔兹。	双手背于腰间。
	6	继续左转华尔兹。	双手背于腰间。
	7	左脚原地基本华尔兹。	左臂前举,右手背于腰间,等待下一位舞伴。
	8	右脚前进华尔兹。	交换舞伴。
	女	1	右脚前进华尔兹。
2		左脚前进华尔兹。	双手背于腰间。
3、4		(3)—(4)同(1)—(2)。	(3)—(4)同(1)—(2)。
5		右转华尔兹。	双手背于腰间。
6		继续右转华尔兹。	双手背于腰间。
7		右脚前进华尔兹。	右臂前举,左臂侧平举。
8		左脚前进华尔兹。	交换舞伴。

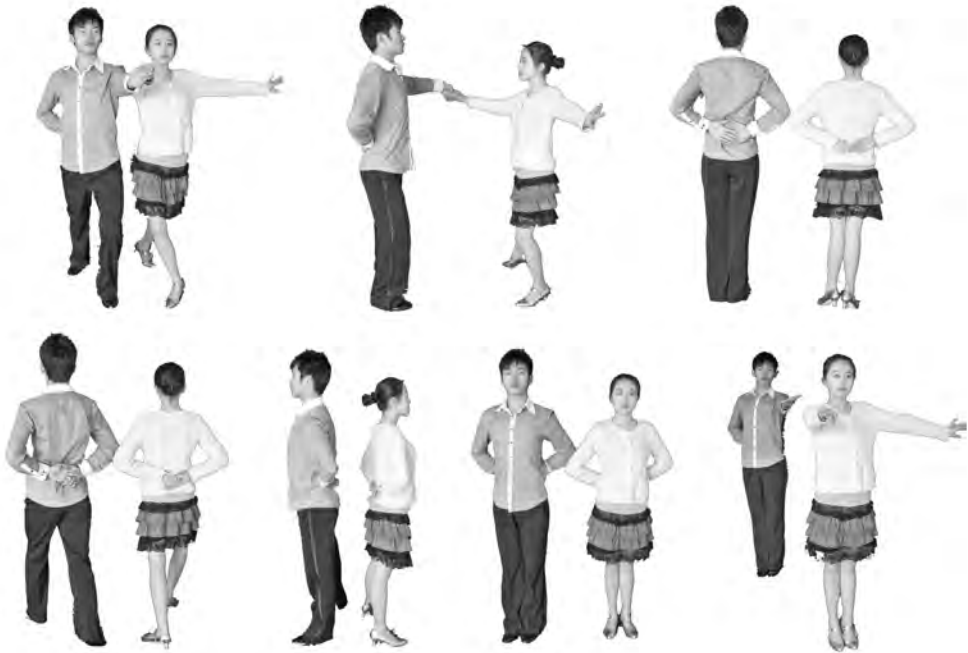


图4-2-11



(三) 组合范例

队型：8 位男生 8 位女生，女生在圆圈内，男生在圆圈外成双圆站立。

预备：女舞伴站在男舞伴的右侧，男舞伴右手牵举女舞伴左手，肩并肩站立。

- (1) 上步行礼(4 小节)(队型见图 N)。
- (2) 向前华尔兹(4 小节)(同上队型)。
- (3) 前进后退步(4 小节)(同上队型)。
- (4) 向侧转体华尔兹(8 小节)(队型见图 R)。
- (5) 换位华尔兹(8 小节)(队型见图 L)。
- (6) 转位造型(8 小节)(队型见图 H)。
- (7) 交叉前进后退华尔兹(4 小节)(队型见图 N)。
- (8) 原地绕转(4 小节)(队型见图 R)。
- (9) 交换舞伴(4 小节)(队型见图 Q)。

二、校园萨尔萨集体舞

(一) 舞蹈特点

萨尔萨舞(salsa)是一种拉丁风格的舞蹈,其热情奔放的舞风不逊于伦巴、恰恰,但却比它们更容易入门。它是一种节奏强烈的拉丁风情舞,讲究两个人的配合和默契。萨尔萨舞不仅可以男女对跳,还能以自由独舞或以集体舞的形式展现,它简单易学,具有极强的健身性、娱乐性及社交性,能充分释放情绪、减轻压力,增强团队协作能力。

萨尔萨音乐源自于古巴的颂乐(Son),颂乐是恰恰、曼波、萨尔萨等拉丁音乐的源头。萨尔萨音乐沿用颂乐的结构,节奏为 4/4 拍,动作花样变化繁多,身体感觉的表现丰富自由,以其热情奔放的舞蹈风格吸引各个年龄段和社会不同阶层的人群。

校园萨尔萨集体舞是根据萨尔萨的基本动作元素、基本舞步配以简单的双人配合、位置变化、手臂动作和方向变化创编而成的。通过校园萨尔萨集体舞的学习,掌握基本舞步动作技术,表现动作特点;掌握萨尔萨双人配合和转换舞伴的基本技巧,进行整体队型变化,为更进一步的学习萨尔萨舞打下坚实的基础。

萨尔萨集体舞动作编排主要以对称动作为主,简单的舞步重复和舞伴交换,舞步组合从易到难。萨尔萨步法以 1、2、3、4 拍为一小节。动作舞步在每一小节的第一拍出步,即三踏步一点步,因此有一种说法是萨尔萨分为三步萨尔萨和四步萨尔萨,在萨尔萨舞中胯部的扭动是一个特色动作,平行移动步伐显得更为突出。

萨尔萨舞包含多种风格,它们的基本步都是在音乐的 4 拍里实现三次重心转移。第四拍和第八拍为空拍,没有重心转换动作。在四拍的小节中,基本步表现形式为“快—快—慢—”。

本节所介绍的是古巴“萨尔萨”。古巴“萨尔萨”来源于曼波,曼波是 20 世纪 40—60 年代非常流行的舞蹈。古巴“萨尔萨”,每小节 4 拍跳四步,第四拍点地。其特点风趣、自

娱自乐、富有热情。

(二) 基本舞步

1. 左右步(4小节)(图4-2-12)

性别	节	拍	脚步动作	手臂动作
男	一	1	左脚内收于右脚旁,踏一步重心在左脚。	闭式舞姿的基本握持。
		2	右脚原地踏一步,交换重心。	
		3	左脚向旁横步。	
		4	右脚脚尖点地。	
	二	1	右脚内收于左脚旁,踏一步重心在右脚。	
		2	左脚原地踏一步,交换重心。	
		3	右脚向旁横步。	
		4	左脚脚尖点地。	
三		同(一)。		
四		同(二)。		
女	一	1	右脚内收于左脚旁,踏一步重心在右脚。	闭式舞姿的基本握持。
		2	左脚原地踏一步,交换重心。	
		3	右脚向旁横步。	
		4	左脚脚尖点地。	
	二	1	左脚内收于右脚旁,踏一步重心在左脚。	
		2	右脚原地踏一步,交换重心。	
		3	左脚向旁横步。	
		4	右脚脚尖点地。	
三		同(一)。		
四		同(二)。		



图4-2-12



2. 前进步(4小节)(图4-2-13)

性别	节	拍	脚步动作	手臂动作	
男	一	1	左脚前进一步。	闭式舞姿的基本握持。	
		2	右脚前进一步。		
		3	左脚前进一步。		
		4	右脚脚尖点地。		
	二	1	右脚前进一步。		
		2	左脚前进一步。		
		3	右脚前进一步。		
		4	左脚脚尖点地。		
	三		同(一)。		
	四		同(二)。		
	女	一	1	右脚后退一步。	闭式舞姿的基本握持。
			2	左脚后退一步。	
3			右脚后退一步。		
4			左脚脚尖点地。		
二		1	左脚后退一步。		
		2	右脚后退一步。		
		3	左脚后退一步。		
		4	右脚脚尖点地。		
三			同(一)。		
四			同(二)。		



图4-2-13

3. 后退步(4小节)

性别	节	拍	脚步动作	手臂动作	
男	一	1	左脚后退一步。	闭式舞姿的基本握持。	
		2	右脚后退一步。		
		3	左脚后退一步。		
		4	右脚脚尖点地。		
	二	1	右脚后退一步。		
		2	左脚后退一步。		
		3	右脚后退一步。		
		4	左脚脚尖点地。		
	三		同(一)。		
	四		同(二)。		
	女	一	1	右脚前进一步。	闭式舞姿的基本握持。
			2	左脚前进一步。	
3			右脚前进一步。		
4			左脚脚尖点地。		
二		1	左脚前进一步。		
		2	右脚前进一步。		
		3	左脚前进一步。		
		4	右脚脚尖点地。		
三			同(一)。		
四			同(二)。		



4. 左右换位步(4小节)(图4-2-14)

性别	节	拍	脚步动作	手臂动作	
男	一	1	左脚原地踏步一次。	闭式舞姿的基本握持。	
		2	右脚原地踏步一次。		
		3	左脚原地踏步一次。	左手与女士右手相握,右手叉腰。	
		4	右脚脚尖点地。	同(3)。	
	二	1	右脚原地踏步一次。	左手与女士右手相握,右手叉腰。	
		2	左脚原地踏步一次。		
		3	右脚原地踏步一次。	交换互握手。	
		4	左脚脚尖点地。	同(3)。	
	三		同(一)。	交换互握手。	
	四		同(二)。	交换互握手。	
	女	一	1	右脚后侧一步,同时右后转体 90° 。	闭式舞姿的基本握持。
			2	左脚前进一步。	
3			右脚前进一步,同时向左转体 180° 。	右手与男士左手相握,左臂侧举。	
4			左脚前点地。	同(3)。	
二		1	左脚后侧一步。	右手与男士左手相握,左臂侧举。	
		2	右脚前进一步。	右手与男士左手相握,左臂侧举。	
		3	左脚前进一步,同时向右转体 180° 。	交换互握手。	
		4	右脚前点地。	同(3)。	
三			同(一)。	交换互握手。	
四			同(二)。	交换互握手。	

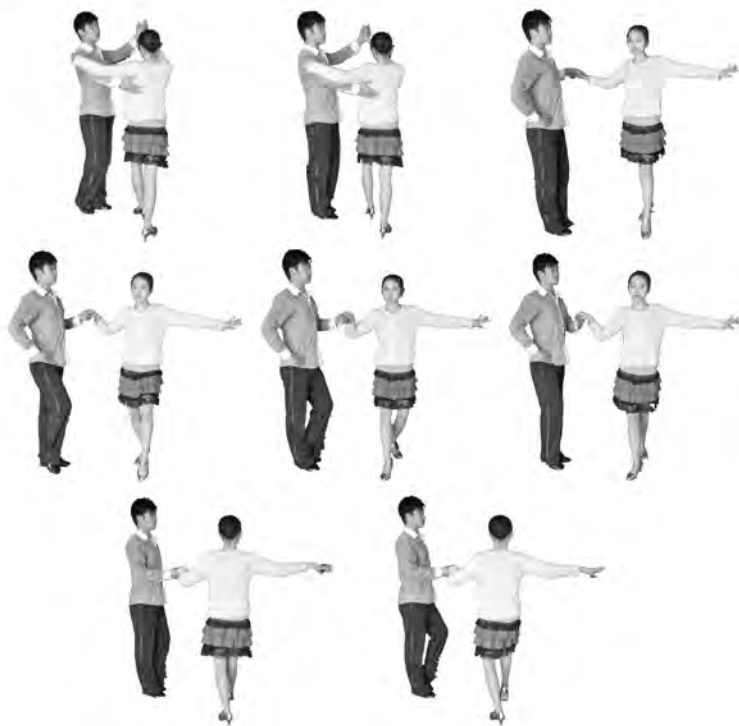


图 4-2-14

5. 背后换手换位(2小节)(图 4-2-15)

性别	节	拍	脚步动作	手臂动作
男	一	1	左脚原地踏步一次,开始向左转体。	右手与女士左手相握。
		2	右脚原地踏步一次,上体继续向左转体。	背后两手交叉。
		3	左脚原地踏步一次,上体完成左转 90°。	完成换手,左手与女士右手相握,左手叉腰。
		4	右脚原地点地。	
	二	1	右脚原地踏步一次。	
		2	左脚旁侧一步。	
		3	右脚并左脚。	
		4	左脚原地点地。	左手与女士右手相握,右手叉腰,成扇形位打开。



续表

性别	节	拍	脚步动作	手臂动作
女	一	1	右脚后退一步。	左手与男士右手相握。
		2	左脚旁侧一步,向男士身后移动。	两手交叉互握。
		3	右脚并左脚。	完成换手,右手与男士左手相握,左臂侧平举。
		4	左脚原地点地。	
	二	1	左脚原地踏步一次。	
		2	右脚旁侧一步。	
		3	左脚并右脚。	
		4	右脚原地点地。	右手与男士左手相握,成扇形位打开,掌心向下。



图 4-2-15

6. 前进转体后撤步(4小节)(图4-2-16)

性别	节	拍	脚步动作	手臂动作	
男	一	1	左脚前进一步。	左手与女士右手相握,右手叉腰。	
		2	右脚前进一步,向左转体 90° 。	左手与女士右手相握,右手叉腰。	
		3	左脚向后侧一步,继续向左转体 90° 。	右臂胸前屈肘,身体成半开式相对位。	
		4	右脚前点地。	右手与女士左手合掌。	
	二	1	右脚前进一步。	右臂胸前屈肘,身体成半开式相对位。	
		2	左脚前进一步,向右转体 90° 。	左手与女士右手相握,右手叉腰。	
		3	右脚向后侧一步,继续向右转体 90° 。	左手与女士右手相握,成扇形位打开,掌心向下。	
		4	左脚前点地。		
	三		同(一)。	同(一)。	
	四		同(二)。	同(二)。	
	女	一	1	右脚前进一步。	左臂侧平举。
			2	左脚前进一步,向右转体 90° 。	右手与男士左手相握,左臂侧平举。
3			右脚向后侧一步。	左臂胸前屈肘,身体成半开式相对位。	
4			左脚前点地。	左手与男士右手合掌。	
二		1	左脚前进一步。	左臂胸前屈肘,身体成半开式相对位。	
		2	右脚前进一步,向左转体 90° 。	右手与男士左手相握,左臂侧举,掌心向下。	
		3	左脚向后侧一步。	右手与男士左手相握,成扇形位打开,掌心向下。	
		4	右脚前点地。		
三			同(一)。	同(一)。	
四			同(二)。	同(二)。	





图 4-2-16

7. 转身换位(4 小节)(图 4-2-17)

性别	节	拍	脚步动作	手臂动作
男	一	1	左脚旁侧一步。	左手与女士右手相握,右手叉腰。
		2	右脚并左脚。	双手相握。
		3	左脚旁侧一步。	右手与女士左手相握,左手叉腰。
		4	右脚原地点地。	
	二		同(一)方向相反。	同(一)方向相反。
	三		同(一)。	同(一)。
	四		同(二)。	同(二)。

续表

性别	节	拍	脚步动作	手臂动作
女	一	1	右脚前进一步,开始右转。	右手与男士左手相握,左臂侧举。
		2	左脚前进一步,在男士身体前继续右转。	双手相握。
		3	右脚旁侧步,向右转体 360°,从男士左边换位至右边。	左手与男士右手相握,右臂侧举。
		4	左脚原地点地。	
	二		同(一)方向相反。	同(一)方向相反。
	三		同(一)	同(一)。
	四		同(二)	同(二)。

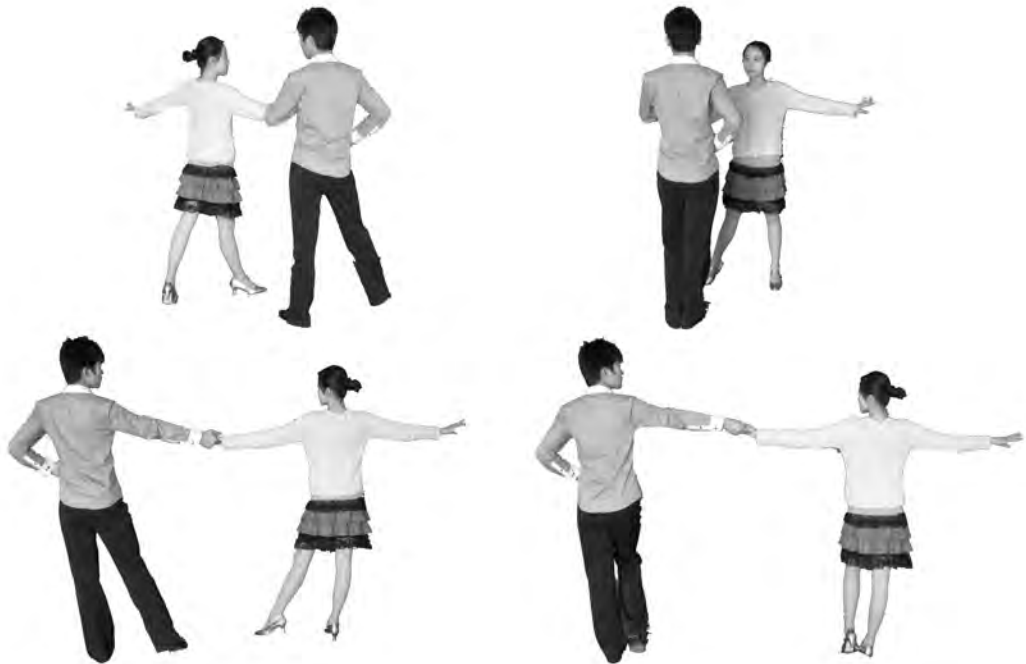


图 4-2-17



8. 换位造型(3小节)(图4-2-18)

性别	节	拍	脚步动作	手臂动作
男	一	1	左脚旁一步,开始右转。	左臂上举与女士右手相握,右手叉腰。
		2	右脚并左脚,继续右转,从女士身后前行。	左臂提肘上举,帮助女士完成臂下左转。
		3	左脚后退一步,完成右转90°。	
		4	右脚脚尖点地。	左手握女士右手前举。
男	二		同(一)方向相反。	同(一)方向相反。
	三		同(一)。	同(一)。
女	一	1	右脚前进一步,开始左转。	右臂上举,掌心向上,左臂胸前屈肘。
		2	左脚向前一步,继续左转,在男士身体前行。	右臂屈肘上举,臂下左转。
		3	右脚后侧一步,左转180°。	
		4	左脚脚尖前点地。	右手握男士左手
	二		同(一)方向相反。	同(一)方向相反成扇形位打开,掌心向下。
	三		同(一)。	同(一)。





图 4-2-18

9. 交换舞伴(1小节)(图 4-2-19)

性别	节	拍	脚步动作	手臂动作
男	一	1	右脚前进一步,从舞伴右侧行进。	左臂前伸迎接下一位舞伴,右手叉腰。
		2	左脚前进一步。	
		3	右脚前进一步。	
		4	左脚脚尖侧点地。	完成拉丁闭式位站位。
女	一	1	左脚前进一步,从舞伴右侧行进。	两臂屈肘背于腰侧。
		2	右脚前进一步。	
		3	左脚前进一步。	右臂前伸和下一位舞伴左手相握。
		4	右脚脚尖侧点地。	完成拉丁闭式位站位。

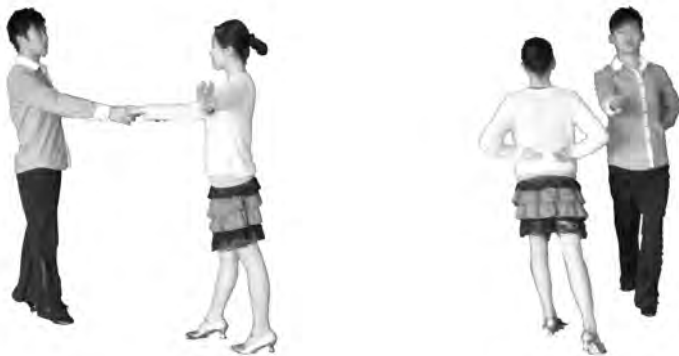


图 4-2-19



(三) 组合范例


方阵队型(以8位男生、8位女生为例,成圆形站位)。

音乐:4/4拍或2/4拍。

风格:风趣和自娱自乐。

准备姿势:拉丁闭式位站位。男士以左脚起步,女士以右脚起步。

- (1) 左右步(4小节)(见图H)。
- (2) V形前进、后退步(4小节)(同上队型)。
- (3) 前进步(4小节)(同上队型)。
- (4) 左右换位步(4小节)(见图F)。
- (5) 背后换手换位(2小节)(见图R)。
- (6) 前进转体后撤步(4小节)(见图K)。
- (7) 转身换位(4小节)(见图H)。
- (8) 换位造型(3小节)(见图L)。
- (9) 交换舞伴(1小节)(见图O)。



知识拓展

萨尔萨(salsa)在西班牙文里原指一种酱料,是拉丁美洲人特别喜爱、带有辛辣味的番茄酱汁。拉丁音乐开始使用 salsa 源自于1933年,古巴作曲家毕涅里欧(Ignacio Pinero)因吃了少了古巴风格的辣味、变得无味的食物而有了灵感,写下一首名为“加一点酱吧!”“Echale Salsita”的歌,开始了萨尔萨在拉美乐坛、舞坛上的新纪元。salsa 酱的辛辣更转变为人们日常的口语、结合了音乐成了热情的催化剂。60年代后,数位知名作曲家、歌手 Cal Tjader, La Fania 以及 Santana 等以 salsa 为名的唱片纷纷发行,形容跳起舞来如同 salsa 酱般的狂野,歌词里唱出舞者要以火辣的热情沸腾全场,从此将拉丁音乐贴下 salsa 卷标。salsa 乐风及舞蹈百花齐放席卷了整个美洲各国,更风靡全世界。

萨尔萨舞最早出现在古巴。当时古巴是非洲奴隶贩卖到北美的中转站,那些身体素质不好的奴隶被留在了那里。虽然这些奴隶不得不戴着镣铐工作,但他们并没有忘记舞蹈,常常一边种田,一边跳些简单的舞步。那时他们用来伴奏的乐器也很简单,只是一些日常的生活用具。经过不断地演变,19世纪20年代,萨尔萨舞基本形成了现在的舞蹈动作。上世纪60年代末,萨尔萨舞在美国融合了爵士舞的风格,变得更有娱乐性和表现力,并开始在世界各地流行起来。




学以致用

1. 以 8 位男生 8 位女生为例,请编排 3 个不对称的队型变化,并以图形表示。
2. 区分萨尔萨舞和曼波舞的相同与不同之处。



第五章 体育舞蹈运动锻炼与评价



应知导航

本章对于体育舞蹈一般身体素质练习与专项技术练习进行科学指导,均提供了丰富的练习方法供大家选择,同学们可自行锻炼,一定会有很大的收获。练习之余,可进行初中高级水平自我评价,判断自己练习达到的水平。当然也可为自己制定极具个性的锻炼方法,设置预期达到的锻炼目标。

第一节 发展体育舞蹈运动的一般身体素质练习

一、力量练习

力量素质是指机体克服阻力的能力。体育舞蹈力量素质主要包括腿部的爆发力和腿部及身体的控制力量,是完成体育舞蹈动作的基本保证。

(一) 下肢力量训练

下肢力量训练主要以提高腿部的爆发力(练习1~7)和控制力(练习8~12)为主。

- (1) 跳绳,1分钟快速跳,休息1分钟,重复2~3次。
- (2) 弓箭步交换跳,12~16次,2~3组。
- (3) 原地向上纵跳或向前蛙跳,8次,2~3组。
- (4) 登山或跑台阶,上坡时快速跑,或者2~3阶台阶跑,下坡时放松走。
- (5) 两腿开立与肩同宽,成半蹲,然后双腿用力蹬地向上跳起,双腿伸直并绷直脚尖,落地后还原成半蹲,重复12~16次,2~3组。
- (6) 原地小跑步或小跳15~20分钟,可在音乐伴奏下进行,避免枯燥。
- (7) 提膝举腿:两腿直立,左、右膝依次向前、向侧屈膝上提,然后直腿上提。两腿各

方向各做 12~16 次。

(8) 两腿开立与肩同宽,慢慢下蹲,两膝外开与脚尖方向一致,下蹲至大腿与地面平行,然后尽量提起脚跟,控制 3~5 秒,然后慢慢下落脚跟,再慢慢伸直双腿,重复 12~16 次。

(9) 两手扶把(或墙),双脚(或单脚)起落踵练习,30 次,2~3 组。

(10) 俯撑压脚跟,左腿弯曲,搭在右腿小腿后,右脚跟用力下压着地,控制 10 秒,然后提起脚跟,重复 5 次,再换腿做。

(11) 单脚站立,右手扶椅或墙以保持平衡,左腿侧举,脚尖绷直,①上下摆动,上至 120~135°,下至 45°,20~30 次。换腿做。②斜下 45°举,向前、向后直腿绕环,“8”字形绕环,各 20~30 次,然后换腿做。

(12) 勾绷脚面练习,直腿坐于床上,两腿并拢,紧臀、挺胸、立腰、立背,进行勾脚、绷脚、向内、向外绕踝练习,各 20 次。

(二) 躯干力量练习

躯干力量主要以发展腹肌(练习 1~7)和背肌(练习 8~14)力量,以及躯干控制力为主。

(1) 坐位,两腿伸直上提,快速做上下交替,30 秒,休息 30 秒,再重复。

(2) 坐位,两手侧撑于两侧,两腿轮流快速地做屈膝踩车轮动作,持续 30 秒,重复 2~3 组。

(3) 仰卧,收腹屈腿抬上体,两手抱小腿团身,还原,然后收腹直腿抬上体,还原,各重复 8~12 次。

(4) 仰卧两头起,上体和腿部抬起收腹并控制 30 秒,做 2~3 组。

(5) 仰卧举腿:直腿上举,然后轻轻下落,10~12 次,做 2~3 组。

(6) 仰卧,两手置于大腿两侧,掌心向下,蜷身,举大腿与地面垂直,弯小腿与地面水平,然后慢慢收紧腹部肌肉,向上提起臀部 2~5cm,保持这个姿势,然后缓慢下降臀部,8~12 次。

(7) 仰卧,两臂上举,两腿直腿慢慢上举,并过头,用脚趾触地,然后慢慢还原,8~12 次。

(8) 仰撑:两臂与肩同宽于体后,双手撑地,身体向上抬起,伸直髋关节,臀部内收,梗头,身体伸直。控制 15~20 秒,还原,2~3 组。

(9) 俯卧上下打腿:俯卧,两手合抱于体前,上体贴地,下颌靠在手臂上,两腿伸直脚向后上方举起,上下打腿,各 16 次,做 2~3 组。

(10) 俯卧,两腿伸直,两手屈臂撑于胸侧,然后两臂撑直,收紧背部下半部的肌肉,挺起胸部,上体抬起与地面成 30~35°,下肢不离地,腹部肌肉充分伸展,静止 5~8 秒还原成俯卧,重复 3~5 次。



(11) 仰卧,两腿支撑在地上,臀部临空,两手撑于体侧,然后以肩和腿支撑,向上顶髌,控制 5~8 秒,放松。

(12) 仰卧,右腿上举与地面垂直,两臂放于体侧,右腿向左侧倒,同时身体向右侧拧,还原后重复,再换腿做。左右各 8 次,重复 2~3 组。

(13) 仰卧拱背练习,仰卧,两臂于体侧伸直,背部离地,用力向上挺胸,控制 2 秒钟,再还原,做 8~12 次。

(14) 单腿站立,两手扶把,另一腿直膝向后举 90°控制 20~30 秒,换腿做。

(三) 上肢力量

尤其是男生,保持引带有力,以及保持基本架形的固定,就需要一定的上肢力量,否则就无法做到稳定与持久。

(1) 跪撑俯卧撑,12~16 次,2~3 组。

(2) 俯卧撑,25~30 次,2~3 组。

(3) 双手握哑铃或杠铃,做两臂侧举,16~20 次,2~3 组。

(4) 双手握杠铃,做两臂体前屈臂,16~20 次,2~3 组。

(5) 悬垂引体向上练习,16~20 次,2~3 组。

(6) 分腿立,上体微前屈,双手背后相握,向后上举至极限,后背挺直,挺胸抬头,静止 5~10 秒,重复 4~6 次。

(7) 举哑铃,握哑铃上下翻手腕,然后内外旋转,以提高手腕力量。

(8) 双手持哑铃,向上提起至胸前平屈,然后下落,20~25 次。

二、速度练习

速度素质是指人快速完成动作的能力。体育舞蹈中速度素质主要是指移动速度和动作速度,表现在腿部的蹬地和运步的速度,拉丁舞还体现在身体动作的速度,如恰恰恰、牛仔舞的身体动作速度是相当快的,而牛仔舞中的转体速度也是极快的。

(1) 20~30M 快速跑,3~5 组。

(2) 持续 20 秒的原地低抬腿快速小跑。

(3) 仰卧,两腿伸直快速做上下交替,15~20 秒,休息 20 秒,3 组。

(4) 快走 15 分钟。

(5) 快速两头起,16~20 次,2~3 组。

(6) 快速下蹲起立跳,尽量伸手摸高,30 秒 1 组,2~3 组。

(7) 立卧撑:蹲——跳成俯撑——跳回成蹲——向上跳起,30 秒完成 18~20 个,重复 2~3 组。

(8) 原地快速高抬腿,30 秒,做 3 组,练习时配合快速摆臂。

(9) 上下跳台阶:要求经过双脚直腿再进行交换。30 秒,快速交换,重复 2~3 次。

(10) 从台阶跳下然后快速向上跳起,12~15次。

三、柔韧练习

柔韧素质是指人体各关节幅度的大小和肌肉和韧带的伸展能力,这也是体育舞蹈中非常重要的素质之一,直接影响完成舞步的幅度和质量。尤其是拉丁舞中对柔韧的伸展幅度要求更大。体育舞蹈中柔韧素质主要指肩、胸腰、腿部的柔韧性。柔韧性练习应保持长期进行,可安排在体育舞蹈练习之前和结束部分。

(一) 肩胸部柔韧性练习

- (1) 双手扶墙或大树压肩,重复数次。
- (2) 挺胸坐,两臂上举,两手相握,翻掌向上顶肩,向后、向侧拉肩,重复数次。
- (3) 双腿跪地,双臂曲肘,双手交叉置于脑后,双肘用力后扳,向前挺胸,重复数次。
- (4) 双腿跪地,上体微前屈,双手背后相握,向后上举,振动数次。
- (5) 跪撑含展胸练习:双膝跪地,手臂伸直撑,低头含胸,然后从骶部、腰部、胸、颈、头依次向下塌,充分挺胸抬头,重复8~16次。
- (6) 双腿跪地,臀部坐于小腿上,两臂伸直上举,上体前倾伏于地,肩部用力下压,肩角大于 180° ,抬头挺胸,前胸尽量贴地,重复多次。
- (7) 跪坐,两手放于腿侧,尽量向前挺胸,两肩胛骨后锁,抬头后仰,后脑尽量碰到肩,控制3~5秒,然后低头含胸,全身放松,重复8~12次。

(二) 躯干部柔韧性练习

- (1) 跪撑,向前向后波浪,腰、胸、颈各关节沿地面依次后屈至抬头,两臂经屈最后伸直,再相反依次弓背、含胸、低头,各做5~8次。
- (2) 腰绕环,向左、向右各5周。
- (3) 分腿立,两臂上举,上体向后弯曲,两臂至侧举,停留片刻还原,重复3~5次。
- (4) 分腿立,两臂上举,上体向后弯曲,一臂上举,一臂向后碰大腿后侧,停留片刻还原,重复3~5次。
- (5) 分腿立,两臂侧举,身体向左侧屈,左手沿大腿外侧向下伸,停留片刻还原,换腿做。
- (6) 侧卧,两手撑于体侧,然后伸直手臂,抬起上身与地面成 $30^{\circ}\sim 35^{\circ}$,下肢不离地,静止5~8秒还原成侧卧,重复3~5次。
- (7) 俯卧,两手撑直,上体向上抬起,抬头挺胸,头后仰,停留片刻还原。

(三) 腿部柔韧性练习

- (1) 在把杆上做单腿向前、向侧、向后的压腿练习。
- (2) 单手扶把,做向前、向侧的快速踢腿。
- (3) 行进间向前、向侧的踢腿练习。



- (4) 原地向前、向侧直腿踢腿跳。
- (5) 直角坐于地,双脚绷直,在同伴帮助下压脚背。
- (6) 做前后纵叉或横叉练习。
- (7) 跪坐于地,上体后仰,膝盖抬起,臀部坐于踝部下压。

四、耐力练习

耐力素质是指机体克服运动过程中产生疲劳的能力,它是一种长时间活动的能力,体育舞蹈运动的耐力主要以有氧耐力为主。

- (1) 800M、1000M 练习。
- (2) 12 分钟跑练习。
- (3) 长距离游泳、骑自行车练习。
- (4) 持续 30 分钟以上的有氧操练习。
- (5) 体育舞蹈基本动作或基本套路组合循环重复练习。
- (6) 成套动作加大组数,连续完成。

五、协调性练习

协调性素质是指身体各部分在时间和空间上配合,合理有效地完成动作的能力。协调性素质是体育舞蹈中非常重要的素质。

- (1) 不对称性动作练习。
- (2) 反向完成动作。
- (3) 改变动作的速度和节奏。
- (4) 增加动作的难度,如增加转度等。
- (5) 不同风格的舞蹈练习。

第二节 发展体育舞蹈运动专项技术的练习方法

一、舞蹈基本功训练

培养正确的身体姿态和线条,建立立颈、收颌、沉肩、挺胸、收腹、立腰、夹臀、直膝、绷肢,两眼平视的基本姿态。形成挺拔的舞蹈动作和高雅、奔放的气质,掌握基本的舞姿和丰富的动作素材。

通过芭蕾舞基本功训练,以手臂位置的变化,配合躯干屈伸、扭转、波浪以及腿部的各种站立、跑、小跳、转体等身体动作和舞步,把它们组合起来进行练习。

二、扶把练习

借助芭蕾基训的手段和方法,并整合了体育舞蹈的动作内容与要求进行身体姿势练习,不仅能培养规范化的身体姿态,而且能有效地发展腿部和躯干力量、柔韧、控制力和平衡能力,同时能够发展细腻的肌肉感觉。

(一) 扶把立

站立是所有舞步的基础,没有稳定的站立就不可能完成舞步的移动和稳定的旋转以及优美的舞姿造型。摩登舞的基本站立是脚尖向前的立正姿势,拉丁舞的站立是脚尖稍向斜前的外八字站立。

练习方法:

- (1) 双手扶把,并腿直立、起踵立交替进行。
- (2) 双手扶把,两腿开立直立、起踵立交替进行。
- (3) 双手扶把,单腿直立、起踵立交替进行,并两腿轮换。
- (4) 双手扶把,一腿直立,另一腿脚尖在前、侧、后点地。
- (5) 以上练习换成单手扶把进行。

技术要求:

(1) 保持支撑腿的脚尖向前或斜向前,并腿立时大腿向内夹紧,直膝向上,脚尖、膝、胯在一直线上,重心落在脚前掌或脚跟,脚趾用力抠地。

(2) 起踵立时脚跟要高抬,用前脚掌大脚趾撑地。

(3) 点地时支撑腿脚尖稍外展,动力腿膝盖绷直,大腿外展,脚面向外,脚尖绷,后点时脚跟向下压,侧点时脚面正朝上方。

(4) 单腿立时,重心在支撑腿上,控制好腿的空中姿势以及身体平衡。

(二) 蹲

蹲是指支撑腿的屈伸动作,有半蹲和全蹲。在舞蹈中的起伏和升降,以及起步时的发力都要用到蹲伸动作。蹲的练习能有效增强腿部力量和平衡控制能力。

练习方法:

- (1) 双手扶把(或单手),并腿半蹲至直立,并腿半蹲起踵至直立。
- (2) 双手扶把(或单手),分腿半蹲至直立,分腿半蹲起踵至直立。
- (3) 双手扶把(或单手),分腿全蹲至直立,分腿全蹲起踵至直立。
- (4) 双手扶把(或单手),单腿半蹲至直立,单腿半蹲起踵至直立。

技术要求:

(1) 蹲立时上体直立,保持立腰立髌,收紧臀部,大腿内侧夹紧,膝盖与脚尖方向一致。

(2) 双腿蹲时重心在两腿之间,单腿蹲时重心在支撑上。



(3) 下蹲时身体有被拉长的感觉,起立时肩部下沉,身体不要轻易升起。

(4) 下蹲时先落脚跟再屈膝盖,升起时先直膝再起踵。

(三) 擦地

擦地是舞步动作中摆动腿启动的必经过程。

练习方法:

(1) 单手扶把,一腿直立,另一腿脚尖贴地向前擦地,膝盖脚面绷直,脚趾外侧点地,然后脚掌贴地收回还原。

(2) 单手扶把,一腿直立,另一腿脚尖贴地向侧擦地,膝盖脚面绷直,脚背朝上,然后脚掌贴地收回还原。

(3) 单手扶把,一腿直立,另一腿脚尖贴地向后擦地,膝盖脚面绷直,大脚趾内侧点地,脚跟下压,然后脚掌贴地收回还原。

(4) 两腿轮换。

技术要求:

(1) 擦地时保持身体正直,膝盖脚面伸直,重心在支撑腿上,不要随意移动。

(2) 擦地时胯正,大腿外展,脚尖与膝盖方向一致。

(3) 擦地时脚背与踝关节充分绷直。

(四) 移重心

移重心是运步过程中掌握重心位置移动的基本功。

练习方法:

(1) 单手扶把,一腿直立,另一腿脚尖前点开始,屈膝重心前移至该腿直立,另一腿后点地。

(2) 单手扶把,一腿直立,另一腿脚尖侧点开始,屈膝重心侧移至该腿直立,另一腿侧点地。

(3) 单手扶把,一腿直立,另一腿脚尖后点开始,屈膝重心后移至该腿直立,另一腿前点地。

技术要求:

(1) 重心移动要经过两腿间的位置过程,支撑腿蹬地发力,身体平衡移动。

(2) 上体保持正直,重心移动时胯和身体跟随,做到脚到身体到。重心落在支撑腿的脚掌上。

(五) 转体

转体为运步过程中的旋转舞步打好基础,主要发展腿部支撑轴的旋转技术。分为单脚转体与双脚转体。

练习方法:

(1) 面对把杆右脚在前成弓步站立,右臂前伸,左臂侧举,以右腿蹬地直膝起踵,右

肩带动,以右脚前脚掌为轴(向左或右)转体 360° ,左腿吸腿在右膝关节侧。然后换脚做。

(2) 单手扶把站立,右腿直立,左脚上前一步在右脚旁侧点,然后双脚起踵,向右(或左)转体 180° (或 360°),完成双脚转体。

(3) 面对把杆站立,右脚侧点地,右手在前的六位手,右脚向侧一步,以右脚前脚掌为轴在直线上转体 180° ,手成二位手,再左脚向侧一步,以左脚前脚掌为轴在直线上转体 180° ,手成七位手,完成平转。

技术要求:转体时重心保持在支撑腿的前脚掌上,起踵要高,支撑腿膝盖伸直,两腿紧张,上体直立。头随着身体一起转动,以肩带动身体,保持身体紧张如一根棍子。

三、爵士舞练习

通过一些爵士舞的练习,主要是为了提高动作幅度、力度、速度,这是体育舞蹈非常重要的动作表现能力。通过练习,也是为了培养舞者热烈奔放的气质和表现力,尤其在拉丁舞中特别需要这种大幅度、有力度的头部、手臂、躯干和胯部动作。

在一节舞蹈课中,可以把前 $1/3$ 时间作舞蹈基本训练,后 $1/3$ 作身体练习为主,而中间部分则作专项技术训练。

四、韵律体操练习

通过一些节奏较强的韵律体操、健美操、迪斯科或排舞等练习,一方面可以提高大家的协调性,同时也能在很大程度上提高大家的节奏感、动作的美感。通过一些生动活泼的步伐,配合身体各关节的摆动、振动、扭动、弹动及抖动等律动性动作,整体提高动作的感觉。

五、专项技术练习

根据摩登舞和拉丁舞的不同技术,可分别进行不同舞种的基本舞步练习,包括身体动作、手势动作和脚步动作等。加强基本舞步和基本技术训练,按铜、银、金牌三级分层练习,由初级向高级逐步过渡,由单个动作向成套动作过渡,注重循序渐进,统筹安排。

(一) 基本动作练习

1. 拉丁舞基本站立练习

包括并腿立、点地立(前后腿点立、侧点立)

技术要求:挺胸收腹、立腰沉肩、立颈收颌、肩胛骨内收,臀部夹紧,中腰拔起,两腿直膝绷紧,大腿内收,头、肩、髋在一条直线上。重心在支撑腿,全脚掌着地,同时脚趾用力抠地。

2. 摩登舞基本站立练习

技术要求:挺胸收腹、立腰沉肩、立颈收颌、肩胛骨内收,臀部夹紧,中腰拔起,两腿直膝绷紧,大腿内收,头、肩、髋在一条直线上。两腿平行脚尖对前,两膝稍松弛并腿立。



(1) 单人贴墙站立练习。

男士：背贴墙，仅用脚趾踮地，双臂成握持姿势。

女士：腰、腹贴墙，曲膝下蹲，仅用单脚踮地，另一脚绷直在后、翻脚尖踮地无重心，双臂成握持姿势。各练习 10 次，2 组，注意练习时保持均匀的呼吸。

(2) 单腿屈膝下沉，一条腿后屈略触地面，另一条腿屈膝，重心下沉。左、右腿各 10 次，注意上体不可以前倾、后仰。

3. 拉丁舞手势动作练习

(1) 两腿并立，做两臂前、侧、上、下举的动作。侧举位是基本位，手臂侧举稍前，与肩同高，牛仔舞需稍低一些。

(2) 两腿并立，做两臂斜前上、侧上、侧下举的动作。

(3) 两腿侧点地立，做一臂前举，一臂斜上举动作，两臂轮换。

(4) 两腿侧点地立，做手臂向外侧划圈至侧上举动作。划圈时要以大臂内侧带动向远处延伸。

(5) 两脚并立或开立，两臂做划圈摆动练习。收手时，在大臂与小臂的带动下，掌心朝后方，掌型不变，经过肩，胸高度，回到左胸口心房位置。

(6) 两脚开立，两臂划圈摆动加转胯练习。

技术要求：拉丁舞的手势强调力度和动作的气派，手势的动作不要非常复杂花哨。划圈摆动要以大臂内侧带动向远处延伸，运用身体带动手臂动作时，注意腰部中段的拔长和控制，立颈沉肩，伦巴手臂动作柔和缠绵。练习时要结合不同舞种的身体形态进行练习，如伦巴手臂姿势柔和缠绵，恰恰恰手臂姿势快速有力，牛仔则较为随意，但无论何种舞种，都要做到指间用力，女士可用兰花指，男士可用四指并拢型。身体动作带动手臂动作时，要注重腰部的拔长与控制。

4. 摩登舞的基本握姿训练

(1) 静立下闭式位和分式位握姿练习，然后结合前进、后退、侧向移动练习。

(2) 男士握女士双肘关节，保持基本架形的基本舞步练习。

(3) 保持基本握姿下的组合动作练习。

技术要求：身体基本形态（架形）要固定（见摩登舞基本站立要求），掌握好身体重心位置以及中腰收紧拉长和控制，男士肘关节要架起，动作开始至结束保持架形不变。

(二) 身体动作练习

1. 伦巴、恰恰恰

(1) “8”字绕髋练习：两腿左右开立，两臂侧举（或叉腰），做胯部的转动和伸压练习。

(2) 双足跟并紧，双脚尖外开大约 15 厘米，七位手位，向左后—还原—右后—还原的摆转胯练习，然后过渡到左后和右后的摆转胯练习。

(3) 律动练习：两腿左右开立，在转动的基础上进行重心的转移练习。

(4) 律动练习: 双足跟并紧, 双脚尖外开大约 15 厘米, 髋部做伦巴或恰恰的基本节奏的律动练习。

技术要求: ①要以身体摆动带动重心移动, 髋部形成水平“8”字摆动。转胯时, 肩不能动, 充分解放中段, 膝、髋、踝三点在一直线上, 重心放在双足脚心上, 应感到脚心有个支点, 双脚不能在地板左、右滚动。胯部转开斜 45° , 身体向上拉起。②练习时保持非常好的垂直重心, 在转动的基础上尽量地把重心放在一只腿上然后进行交替, 上下身要一直保持好对抗力, 在重心转移交替时, 注意对抗力也不能松懈。

2. 牛仔舞

(1) 两腿并立, 两臂侧举, 做两腿交替的上下屈伸弹动练习。

(2) 两腿并立, 两臂侧举, 做左右腿交替的上下屈伸弹动结合胯部的左右摆荡练习。

(3) 登山步练习, 两臂在体侧自然摆动。

技术要求: 屈膝弹动时膝关节要自然放松, 不能僵硬, 要快速灵活。胯部摆荡同时动力腿要屈膝上抬, 胯部的摆荡方向要与支撑腿方向一致, 即右腿屈膝, 左腿支撑时, 髋应留在左边。练习时要收腹立腰, 两侧腰部要向上拉起, 上体不能前后摇动。

3. 华尔兹

(1) 升降练习: 左腿立, 右腿自然弯曲, 双手叉腰或放于体后, 重心慢慢下降, 左腿弯曲, 重心落于前脚掌, 然后重心慢慢上升, 左腿直立直至起踵立, 重复多次, 换脚做。可单人或双人练习。

(2) 结合前进、后退、向侧运步下的升降练习: 重心移至右脚, 重心下降, 左脚向前跨一大步, 重心迅速跟上, 右脚随之跟进于左脚侧, 重心上升; 重心下降, 右脚向后跨一大步, 重心迅速后移, 左脚随之跟进于右脚侧, 重心上升; 重心下降, 左脚向左侧跨一大步, 重心迅速左移, 右脚随之跟进于左脚侧, 重心上升; 重心下降, 右脚向右侧跨一大步, 重心迅速右移, 左脚随之跟进于右脚侧, 重心上升。

(3) 闭式舞姿下(双人互握情况下)做以上 B 的练习, 男女脚步相对。

(4) 闭式舞姿下(双人互握情况下)做左右、前后基本步的练习。

(5) 反身练习: 在并腿直立或半蹲站立位上做反身动作; 在前、后弓步下做反身动作; 结合向前、向后出步做反身动作。

技术要求: 练习时必须保持良好的身体基本形态(架形), 掌握好身体重心位置和腿部的控制力。升降技术掌握膝盖的屈伸和脚跟的提起与下落的关系, 身体上升时, 先脚跟提起, 再直膝上顶, 躯干不要主动上升, 要保持向下的压力。在下降时, 先屈膝再过渡到脚跟下落, 而躯干不要主动下落, 要保持向上的感觉。向前跨步时, 脚跟先着地再过渡到前脚掌着地, 向后跨步时, 脚前掌着地, 再过渡到脚后跟着地。做反身动作时肩部和髋部保持水平, 收腹立腰, 夹臀立躯干保持挺身姿势。拧转时要求以身体中心为轴, 并且使头、肩、髋与两腿在同一垂直面上。



(三) 基本舞步练习

1. 伦巴

包括原地移动步,基本前进、后退步,侧向移动步,前进、后退走步,绕轴心转步。

技术要求:

(1) 摆动腿出腿时要经过支撑腿侧面,使两个踝关节相对成八字形,向前、向后出腿时由掌过渡到全掌,向侧出腿是由掌内侧过渡到全掌,最后都要到脚跟踩平。脚尖和膝盖要对着行进的方向。

(2) 支撑腿在移动中左右腿交替支撑重心并推动脚步运动,重心要从一腿先移到两腿中间再移到另一腿上,必须经过两掌放平的过程。

(3) 胯部动作:先身体移动带动重心移向支撑腿,然后胯部转压并对地板施力,重心移向另一侧,身体有伸起的过程,要求膝盖超直,膝、髋、踝成一线。

(4) 绕轴心转动:先把重心移到支撑腿上,然后肩部转动带动胯部快速转动。

2. 恰恰恰

包括原地移动步,前后走步,向前、向后、向侧基本步,前进、后退锁步,朗得追步,原地基本步,绕轴心转步等。

练习方法:

(1) 原地移动步:原地移动步是在左右的横向移动,重心仍然保持在前脚掌。“2”时重心在左脚,“3”换重心到右脚,“4&1”向左侧追步;“2”时右脚收回重心在右脚,“3”换重心到左脚,“4&1”向右侧追步。

(2) 前后走步:前后走步,向前走时重心在前脚,身体随着前脚的迈出一一起向前,幅度和速度相同;后退时重心在后脚,身体随后脚的后撤而迅速向后移动。

(3) 原地基本步:“2”左脚向前(切克),重心在左,“3”重心回到右,“4”左脚向后,“&”重心回到右,“1”左脚并右脚;“2”右脚向后,重心在右,“3”重心回到左,“4”右脚向左前,“&”重心回到左,“1”右脚并左脚。

(4) 朗得追步和扭臀步:“2”左脚向前(切克),重心在左,“3”重心回到右,“4”左脚向右后,“&”右脚并左脚,“1”左脚向侧;“2”右脚向后,重心在右,“3”重心回到左,“4”右脚向左前,“&”左脚并右脚扭臀,“1”右脚向侧。

技术要求:同伦巴要求。恰恰恰基本步练习时,注意每次重心转移时动力腿都要经过主力腿后才进行前后左右的移动,向前向后锁步时后腿前掌不能超过前腿脚跟,重心在两腿之间,后腿脚掌内侧着地,后腿膝盖靠紧前腿膝盖窝,前腿自然伸直。向侧追步时要求立腰立髋,收紧臀部,两腿依次屈伸。在前后走步时,主力腿推动前进或后退时着力于地板的时间尽量长,在重心转移时要经过两只腿同时着力于地板的过程,然后才推进转移重心,不要一下就把重心从一只腿迅速推向另一只腿。

3. 牛仔舞

包括基本步、并退摇摆、连步摇摆,以脚掌为轴的各种转体。

技术要求:

(1) 慢拍上的踏步是脚前掌过渡到全掌,快拍上的并合步是用掌内侧完成3步。

(2) 并合步为3/4拍和1/4的节奏要正确,先身体移动再带动重心移动,最后再带动胯部的摆动。

(3) 膝关节要有弹性,踝关节要灵活有力,并合步有跃动感,是由下压产生的上弹力量而不是主动上跳。

4. 华尔兹

包括前进、后退走步,前进、后退并换步,左右转步等。

技术要求:

(1) 掌握好男女舞伴的身体位置,在闭式位下男女舞伴中心线重叠,分式位下女伴偏后。练习时可在男女舞伴身体的相互作用下完成。

(2) 掌握好升降技术,第一步下沉要足够;第二步不能抄近道,要经过第一只脚再往旁出;第三步要重心逐渐转移,靠前脚将后脚拉过去,而不是迈过去(膝曲内侧用力拉后腿)。

(3) 膝盖的屈伸和脚跟的提起与下落的关系。力道要绵绵不断,环环相扣,连续不停地移动。

(4) 旋转动作中要通过身体中心线,重心必须在支撑腿上以单腿转体。前进时转体由身体带动,后退时由膝盖和臀部扭转带动。

(四) 舞步组合练习

在掌握基本身体技术和基本舞步的基础上,选择各舞种的舞步组合练习。其目的是为了熟练掌握各舞步的技法,并将各舞步灵活运用,舞伴之间协调配合(组合动作见第四章)。

练习时应注意以下几方面:

(1) 舞步动作必须在男女舞伴的相互合力作用下才能完美完成,充分合理利用重心和身体内力作用,在男士引导下完成舞步。

(2) 注意保持正确的身体姿势,尤其是男女的身体相互位置、动作过程中的姿势,以及开始和结束姿势。

(3) 注重每个舞步的基本路线、方向及移动距离。

(4) 加强舞步间的连接,前一个舞步的结束就是下一个舞步的开始,中间不能有停顿。

(5) 舞步与音乐要合拍。

(6) 加强单人动作组合练习,以更好地提高基本动作的准确性。



第三节 体育舞蹈运动健身水平的评价

一、初级水平评价

学习目标

→ 通过现代舞内容的学习,希望同学们能掌握如何邀请舞伴(或接受他人邀请)能掌握现代舞五种舞里最常用的舞步,在舒展大方的舞姿下,合着音乐,跳出简单的舞步组合。同时要求能区分不同现代舞步节奏。

现代舞

练习评价

→ 在学习的开始阶段,往往和舞伴之间无法很好配合,有时会膝盖碰在一起,有时会踩到对方的脚。但经过一定时间的练习与磨合,双方的配合会逐渐协调起来。这时你的注意力便不会再仅停留在脚步动作上,你会逐渐关注自己的舞蹈姿态,和舞伴的默契程度,以及舞步的韵味等,当你能较自如地跳下一个舞步组合时,你也已在体育舞蹈领域里又进了一大步了。

达到现代舞初级水平要求,能熟练完成华尔兹、探戈或快步舞初级套路(选一或二)。在舞蹈过程中舞伴之间能保持基本舞姿不改变,舞步动作较准确,步幅较大,清楚舞程线的含义并在实际应用中比较准确把握。能区分不同舞种的音乐节奏,并能较准确地踏准音乐拍子。男生能引导女生跳下一首华尔兹舞曲,保持不踩脚,在转体或改变方向时能提早给予暗示。

拉丁舞

学习目标

要求同学们能掌握五种拉丁舞中常用的舞步,能较好地理解胯部的绕摆,自如地跳出简单的舞步组合。同时要求大家能区分不同拉丁舞步的节奏。

练习评价

拉丁舞对于大家来说有一定的难度,初学者尤其在胯部练习时感觉特别别扭。但经过一段时间的练习之后,你会发觉自己在不经意间已将胯部动作做得比较自如了。通过拉丁舞的练习,你会发觉你不仅肢体更灵活,而且比以前更开朗、活泼,与同学的关系也更融洽了,浑身洋溢着青春的活力。

达到拉丁舞初级水平要求,能熟练完成伦巴、恰恰恰或牛仔的初级套路,动作体现舞蹈风格。在舞蹈过程中,保持正确身体姿态,舞步清晰准确,合拍,胯部动作基本路线准确,膝盖动作与不同舞蹈风格相一致,(伦巴、恰恰恰膝盖保持伸直,牛仔膝盖保持弯曲,并有适当的弹动)。动作的转度方向基本准确,处理好身体与头、手的用力关系,与舞伴配合融洽,有适度交流,有感染力。

二、中级水平评价

现代舞

学习目标

通过现代舞内容的学习,希望同学们对华尔兹、探戈舞及快步舞中的常见舞步有所提高,并能熟练掌握较为复杂的舞步和路线。在舒展优美的舞姿下,跳出熟练和谐的自编舞步组合,在体育舞蹈领域里又进一大步。

练习评价

达到现代舞中级水平要求,要能熟练完成华尔兹中级套路,在此基础上进行编排,注意动作方向与路线的准确性。在舞蹈过程中舞伴之间的舞姿固定、准确,防止腰部松懈、臀部后坐,男女舞伴之间能很好地控制身体重心,保持身体的架形,以及移动中的稳定与平衡。女伴高贵典雅,男伴尽显绅士风度,舞姿配合犹如一朵盛开的喇叭花。中级舞蹈要求舞步动作准确,落地跟掌转换协调,步幅大,起伏婉约,节奏掌握准确,能完成一些变节奏及转度大于 90° 的动作。能清晰地表现各舞种风格,男生能提早给予暗示,和谐地引导女生完成动作,并能进行简单的舞步组合编排。



	<p>学习目标</p> <p>在学习体育舞蹈过程中,能区分不同的拉丁舞种及与之相适应的音乐,培养学生良好的身体姿态和高雅的气质,激发学生对体育舞蹈的热情,愉悦身心,并提高人际交往能力。</p>
拉丁舞	<p>练习评价</p> <p>达到体育舞蹈拉丁舞中级水平,要求学生能熟练掌握恰恰恰、牛仔或桑巴中级舞蹈基本舞步及花样组合,在舞蹈过程中,做到动作准确、熟练、流畅,步幅大,舞程线准确,舞姿优美,造型完美,与舞伴配合默契,节奏感强,音乐合拍,能表现出舞种的风格,有较强感染力。</p> <p>通过进一步对舞姿和身体形态的训练,并进行专门的乐感培养,以及与舞伴之间加深磨合,使舞步与音乐结合更紧密,能形成自己独特的舞蹈风格,能进行基本编排,在提供一些舞步素材的基础上,能简单创编舞步组合,从而更进一步感受到舞蹈美的内涵。</p>

三、高级水平评价

	<p>学习目标</p> <p>通过对某一个或几个现代舞舞种的学习,可以对现代舞的高级舞步有进一步的提高,并能熟练掌握较为复杂的舞步,反复练习较为复杂的转度和路线。在舒展优美的舞姿下,跳出和谐完美的舞步组合。有一定的竞赛组织能力。</p>
现代舞	<p>练习评价</p> <p>达到现代舞高级水平要求,要能熟练完成华尔兹、探戈舞或快步舞高级舞步,掌握舞步的节奏、方位、脚位、步型及舞步的运步技巧,能独立完成高级舞步的编排。在舞步的过程中能保持舞姿线条的优美,并很好控制身体的姿势和重心位置,能处理支撑、蹬地、着地等动作的协调配合。舞步步幅大,升降起伏婉约,运步轻盈流畅。节奏掌握准确,能更好地完成一些节奏变换舞步及转度大于180°的动作,旋转过程中把握平衡和立点,转体时保持躯干的直立和头部的正确姿势。能清晰地表现各舞种风格,舞步具有很好的流动感、稳定度、平衡性和节奏韵律感。舞伴配合默契,和谐,让你陶醉其中,受益终身!</p>

拉丁舞

学习目标

主要通过拉丁舞学习,以激发学生对体育舞蹈的极大热情,加强舞姿的美感与音乐的领悟力,提高髋部灵活性和腿部力量,改善形体,加强人际交往。提高学习效率,从而愉悦身心。

练习评价

具有体育舞蹈拉丁舞高级水平,要求能掌握拉丁舞高级动作组合,体现动作热情狂野。进一步提高舞步和髋部感觉,如牛仔舞能表现出 $3/4$ 和 $1/4$ 点的韵律,并有眼神交流,使完成动作时更具美感,也更具韵味。运用上体带动重心移动,用胯部动作的摆动带动腿的动作等。完美完成转体,保持转动时身体的一体感,使腰、胯、肩、头向同一个方向转动,重心集中在前脚掌上。具有高级水平的学生都具有创编舞步的能力,在提供一些素材的基础上,要求学生能自编较完整的舞步组合,并结合舞姿造型完美表现,具有对不同风格舞蹈表演能力,能欣赏不同水平的国标舞大赛。能经常参加表演,并能举办小型舞会。



学以致用

1. 根据自己的水平层次制订一份适合自己的一般身体素质练习方案,通过一段时间的练习,来检验锻炼效果。
2. 根据运动水平评价,对照比较自己处于哪个等级的运动水平。



知识拓展

“有氧健身运动”是由德克萨斯州有氧健身专家库珀博士首创的,他是美国知名的预防医学大腕,长期担任美国总统的私人医生。

有氧健身运动是指利用身体各部位肌肉群做长时间的、连续不断的、有节奏的运动。库珀博士研究大量的运动医学的实验后认为,若长期坚持进行适宜的有氧健身锻炼,可强身健体,使人的工作生活更加充满活力。

库珀博士的部分健身运动观点:

- (1) 适度锻炼。大运动量的健身运动有可能会慢慢损伤你的身体,建议每周锻炼4至5次,每次30分钟。
- (2) 疾走健身。疾走(每英里12分钟)的效果不比慢跑(每英里9分钟)差。
- (3) 见缝插针。不一定非要在体育馆里锻炼30分钟,利用零散时间,比如每天遛狗10分钟,洗车10分钟,做家务10分钟,一样有效果。
- (4) 交替锻炼。比如今天骑自行车,明天慢跑;或者跑步时速度时快时慢,增强对心脏的锻炼。



第六章 体育舞蹈运动与身体健康



应知导航

本章对于大学生进行科学安全的体育舞蹈运动进行指导,让大家了解运动健康与营养,养成科学锻炼的习惯,避免一些不必要的伤害,从而身心愉悦地进行练习,达到锻炼的目的。

第一节 体育舞蹈运动与营养

体育舞蹈运动是一项非常有益的有氧健身运动。有氧健身运动是指利用身体各部位肌肉群做长时间的、连续不断的、有节奏的运动。有氧运动需要呼吸大量空气,使心(循环系统)、肺(呼吸系统)得到充分有效的刺激,以提高肺活量和心脏功能,同时对于消耗体内过多热量和囤积的脂肪也有效。

运动时体内糖、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水的消耗都要增加。糖是身体活动的主要能量来源,当糖因长时间运动耗尽或饮食中摄入不足时,储存的脂肪和蛋白质就一起提供身体所需能量。在运动中,人体每小时丧失水分约 1000ml。在炎热天气下进行剧烈运动,身体失去的水分可多达 2000~3000ml/h,同时身体也会损失部分钠、钾等无机盐,以及加快维生素的消耗。因此,运动时会需要补充比平时多的糖、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水六大营养素。

一、六大营养素与运动关系

(一) 糖

运动时,肌肉消耗的糖可为安静时的 20 倍。所以应适当增加糖的摄入,但增加过多

会导致肌肉肿胀、僵硬。在力量练习时可适当食用果糖、巧克力、点心等,以加速肌肉内糖原恢复。长时间运动中如糖的摄入量不足,则容易引起低血糖症,出现头昏、眼花、步态不稳等。运动中也可喝一些含糖的饮料。

(二) 蛋白质

运动与蛋白质关系非常密切,它既是运动中的能量物质,又是运动后肌肉等组织修复的主要原料。因此运动中应该增加蛋白质的摄入。尤其是力量练习时蛋白质对于肌肉的修复和肌纤维增粗有明显作用。运动中可增加鱼、蛋、肉、奶等优质蛋白质的摄入。

(三) 脂肪

脂肪在人体内贮存量很大,糖和蛋白质在体内还可转化为脂肪,因此一般运动时脂肪供能不受太大限制,不需要刻意增加脂肪食用量。只有在长时间运动中,特别是糖供应不足时,脂肪的供能才有重要的意义。

(四) 无机盐

运动中出汗可造成无机盐丢失,失去一定量的钠、钾、镁、钙、磷等元素。如果这些元素得不到及时补充,就会造成运动能力下降,肌肉痉挛及运动性疲劳。运动后中大量出汗后可增加补充食盐,防止体内钠缺乏。运动中和运动后可喝含盐的饮料,如一些运动饮料就比矿泉水要有益。长期锻炼要补充含铁丰富的食物,防止出现贫血,如瘦肉、蛋黄、肝脏等。还需要补充含钙丰富的食物,如奶类、豆类等。

(五) 维生素

运动中机体能量消耗增加,加速了代谢过程,因而维生素的消耗也增加了,同时出汗也使一些水溶性维生素,尤其是维生素 C 的丢失。运动后饮食应注意尽量食用新鲜的食物,如蔬菜、水果、鱼和肉等维生素含量高的食物。长期锻炼者也可服用多种维生素。

(六) 水

运动中,特别是炎热天气下运动,由于大量出汗,需从汤、水果、蔬菜、饮料或饮用水中补充水,可以防止身体脱水。运动型饮料或饮用水可以在运动前、中、后补充;时间短、出汗少时饮用水;时间长、出汗多时应该补充含盐的饮料,若补充白开水则反而容易使水从汗液中丢失,补得越多则丢得越多。

二、运动中营养补充时机

如果要在几小时后进行大运动量的锻炼,糖是最佳的食物,因为它们能迅速被消化吸收,立即为人体提供所需的能量。

运动时,消化速度减慢,其原因是血液从胃肠转到了肌肉,所以运动前一小时不要进食。

如果感到饥饿,或者连续五小时没有进食,不要进行大运动量的锻炼,否则会使人感到十分的饥饿。

最佳的进食时间是运动前的两至三小时。



第二节 体育舞蹈运动与医务监督

一、体育舞蹈中运动负荷的控制

进行体育舞蹈有氧健身运动中最重要的问题是对运动负荷的合理控制,这样才能起到最佳的健身效果。专家建议:每周的有氧锻炼最好是3~5次以上。进行有氧健身运动时心率应控制在最大心率的60%~80%(人的最大心率可以用220减去自己的年龄估算),健身运动时间要求持续30分钟以上。

(一) 有氧运动的强度分级

表 6-2-1 有氧运动的强度分级表

运动强度	运动方式 (举例)	代谢方式	供能物质	心率/(次·min ⁻¹)	呼吸情况
低	步行	有氧	脂肪和糖	<120	容易
中	慢跑	有氧	糖和脂肪	120~150	轻松交谈
高	跑	有氧/无氧	糖和脂肪	>150	讲话困难

(二) 体育舞蹈运动中疲劳自我鉴定

在体育舞蹈运动中我们应学会根据自身感觉来进行运动量的自我判断。在运动中感到有点心跳加速、略微呼吸急促、周身微热、面色微红、稍稍出汗,表明运动适量。同时也要关注运动后的感觉,运动过后,可有周身轻度不适、疲倦、肌肉酸痛等感觉,休息后很快会消失,这表明运动适量。如果症状明显,感觉疲惫不堪、肌肉疼痛,而且一两天不能消失,说明运动过量了。

表 6-2-2 自我鉴定疲劳状况表

	轻度疲劳	中度疲劳	重度疲劳
主观感觉	无任何不舒服	明显疲劳、腿痛	明显疲乏、心悸、腿痛,伴有胸痛、恶心、呕吐现象,持续较久
面色	稍红	明显红	十分红或苍白,有时呈紫蓝色
排汗量	不多并与运动负荷相当	甚多、特别是肩带部分	非常多,尤其是躯干部分,在耳后及衣服上可出现白盐渍
呼吸	中度加快	显著加快	显著加快,并且浅,有时呼吸节律紊乱
注意力	比较好,能正确执行	执行口令不准确,改变方向时发生错误	执行口令缓慢,只有大声口令才能接受
动作	步态轻稳	步伐摇摆不稳定	显著摇摆现象,出现不协调动作

二、养成合理的体育舞蹈运动习惯

(1) 每次开始体育舞蹈运动前需要有 5~10 分钟热身过程即准备活动,活动关节韧带,伸拉四肢、腰背肌肉。从低强度运动逐渐进入适当强度的运动状态。

(2) 体育舞蹈健身运动时心率应控制在最大心率的 60%~80%,运动强度就是合适的,如果相差太远,就还没有达到有氧运动的锻炼标准。

(3) 每次体育舞蹈活动时间一般不应少于 30 分钟,根据个人体质情况可长至 1~2 小时。每周可进行 3~5 次,次数太少难以达到锻炼目的。

(4) 循序渐进是锻炼的基本原则。运动强度应从低强度向中等强度逐渐过渡,持续时间应逐渐加长,运动次数由少增多,不要急于求成。

(5) 选择适当的练习时间和地点。下午锻炼时机最佳,也可利用课余或清早进行短时间舞蹈锻炼。体育舞蹈锻炼的地点要选择平整光滑室内场地,以防脚扭伤。运动后半小时至 40 分钟再吃饭,饭后要休息一个半小时至两个小时再参加运动。

第三节 体育舞蹈运动中常见运动损伤的预防与处理

一、腰背痛

引起腰背痛的原因:腰部长时间保持一种姿势或弯腰用力幅度过大引起腰部创伤、腰肌劳损等。

处理和预防:练习前进行热身,对腰背部等关节进行适当活动。练习过程中应经常变换姿势,避免固定同一舞姿而增加腰部劳损,在练习过程中适当休息。练习后对腰部进行适当按摩放松,缓解局部劳累。

二、下肢静脉曲张

引起静脉曲张原因:长时间站立或长时间下肢用力活动,特别是长时间穿高跟鞋,使下肢静脉血液积聚而回流缓慢,引起下肢静脉扩张。表现为腿部肿胀,下肢静脉犹如蚯蚓状弯曲或结节成团,皮肤发紫,特别是踝和小腿内侧更为严重。

处理和预防:长时间站立后,可以通过走动或变换姿势,增加下肢肌肉活动;长时间运动后通过休息、抬高下肢,或拍打小腿肌肉进行放松,促进下肢血液回流;穿着有弹力的长筒袜,必要时可以用弹力绷带绑腿。

三、肌肉痉挛(抽筋)

是肌肉发生不自主的强直收缩所显示出的一种现象。运动中最易发生痉挛的肌肉



是小腿后侧和足底部肌肉。发生时肌肉剧烈挛缩发硬,疼痛难忍,痉挛肌肉所涉及的关节伸屈功能有一定的障碍,不能坚持参加运动。发作常可持续数分钟。

引起肌肉痉挛原因:(1)拉丁舞中绷脚尖时间过长肌肉疲劳或损伤导致小腿或脚底抽筋;(2)运动中大量排汗,大量电解质从汗液中丢失,引起肌肉兴奋性增高;(3)在寒冷的环境中运动,准备活动不充分。

处理和预防:牵引痉挛的肌肉,可使其缓解。牵引时切忌用力过猛,用力宜均匀、缓慢,以免造成肌肉拉伤。小腿后部痉挛时,可伸直膝关节,同时用手用力拉住脚趾,将踝关节充分背伸,拉长痉挛的腓肠肌;足底肌痉挛,可用手拉脚趾,将足及足趾背伸。同时在痉挛肌肉部位局部按摩、揉捏使肌肉放松。运动前必须认真做好准备活动,夏季运动时,尤其是进行剧烈运动或长时间运动时,要注意电解质的补充,如可喝一些运动型饮料。

四、软组织挫伤

软组织挫伤是钝性暴力直接作用于人体某处而引起的局部或深层软组织的急性闭合性损伤,是体育运动中最常见的损伤。表现为疼痛、肿胀或功能障碍。软组织挫伤后会出现皮下组织的局限性血肿,逐渐出现大面积皮下淤斑,且肿胀扩散。

引起软组织挫伤的原因:体育舞蹈运动中互相冲撞、被他人踩脚或被撞到,包括皮下脂肪、肌肉、关节囊和韧带的挫伤。

处理和预防:伤后立即制动,局部冷敷、加压包扎、抬高伤肢。1~2天后可拆除包扎进行按摩、热敷和理疗。在体育舞蹈活动中应按舞程线有序进行,避免冲撞。

五、肌肉拉伤

由于肌肉主动地猛烈收缩或被动地过度牵伸,超过了肌肉本身所能承受的限度,而引起肌肉拉伤。体育运动中常见的拉伤部位是大腿后侧、内侧肌肉,腰背肌,小腿后侧肌肉。表现为伤处疼痛,肿胀明显,且出现皮下淤斑。

引起肌肉拉伤的原因:(1)主动用力拉伤:肌肉主动的猛烈收缩,其收缩力超过了肌肉本身的承受能力;(2)被动拉伤:肌肉受力牵伸,超过了肌肉本身的伸展限度,而发生在肌纤维被拉长时的对抗肌损伤。

处理和预防:肌肉拉伤后立即冷敷、加压包扎,然后在能使肌肉松弛的位置固定休息,1~2天后可进行按摩、理疗等。严重者经加压包扎、固定伤肢等急救处理后,迅速送至医院,及早进行手术缝合。

在剧烈运动前,要做好充分的准备活动,特别是低温环境中运动前一定要做热身运动;平时要加强肌肉力量和柔韧性练习;锻炼中要注意观察肌肉反应,若出现肌肉僵硬或疲劳时,可进行按摩并减少运动强度。

六、关节韧带损伤

韧带具有较强的抗拉能力,它保护关节在正常范围内活动,防止关节活动超过正常范围。体育舞蹈运动中常见的关节韧带扭伤部位有踝关节外侧韧带等,表现为局部疼痛、血肿、关节肿胀、活动障碍,如穿高跟鞋扭伤脚踝。

发生原因:当关节由外力所致出现超越正常范围或异常的活动时,致使韧带不能承受过高张力而损伤。

处理和预防:韧带扭伤后应立即进行局部冷敷处理,加压包扎止血、止动、抬高肢体。1~2天后可拆除包扎,进行局部按摩、理疗。完全断裂者应去医院治疗。运动前做好充分的准备活动。

知识拓展

夏日锻炼应注意什么?

(1)夏日出汗多,专业的舞蹈服装比休闲的纯棉服更合适。由于舞蹈服装大多含有较多的有机纤维之类,这样的材料速干、散热,不易粘在皮肤表面,因而也更舒适。

(2)舞鞋每次穿完后要注意晾干,舞衣要勤清洗,夏天雨水多,舞衣穿完后不晾干就收装起来很容易发霉,但是阳光的暴晒可能会使舞衣上有静电产生,而且一些粘贴水钻或亮片的胶在高温下容易失效或变质,因此通风晾干就可以了。

(3)夏日可以适当减少练舞强度,选择傍晚或夜晚练舞,减少中暑的可能。练功房内空调的温度不能过低,否则可能会使运动后的皮肤毛孔突然过度收缩,引起不适或感冒。

(4)夏日出汗较多,需要及时补充水分,可以选择一些运动饮料或盐水,并注意稍补充一些糖分,免得体力不支。


(5)跳舞后及时清洗皮肤,不让汗液损坏皮肤表面,因运动后汗液含有较多的盐分,长时间粘在皮肤表面,会使面色发黄,皮肤变粗糙,应尽早冲澡,或用湿纸巾将面部擦净。同时跳舞时尽量少化妆,少用粉底,不给皮肤长粉刺的机会。

(6)夏日体内水分较多,筋脉的伸缩度会大一些,关节活动范围也大一些,做柔韧性训练时感觉不会像冬天那么痛苦,因而夏天是柔韧性训练的最佳时刻。

学以致用

1. 请根据自己的体会,谈谈如何控制体育舞蹈锻炼中适宜的运动量。
2. 谈谈如何进行安全的体育舞蹈运动。

第七章 体育舞蹈竞赛组织



应知导航

本章通过对体育舞蹈竞赛组织与要求以及大赛评判标准的介绍,使同学们在学习之余可以加深对竞技体育舞蹈大赛的观赏能力和审美水平,同时也介绍了小型舞会的组织方法,为学生提供了可以相互交流、提高技艺的场所,有助于学生养成体育锻炼的习惯,培养学生社会实践能力,丰富了校园体育文化。

第一节 体育舞蹈运动竞赛组织与要求

一、竞赛种类

世界体育舞蹈比赛分为专业(职业)比赛和业余比赛两大类,每类又分为不同的级别和层次。比赛名称通常有锦标赛、公开赛、邀请赛、友谊赛、精英赛等,比赛规模有世界的、洲际的、国与国之间、全国比赛及以下。舞系分为摩登、拉丁两大类,目前除国内少年、儿童组只设拉丁类,其余级别都设两类。

1. 世界锦标赛

(1) 标准舞(华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、慢狐步和快步舞)。

(2) 拉丁舞(桑巴、恰恰恰、伦巴、斗牛士舞和牛仔舞)。

(3) 十项舞全能(标准舞和拉丁舞)。

(4) 队型舞(标准舞和拉丁舞)。

2. 洲际锦标赛

3. 区域锦标赛

4. 世界排名赛

- (1) IDSF 超级世界杯
- (2) IDSF 世界公开赛
- (3) IDSF 国际公开赛
- (4) 世界公开赛
5. 世界杯

二、竞赛组别

- (1) 国际专业比赛设：公开组；新人组。
- (2) 国际业余比赛设：公开组；新人组；中年组（女 30 岁以上，男 40 岁以上）；常青组（男女 50 岁以上）；青年组（14~18 岁）；少年组（14 岁以下）。
- (3) 国内比赛：职业组；职业新人组；甲组（公开、新人）；乙组（公开、新人）；丙组（男 45 岁以上，女 35 岁以上）；常青组（男女 55 岁以上）；少年组（10~16 岁）；儿童组（9 岁以下）；团体（成人、少年）。
- (4) 中国标准舞学会举办的比赛通常设：职业 A、B 组；业余 A、B、C、D 组；常青组；少年组；职业十项全能组。

三、赛曲时间与节拍规定

比赛时的舞曲如华尔兹、探戈、慢狐步、快步舞、桑巴、恰恰恰、伦巴和斗牛士舞，其音乐至少得播放一分半钟，维也纳华尔兹和牛仔舞则最少需一分钟。

每种舞曲的节拍有以下规定（表 7-1-1）：

表 7-1-1 比赛舞曲节拍规定

舞种	节拍
华尔兹	30 小节 / 分钟
探戈	33 小节 / 分钟
维也纳华尔兹	60 小节 / 分钟
慢狐步	30 小节 / 分钟
快步舞	50 小节 / 分钟
桑巴	50 小节 / 分钟
恰恰恰	30 小节 / 分钟
伦巴	27 小节 / 分钟
斗牛士舞	62 小节 / 分钟
牛仔舞	44 小节 / 分钟

* * 每种音乐均须具备其舞蹈特色。



四、舞种

(1) 国际比赛专业选手公开组和新人组跳 5 项舞, 业余选手公开组跳 5 项, 新人组另定。

(2) 国内比赛。

表 7-1-2 国内体育舞蹈比赛分组及参赛舞种列表

		职业	职业新人	甲	乙	少年	儿童	丙	常青	团体舞
参赛舞项数	预赛	4	5	4	3	3	3	2	2	5
	半决赛	4	4	4	—	—	—	—	—	—
	决赛	5	5	5	3	3	3	2	2	5
摩登舞	华尔兹(W)	√	√	√	√			√	√	
	探戈(T)	√	√	√	√			√	√	
	维也纳华尔兹(VW)	√	√	√	—			—	—	
	狐步(F)	√	√	√	—			—	—	
	快步(Q)	√	√	√	√			—	—	
拉丁舞	桑巴(S)	√	√	√	√			—	—	
	恰恰恰(Q)	√	√	√	√	√	√	√	√	
	伦巴(R)	√	√	√	√	√	√	√	√	
	斗牛士(D)	√	√	√	—			—	—	
	牛仔(J)	√	√	√	—	√	√	—	—	

* * 不同舞协在职业、职业新人、甲组、乙组等组别上, 各舞种的设置及排列顺序有所不同。

五、比赛服装与发型

(1) 现代舞: 男士身着燕尾服, 白领结; 女士着不过脚踝的露背长裙。男士穿黑色或与服装同色的软底低跟缚带皮鞋, 女士鞋面的色彩应与衣裙同色, 样式是高跟鞋。

(2) 拉丁舞: 男士下身穿紧身裤或“萝卜”裤, 上衣可做宽松式长袖; 女士穿露背露腿的短裙。男女舞鞋应与服装颜色一致, 女士要穿高跟有襟的凉鞋, 鞋跟的高度在 5~8cm 之间。

(3) 男女舞伴的发型规定: 男选手蓄绅士派的分头, 要求前发不遮耳, 后发不过领,

不能蓄长发长须。女选手可留短发或长发盘髻,可加头饰,不可披长发。服装的样式、色彩随时代的发展不断变化。

(4) 专业选手背号为黑底白字,业余选手背号为白底黑字。

六、比赛程序

一般的比赛程序是必须经过初赛(淘汰赛)、复赛(选拔赛)、半决赛(资格赛)和决赛(名次赛)。每一轮比赛一般应从参赛选手中筛选出不少于 1/2 的选手参加下一轮的比赛,最后评出 6~8 对选手进行决赛。比赛时首先是选手们根据比赛规定,按舞种的顺序集体上场或依次上场表演各自编排的整套动作,裁判员进行整体评分,然后是全体裁判员分别为一对对选手打分。计分方法采用名次计分法。例如有 36 对选手,初赛时筛去三分之一,剩下 24 对,复赛时再淘汰二分之一,剩下 12 对,半决赛时,取 6 对进入决赛。

七、组织机构与任务

(一) 组织机构

建立健全相应的组织机构。充分发挥机构的作用,保证比赛的顺利进行。比赛组织机构如图 7-1-1 所示。

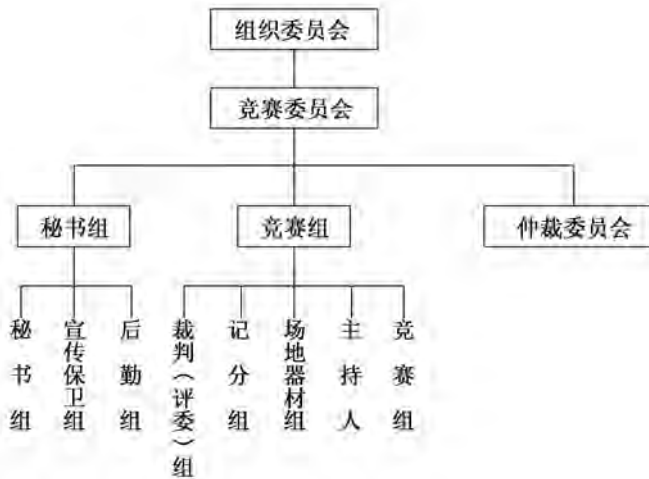


图 7-1-1 体育舞蹈大型比赛组织机构

1. 竞赛处

竞赛处下设裁判组、记分组、场地器材音响组、主持人和竞赛组。主要负责赛前分发竞赛规程,编制秩序册,编制竞赛编排,竞赛人员的培训,抽签,落实场地器材、音响灯光



等。比赛过程中应与下属各组保持密切联系,保证比赛在公平竞赛的状态下正常运行,及时处理比赛中的各种问题。赛后及时公布成绩,进行总结,做好各种善后工作。

2. 编排记录

有利于选手发挥技术,有利于裁判和记分的正确实施。

(二) 竞赛方案

1. 核实报名单,确定选手背号

2. 制定竞赛编排

(1) 根据参赛对数确定各组别分组。

(2) 根据分组确定赛次和各赛次录取和淘汰对数。各赛次参赛对数一般为决赛 6 对,半决赛 12 对,第二次预赛 24 对,第一次预赛 48 对。

(3) 计算竞赛总时间,制定编排表。

3. 制定竞赛顺序

(1) 根据竞赛日程、比赛时间和大会安排,制定各场次竞赛顺序。

(2) 编制中应注意。

①各场次中包括各组别比赛。

②摩登舞和拉丁舞交叉编排。

③保证参加双项舞的选手有充分换装时间。

(3) 制定各场次竞赛顺序细表,发至记分组、主持人、音响、裁判长等处。

4. 编制秩序册

秩序册是比赛的象征和指南,封面设计应鲜明、美观、有特色,内容简明、准确,突出比赛。可附加精美的舞蹈插图、人物介绍、专项宣传等,广告宣传宜放在适当位置。在赛前必须将秩序册发给各队及大会有关人员。

秩序册内容有:

(1) 比赛通知、规程及上级主管部门有关指示(包括裁判员守则和运动员纪律)。

(2) 组委会及下属各机构名单。

(3) 裁判员名单。

(4) 各队名单。

(5) 大会活动日程。

(6) 比赛日程及顺序。

(三) 场地、灯光、音响

1. 场地

体育舞蹈场地为 23×15 平方米。一般采用塑料地板拼接而成,应不反光,防滑,平整,四周有界线。

2. 灯光

各类灯光齐备,大小、色彩、图案、追光等能及时变化,适于比赛表演等各种用途。

3. 音响

采用专业音响、CD 舞曲唱盘,配备两名以上专业人员工作,保持与主持人、选手的密切配合。决赛时每曲 2 分 30 秒,其他赛时每曲不少于 1 分 30 秒。

(四) 记分

记分工作与裁判员和选手紧密相关。快速、准确、及时反馈是最基本要求。记分人员应头脑清楚,沉着,反应敏捷,组织纪律性强。记分工作应准备充分,记分方法和人员配备上有补充准备。

1. 赛前准备

- (1) 文具和复印机。
- (2) 培训记分员、跑分员、举分员。
- (3) 制作表格(国外评委应发外文表格)。
- (4) 与裁判商定记录符号。
- (5) 确定最佳人员分组及计算方法。

2. 赛中

- (1) 提前发出联络表,及时回收评分表,公布比赛成绩。
- (2) 保证每组评分表的复核。
- (3) 尽量不和选手、教练、领队接触。记分组对外不议论裁判打分、记分情况。
- (4) 查分必须通过仲裁和裁判长签字,交纳手续费,允许查看,不允许抄录或复制。
- (5) 拒绝一切改变竞赛编排的不正当请求。

3. 赛后

- (1) 立即将竞赛成绩发至各单位。
- (2) 整理资料留档。

第二节 体育舞蹈运动竞赛常用规则和裁判法

一、竞赛特点

1. 主持人制

体育舞蹈比赛始终在主持人的指挥和控制下运行。主持人既是司仪、广播员,又是宣传员、鼓动员,是场上的中心人物。

2. 比赛方法:“淘汰法”和“顺位法”结合

(1) 淘汰法。



体育舞蹈比赛从预赛至半决赛采用淘汰制比赛方式。根据竞赛编排从参赛人数中按规定录取定量选手进入下一轮比赛,淘汰其余选手。

(2) 顺位法。

体育舞蹈比赛决赛采用顺位法决定单项和全能的名次。将决赛时评委给选手打的各项名次通过顺位排列的方法计算名次。

3. 评分特点

比赛中每个评委要在短时间内从6~20多对选手中确定入选名单或名次顺序,这要求评委精力集中,业务熟练,眼光敏锐,反应迅速,判断正确。

(1) 在各位次上领先获得过半数裁判判定的选手便获得该顺位的名次。

(2) 在同位次上有两对以上选手获得过半数,则按数值多少决定名次,多者名次列前。

(3) 在同一顺位上出现相等数时,则将顺位数相加,用括号表示,积分少名次列前。

(4) 综合名次评定顺位规则:将总分顺位表的单项名次数相加,按合计数的大小,排列选手名次,数小的名次列前。如果名次合计数相等,则看获得顺位次数多少,多的名次列前。

二、比赛的裁判标准

体育舞蹈比赛规则和舞步的基本规范,均由英国皇家教师学会制定。评判标准有6条,观众和选手可根据这些标准进行衡量。

(一) 基本技术

(1) 足部动作:各种步伐的方位和角度的准确性;脚和地面接触部位的准确性;脚步时间值的准确性。

(2) 姿态:不同舞种的握持动作的准确;运动过程中的姿态准确、漂亮。

(3) 平衡和稳定:舞伴之间力的使用得当,动作能保持平衡、稳定;完成高难度动作时能保持身体平衡、稳定。

(4) 移动:并不是仅由脚的移动,而是由身体带动脚的移动,腰为一身的主宰,上下沟通的枢纽,移动要流畅,根据不同舞种的特性给予正确评判。

(二) 音乐表现力

(1) 对不同舞种的节奏要求清晰、表现准确。

(2) 对不同音乐的风格能很好地理解,并能很好地体现音乐的风格与情调。

(3) 脚步应踩在节拍上,身体应流动在旋律中,要求舞者能跳出音乐的境界。

(三) 对舞蹈风格的表达

(1) 能细致区别不同舞种之间在风格、韵味上的差别。

(2) 在表现出各种舞种风格时,还能体现出舞者个人的风格。

(四) 动作编排

(1) 动作编排流畅新颖、运用自如。

- (2) 既能体现出舞种的基本风韵,又含有一定的技术难度。
- (3) 动作与音乐密切配合,发挥音乐效果。
- (4) 编排有章法,结构合理,体现音乐的风格,强调总体效果。

(五) 临场表现

- (1) 赛场遇到意外情况的应变能力。
- (2) 保持良好的竞技状态,专注自信,能自我控制临场发挥的水平。

(六) 总体形象

选手的仪表、气质、风度、出入场形象,裁判给选手做出综合印象分评定。女选手尽力表现女性魅力,但不装模作样,不矫揉造作,一定要自然。

在六要素中,前三项主要就选手的技术水平而言,后三项就选手的艺术魅力而论。在第一、二次预赛中裁判着重对于前三条要素进行评判,在半决赛时则侧重于对后三条要素进行评判,在决赛时则全面对选手各项要素的表现进行评判。

三、体育舞蹈的裁判规定

(一) 裁判的组成

通常设有裁判长一名,裁判员若干名,上场裁判员必须是单数。全国比赛、国际大赛设裁判员 7~11 名,裁判员姓名用英文字母 A、B、C、D……代表,并在裁判评分表上标识。

(二) 裁判资格

裁判员要严肃、认真、公正、准确地完成裁判工作,必须具有良好的业务能力和道德品质。世界比赛的专业裁判员由英国皇家舞蹈教师协会考核审定。裁判员按等级可分为 3 种资格:

- (1) 学士资格: 必须掌握 5 个舞种的 50 个以上的动作组合。
- (2) 学士资格: 必须掌握 5 个舞种的 100 个以上的动作组合。
- (3) 院士资格: 必须掌握 10 个舞种的 100 个以上的动作组合。

(三) 国际舞蹈运动联合会裁判规则

1. “友谊和公平竞争不是法则,而是生活的准则”

- (1) 根据竞赛者的不同水平,向其解释竞赛规则。
- (2) 运用常识去确保竞赛精神不因不必要的或教条的解释方法而丧失。
- (3) 确保在赛场内外,你的言行均符合裁判身份,事实胜于雄辩。
- (4) 选手无论表演水平高低,你都应赞美他们的良好表现。
- (5) 判断时应保持一致性、客观性、中立性。带有偏见的评判将破坏竞赛的全部意义。
- (6) 避免评判自己的选手,如果无法避免,应采取客观态度去评判。
- (7) 对于不再是你学生的选手的评判,不应怀有门派偏见。
- (8) 不应宽恕其他裁判带有偏见的评判行为。



(9) 处罚危险或粗暴行为时应采取谨慎态度。

(10) 通过参加研讨会、专题讨论会提高你的裁判水平,并且不断了解舞蹈技术、风格和音乐的评判标准的发展状况。

(11) 确保比赛在友好、欢乐的气氛中进行。

(12) 不要当众对其他裁判的评判和可信度提出质疑。你的意见可以保留给由合适人选组成的仲裁委员会裁定。

2. 竞技舞蹈评判基本规则

(1) 评判工作自选手进入比赛位置时开始,只有当音乐停止时方告结束。在整个舞蹈表演过程中,裁判必须不断地给选手打分并在必要时修正分数。

(2) 如果音乐尚未结束而选手停止表演,则其该项舞蹈的分数列最后一位。如果在决赛中发生这种情况,处理同上。

(3) 裁判必须在规定时间内对选手的特定舞种的表演进行单独评判。考虑任何其他因素,诸如选手的名气、以往的表现或在其他舞种中的表现,都是不允许的。

(4) 裁判无须向选手解释评分结果。在比赛过程中或两轮比赛之间,不允许裁判和任何人讨论参赛选手或他们的表现。

(5) 对于所有舞种,选手的时值和基本节奏是裁判打分的首要因素。因此,如果选手重复犯此错误,那么其该项舞蹈的分数列最后一位。

四、对选手的规定

(1) 不允许在同类舞场中交换舞伴。

(2) 准时入场,否则按弃权处理。

(3) 编组后不能改变组别。

(4) 摩登舞比赛必须男女交手跳舞。

(5) 拉丁舞比赛不允许出现托举上肩、跪腿等动作。

第三节 校园小型体育舞蹈竞赛与活动的组织与实施

一、体育舞蹈竞赛的组织与实施

竞赛规程和裁判规则是进行比赛的法规性文件,具有权威性和指导性。制定规程要依据竞赛的目的任务、经济实力和竞赛的诸多条件确定各项具体内容,规程应内容严谨,概念清楚,文字表达正确简练。比赛应该列入群体工作计划中。竞赛规程和竞赛通知、报名表应在赛前3个月至半年发至各学院或系,赛前1个月进行说明会,并进行技术辅导。

规程主要有以下内容：

1. 主办单位
2. 承办单位
3. 比赛日期地点
4. 比赛项目
 - (1) 摩登舞系列。
 - (2) 拉丁舞系列。
 - (3) 团体舞：摩登组，拉丁组。
5. 参赛办法
 - (1) 由主办单位将规程发至有关单位，并按本规程规定组队。
 - (2) 各单位领队教练限定人数。
 - (3) 选手必须是该学校的注册学生。
6. 竞赛办法
 - (1) 竞赛规则。
 - (2) 音乐设置。
 - (3) 赛次设置。
 - (4) 裁判聘请。
7. 录取名次及奖励
8. 费用
9. 报名与报到
 - (1) 报名表一式两份，回寄地址、联系人、电话、E-mail 等说明。
 - (2) 报名时间：含截止日期。
 - (3) 报名时间、地点和要求。
10. 组织单位集中联系会
11. 赛前技术培训

二、校园小型舞会的组织与实施

(一) 组织目的

- (1) 提供课外自练场所，加强对体育舞蹈动作练习，加深对体育舞蹈活动兴趣。
- (2) 加强同学之间交往，交流锻炼心得，提高体育舞蹈技艺。
- (3) 提高实践运用能力。

(二) 组织与管理

- (1) 负责人 1 人，负责制定和实施活动计划和总体安排。
- (2) 场地音响管理员 1 人，负责联系安排和落实场地和音响设备，以及舞会中的音乐



播放。

(3) 组织宣传负责人 1 人,干事若干,负责报名、收费、通知、宣传等活动。

(4) 现场主持 1~2 人,负责现场气氛调节及舞会节奏控制。

(5) 经费预算、开支 1 人。

(6) 安全负责 1 人。

(三) 小型舞会的组织与安排

(1) 明确目标:是纳新舞会,还是周末舞会,或是学院组织的集体活动等,根据不同的目标组织舞会。

(2) 确定舞会时间。

(3) 选好地点,要求有足够空间,四方形,地面平整,在室内为佳。


(4) 准备音响设备,以及足够的舞曲音乐,并且有专人负责播放音乐。

(5) 条件允许的话可以有适当的灯光设备。

(6) 组织参加舞会人员,尽可能男女比例适中,可以进行一些广告宣传。

(7) 舞会活动要注意安全,应进行一些规定,如凭票入场,场内禁止吸烟等等。

(8) 舞会结束要做好清场工作。



知识拓展

世界舞蹈组织目前有职业舞协“世界舞蹈和体育舞蹈总会”(简称 WDESC)和业余舞协“国际体育舞蹈联盟”(IDSF)。

WDESC 每年定期举办的 7 项大赛是:

1. 摩登舞国际竞技舞锦标赛
2. 拉丁舞国际竞技舞锦标赛
3. 十项国际竞技舞锦标赛
4. 欧洲国际竞技舞锦标赛
5. 亚洲太平洋国际竞技舞锦标赛
6. 世界杯摩登舞国际竞技舞锦标赛
7. 世界杯拉丁舞国际竞技舞锦标赛

前 5 项是正式国际锦标赛,大会的冠军被公认是该年度的世界舞皇和舞后。



学以致用


1. 请论述评价一个优秀体育舞蹈选手的标准。
2. 请制订一个组织学院舞会的计划。

下
篇

健身排舞



第八章 排舞概述



应知导航

排舞属于国际通用标准舞,有国际统一的舞码和音乐,受到不同国籍、性别及年龄的人们的参与和喜爱,已成为一种“国际健身语言”。排舞的编排融合了越来越多时尚的、具有各国本地民族风格特色的舞蹈和音乐元素,形成了丰富多样的排舞风格。排舞是一种新式的有氧运动,学生参与练习不仅能强身健体、舒缓情绪、缓解压力,还能获得音乐舞蹈的艺术熏陶,练就优雅气质。

第一节 排舞在世界各地的发展

排舞(LINE DANCE),简言之,就是排成一排排跳舞。排舞是以一段完整的歌曲或音乐为伴奏,以国际流行的多元化操舞动作为舞码元素编辑,按照一定规律创编的一套完整的动作,是高度兼容各种风格的一项全球化的、新型时尚的大众健身运动。它以有氧运动为基础,以身体练习和多变的步伐为基本手段,使练习者达到舒缓压力、调节身心健康、塑造形体以及增强身体协调性等,从而提高自身健康素质。它的舞步简单易学,受到各个年龄层的欢迎,可以说是老少皆宜的舞蹈。

一、排舞的产生与发展

排舞最初来源于 20 世纪初期美国较为流行的社交舞。由于这些舞蹈必须由男女结伴才能起舞,在很大程度上限制了喜欢跳舞却没有舞伴的人群。因此,当时美国的一些社交舞俱乐部尝试着让大家站成一排一排的队型跳舞,而不用男女结伴按照方块或圆形的站位形式跳舞,这种不断的尝试即是排舞产生的最初萌芽形式。受此启发,美国一些 DISCO 俱乐部和西部乡村民间舞蹈俱乐部也相继派生出不同风格的排舞。排舞这一概念的出现让人们认识到跳舞时并不总需要男女结伴,可以单独跳,也可以



大家集体跳。

排舞真正意义上的发展是在 20 世纪 70 年代。有三方面因素促使排舞这期间在美国广泛传播：(1) 社交舞俱乐部教授的社交舞风格的排舞；(2) DISCO 俱乐部教授的一些流行舞风格的排舞。(3) 美国西部乡村俱乐部教授的乡村舞风格的排舞。其中乡村舞曲风格排舞的传播与发展，形成了现代排舞最为典型的一种风格形式。20 世纪 80 年代，排舞在美国和加拿大受到人们的广泛喜爱。90 年代，这项运动已经遍布于欧美各国，并于 90 年代后期传播到全世界。

排舞从 2000 年开始逐渐传入亚洲，在港澳台、日本、新加坡、马来西亚等地掀起了一股热潮，受到各个年龄层的欢迎。因排舞融合了流行音乐、动感服饰等国际多种时尚舞蹈元素，使其魅力无限。

二、排舞在我国的发展

排舞在中国叫全健排舞(全民健身排舞)。

北京市体操协会 2006 年开始从国外引进这一项运动，很快在一些大中城市开展起来。2007 年 11 月中国组建排舞代表队，前往马来西亚参加国际排舞嘉年华活动，实现中国在 Line dance 上参加国际排舞活动零的突破。2008 年 11 月中国全健排舞队出访马来西亚国际排舞嘉年华载誉归来，中国排舞《永远的朋友》、《我们准备好了》、《卓玛》声名鹊起，震动国际排舞界。2008 年 3 月在北京举办了全国第一期全健排舞初级培训班，来自全国 19 个省 35 个市的学员们首次接触了“Line dance”全健排舞。北京卫视、北京日报、北京晚报、中央人民广播电台、竞技、新浪等十几家媒体进行了报道，工人日报以《职工排舞拉开全国推广帷幕》进行报道。到目前先后举办了十一期全国全健排舞培训班。

借助 2008 年北京举办奥运会的东风，在国家体育总局体操运动管理中心、中华全国总工会中国职工文化协会、中央电视台 CCTV5、北京市体操协会的大力支持和推动下，全健排舞作为新兴的全民健身项目在全国推广。全民健身排舞积极向上、健康阳光、简单快乐、互动性强，几乎人人都能参与。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排舞《永远的朋友》、《We are ready》等翩翩起舞，以表达对北京奥运会的祝福。

2009 年国家体育总局体操运动管理中心首次将排舞列为全国万人健美操的比赛项目，并同时成为 20 多个分赛区的比赛项目。全健排舞组委会已经建立了拥有上千首舞曲的国外排舞曲库、排舞舞谱库、排舞视频库，建立了全健排舞网站，并将推出中国 Line dance 十大金曲，把中国 Line dance 舞曲推向世界，向世界展现中西文化合璧的更高境

界。2009年国家体育总局体操运动管理中心出台了全国排舞比赛评分规则(草案)。2010年国家体育总局体操运动管理中心出台了全国排舞比赛评分规则(修订版)。由此可见,这些举措必将推动我国排舞运动的快速发展。

第二节 排舞分类与特点

一、排舞的分类

(一) 按照舞蹈动作的难易程度与变化分

(1) 初级排舞(Beginner): 从开始到结束反复重复固定的舞码组合,动作难度及变化简单。

(2) 中级排舞(intermediate): 由两个或三个段落组合而成,舞码重复不固定,或某一段落的舞码还未跳完,就从头开始跳,动作难度及变化较为复杂。

(3) 高级排舞(Advanced): 由三个或三个以上段落组合而成,段落重复不固定,没有规律性,动作难度及变化复杂。

(二) 按照舞蹈段落重复时身体方向的变化分

(1) 没有方向(面)变化: 在整个舞蹈段落当中,无论舞步动作的方向怎样变化,但段落结束时仍保持段落开始时的方向。

(2) 两个方向(面)变化: 在段落与段落之间有一次方向的变化,一般情况下是在转体 180° 的方向上开始。

(3) 四个方向(面)变化: 每重复一次舞蹈段落,都是在转体 90° 的方向上开始。

(三) 按排舞的动作风格分

排舞的风格有拉丁和非拉丁两种,其中拉丁风格的排舞有恰恰、曼波、伦巴、桑巴等;非拉丁风格的排舞有摇摆风格、传统风格和其他风格等。

二、排舞的特点

(一) 舞步的统一性与身体动作的自由性

排舞的每支舞曲都有自己固定的名称和独一无二的舞码(节拍数)。所以排舞是全世界同步的舞蹈,每一支舞曲对应独特的、完整性节奏和风格的舞步,在现有舞曲中,排舞的舞步无一雷同。虽然排舞的舞步动作要求统一,但是排舞对舞者的身体及手臂动作并无统一要求,所以根据个人喜好可以自编动作,每个舞者都可跳出自己的风格,展现完



全属于自己心灵的诠释。

(二) 动作元素的多元性

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这样丰富多彩的排舞风格。排舞是拉丁舞、爵士舞、街舞、舞厅舞、现代舞等的“大集成”,其舞步的选择自由度十分大,有恰恰、伦巴、曼波、牛仔、华尔兹、摇滚、踢踏、街舞及其他舞蹈的基本步,也有诸多民间舞步。排舞动作多元,有多样的舞蹈元素组合参与,其曲目有简单也有复杂,节奏有慢也有快,体现出排舞整体的多元性。

(三) 参与形式的灵活性

从排舞最初的产生可以看到,排舞摆脱了舞伴的束缚,既可以和舞伴跳,也可以单独跳;可以数十人集体跳,也可以成千上万人齐跳,参与形式非常灵活。新加坡曾在2002年5月有11967人一起跳排舞,打破吉尼斯世界纪录,紧接着香港也在2002年12月共有12168人齐跳排舞而再次打破吉尼斯世界纪录。此外,排舞对场地的要求不高,只要有一块空地即可,即使没有音乐,还可以用拍手或吉他伴奏的形式进行起舞,非常便于普及和推广。

(四) 表现形式的多样性

排舞既可以自娱自乐、健身美体,也可以参与表演和比赛。排舞的动作多数简单大方,侧重于身心的健康发展,人们在排舞活动中可以直接得到愉悦的情感抒发和宣泄,具有一定的自娱自乐性。另外排舞也是一门视觉艺术,音乐美、服饰美和体态美,三者相互交融,增强了排舞的美感和艺术表现力。排舞的美是内和外、形和神的统一体,好的排舞作品表演起来让人赏心悦目。

(五) 不断的创新性

由于排舞的包容性强,风格多样,因此,任何具有一定创编水平的排舞爱好者,都可以根据自己的喜好,创编自己喜欢的排舞作品。每年,国际排舞协会也会聘请专业人员进行舞曲的创作和舞蹈的创编。这些创编的作品经过国际排舞协会的选择和认证,作为正式排舞在全球进行推广,并及时将这些新创作的排舞作品公布在国际排舞协会网站上。因此,排舞不断会有新的舞曲和舞蹈涌现。对于爱好者来说,跳排舞始终具有新鲜感。这一特点也是排舞运动到目前为止参与人群越来越多的一个重要因素。

第三节 排舞音乐与舞码

一、排舞音乐

排舞的每一首舞曲,可由 32 拍,48 拍,或 64 拍等不同的循环节奏所组成。所以每首曲子的舞步也随着特定的循环节奏而重复。另外,每首排舞的基本跳法规律还分为 2 个朝向、4 个朝向交替旋转或没有方向变化。排舞更融合了很多社交舞的舞步,如恰恰、伦巴、曼波、牛仔和摇滚等舞步。在如此多重的舞蹈元素组合与变化之下,排舞有简单的,也有复杂高难度的,让舞者能跳出自己的个人风格,更增添排舞吸引人的魅力。

排舞音乐素材极其丰富。现在,全世界最好听、最流行的歌曲几乎都被编成排舞。排舞音乐具有浓厚牛仔风格的美国西部乡村歌曲,有经典的西洋老歌,也有许多现代音乐元素,如爵士、拉丁、华尔兹、街舞,以及世界名曲,甚至歌剧主题曲,现行的舞曲已达 3000 多首。丰富多样的音乐形态是排舞创编的资源库。多元的舞曲可以满足不同性别、不同年龄层次人群的需求。青年人热情奔放、激情洋溢,可以选择拉丁舞、爵士舞、街舞等舞曲;中老年人则可以选择舒缓柔情的舞厅舞曲目。此外,许多国家还把具有本地民族风格特色的舞蹈和音乐元素融入到排舞中,大大丰富了排舞的内容。

二、排舞舞码

“舞码”是指一个或一组完整的舞蹈。排舞现在已经发展到了 3000 多支舞曲,每一支舞曲都有自己独一无二的舞码。新舞曲的编制,必须经过国际排舞协会的认证才能够在全球发行推广。所以,同一支舞曲,全世界的跳法都是统一的。在这个一致的舞蹈标准下,排舞的舞者可以在世界各地享受以舞会友的乐趣。每当有新的舞曲时,经过排舞协会认证的专业排舞教练可以根据新的舞码来传授给学员。由于不断地有新的舞步和舞曲出现,跳排舞始终有新鲜感。排舞协会还会在全世界举行比赛,参加的人数经常打破吉尼斯世界纪录。这也是排舞在全世界广泛传播的原因之一。



第四节 排舞对当代大学生健身价值

排舞是将健身性、娱乐性、观赏性、趣味性和群众性等融为一体的运动形式,并与现代生活方式密切相关,目前这项运动在世界上已被列在几大最具健身性项目的首位。

一、健身价值

排舞属于中等强度有氧运动,练习时需要全身的动作配合,锻炼部位比较多,因而称得上是一项全身运动项目。它可以有效地提高人体肌肉的协调性、柔韧性和关节的灵活性以及动作的节奏感。经常进行排舞练习,心血管系统和呼吸系统都能得到良好的锻炼,改善心肺功能,加速新陈代谢过程,促进消化,消除大脑疲劳和缓解精神紧张,从而达到增强体质,增进健康,延缓衰退,提高人体的活动能力等良好的健身作用。

二、健心价值

健身排舞和其他体育休闲方式一样,可以使人获得一定的感官满足和精神的放松。排舞丰富的音乐、多变的舞步、自由的参与形式使人们在参加时能最大限度地放松身心,消除疲劳、陶冶心灵,感受到愉快的情绪,从而达到最佳的心理状态。参与排舞练习还能增进人与人之间的思想交流,产生亲密感,消除对现实生活的不满,有效降低心理负荷,增强健康信心。排舞练习无疑是最理想的缓解心理压力的方式之一。

三、健美价值

塑造令人羡慕的优美体型,是大学生们追求的目标。排舞练习是在优美动听的音乐旋律中,以高超的舞蹈技艺表现出各种动与静的姿态,塑造出各种美妙的意境组合及造型,给人们以美的享受。经常参加排舞练习是一项很好的形体训练,提高人体的协调能力,强健身体的各个部位的肌肉群,以及增加骨骼的骨密度,具有十分积极的健美作用,对于大学生塑造优美形体具有极大的帮助。

四、终身锻炼价值

排舞运动,适合各个年龄层次,学练的门槛较低,它包含了多种舞蹈和音乐风格,每

一个舞曲都有精心设计的动作规范。针对不同性别、年龄层次的人群都有较为适合的运动量和强度。青年人比较喜欢热情奔放、激情洋溢的舞曲和舞蹈类型,中老年人则可以选择舒缓、柔情的舞蹈类型。大学体育教学不仅要满足学生实现锻炼身体等方面的需要,还要考虑学生走向社会从事健身活动的长期需要,在教与学的过程中培养和提高学生的音乐和舞蹈素养,提升学生的外在气质,使其终身受益。

五、娱乐价值

排舞运动的乐趣主要在于通过运动与审美得到自由享受与审美快感。健身排舞洋溢的热情,风格各异的音乐,看似随意却又充满活力的动作,使参与者和观赏者都可以得到身心的快感与享受,是大学生学习之余放松身心、消遣娱乐的首选。



学以致用

1. 什么叫排舞?
2. 排舞有哪些特点与价值?



知识拓展

1. 练习者着装

排舞是拉丁舞、爵士舞、街舞、舞厅舞等的“大集成”,因此在练习时建议穿着轻便的服装,再配以跳舞专用的鞋子,这样有助转圈时动作变得更为灵活。

2. 练习曲目的选择

排舞包含了多种舞蹈和音乐风格,每一个舞蹈都有各自完整的曲目。针对不同性别、年龄层次的人群都有较为适合的运动量和强度。例如,青年人比较喜欢热情奔放、激情洋溢的舞曲和舞蹈类型,就可以选择拉丁舞、爵士舞、街舞、舞厅舞等舞蹈风格;中老年人则可以选择舒缓柔情的西部乡村风格的舞蹈。

3. 练习强度

排舞属于中等耐力有氧运动。由于排舞运动中腰腹部及腕部的动作较多,这对于大多数希望通过有氧运动来塑造自身优美形体的人士来说,是一项再好不过的休闲运动。建议采用隔天练习的方式,每次30~60分钟,以中低强度的运动负荷,在专业教练的指导下,运用科学的方法和手段练习,持之以恒。



4. 全健排舞的五大优势和六大作用

五大优势：①老少皆宜；②简单易学；③无需基础；④无需舞伴；⑤场地无限。

六大作用：①舒缓身心压力；②增强心肺功能；③塑造优美形体；④增强身体协调；⑤结交更多的朋友；⑥彰显团队精神。

第九章 排舞基本技术及运用

应知导航

根据排舞不同的舞码,本章按初、中、高等级介绍了不同的排舞技术,包括华尔兹、拉丁、踢踏、民族舞、印巴现代等不同的风格,同学们在学习之后一定会有很大的收获,感受到排舞无穷的乐趣。

第一节 初级排舞技术

初级套路的特点:初级排舞套路,基本以32拍等不同的循环节奏所组成。每首曲子的舞步随着特定的循环节奏而重复。每首排舞的基本跳法规律可以方向不变,2个朝向或4个朝向交替旋转。初级排舞套路融合了很多社交舞的舞步,如华尔兹、恰恰、伦巴、曼波、牛仔和桑巴等基本舞步,使动作简单易学,舞者在音乐的伴奏下,能跳出自己的个人风格。

一、跨越德克萨斯华尔兹

动作特点:端庄典雅、舒展大方、华丽多姿、飘逸欲仙的独特风韵。

舞曲风格:旋律优美抒情、节奏鲜明。享有“舞中之后”的美称。

16小节,1个方向,前奏:4小节,起步:左脚开始。

1. 交叉前进步(图9-1-1)



节	拍	脚步动作	手臂动作
一	1-	左脚向右前方前进一步。	左臂经下向内绕至侧平举,右臂侧平举。
	2-	右脚继续前进一步。	
	3-	左脚并右脚,同时向左转体 90°。	
二	1-	右脚向左前方前进步。	右臂经下向内绕至侧平举,左臂侧平举。
	2-	左脚继续前进一步。	
	3-	右脚并左脚,同时向右转体 45°。	

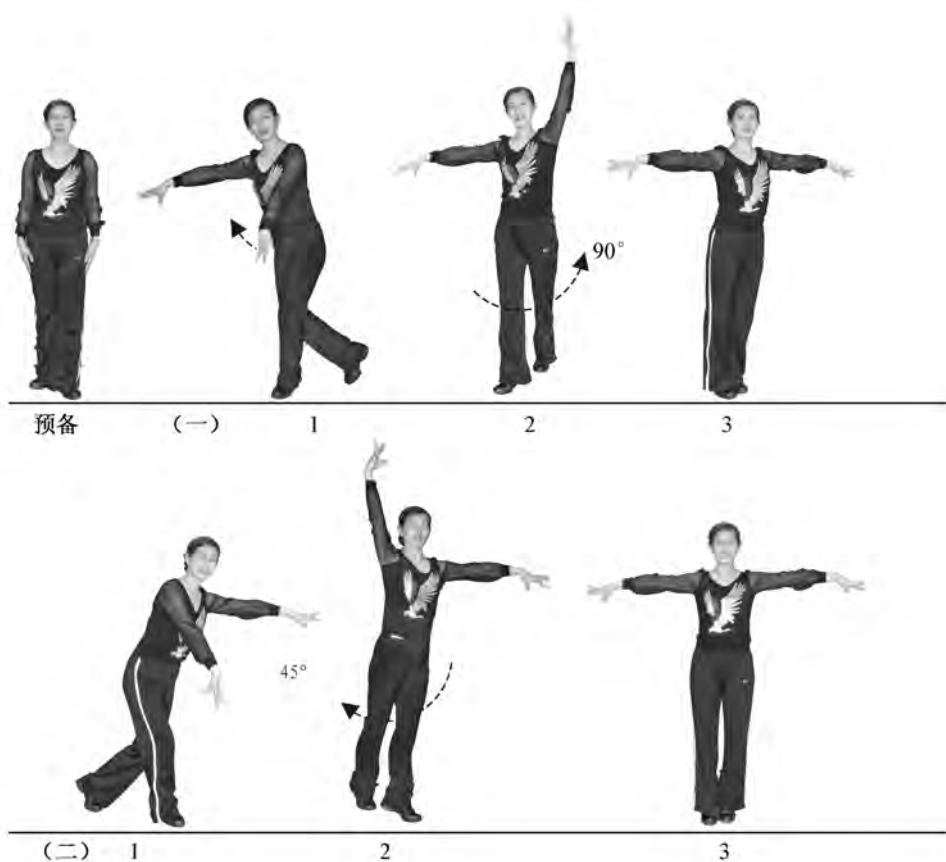


图 9-1-1

2. 前进后退步(图 9-1-2)

节	拍	脚步动作	手臂动作
三	1~3	左脚开始向前华尔兹。	两臂经下向上摆至前平举。
四	1~3	右脚开始向前华尔兹。	两臂继续向上摆至斜上举。
五	1~3	左脚开始向后华尔兹。	两臂经上向下摆至前平举。
六	1~3	右脚开始向后华尔兹。	两臂继续向下摆至侧下举。



图 9-1-2

3. 左旋转步(图 9-1-3)

节	拍	脚步动作	手臂动作
七	1-	左脚向左旁侧一步,同时左转 90°。	两臂经胸前向左摆至上举,掌心相对。
	2-	右脚前进一步,继续左转 90°。	
	3-	左脚并右脚,转体 180°。	

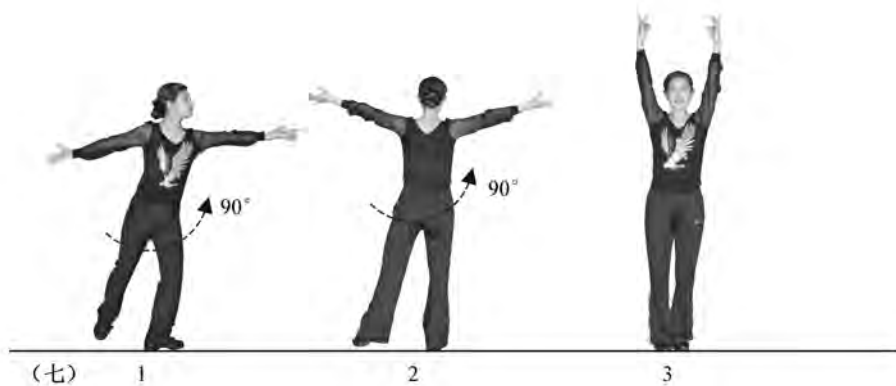


图 9-1-3



4. 前进步(图 9-1-4)

节	拍	脚步动作	手臂动作
八	1~3	右脚开始向左前方前进华尔兹。	两臂前后绕环摆至右臂前平举,左臂后举。



图 9-1-4

5. 后退步(图 9-1-5)

节	拍	脚步动作	手臂动作
九	1~3	左脚开始向后华尔兹。	右臂后绕,左臂前绕至左臂前平举,右臂后举。

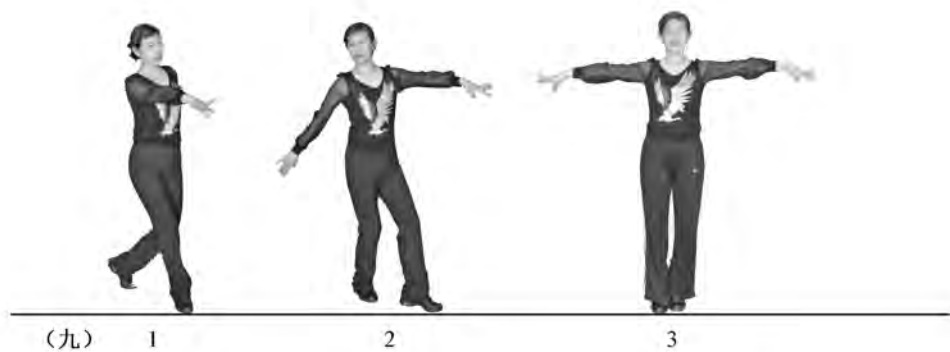


图 9-1-5

6. 右旋转步

节	拍	脚步动作	手臂动作
十	1-	右脚向右旁侧一步,同时右转 90°。	两臂经胸前向右摆至上举,掌心相对。
	2-	左脚前进一步,继续右转 90°。	
	3-	右脚并左脚,转体 180°。	

7. 交叉前进步

节	拍	脚步动作	手臂动作
十一	1-	左脚向右前方前进步。	左臂经下向内绕至侧平举,右臂侧平举。
	2-	右脚继续前进一步。	
	3-	左脚并右脚,同时向左转体 90°。	
十二	1-	右脚向左前方前进步。	右臂经下向内绕至侧平举,左臂侧平举。
	2-	左脚继续前进一步。	
	3-	右脚并左脚,同时向右转体 45°。	

同(七),
方向相反

同(一)-(二)

(十) 1-3

(十一)-(十二)

8. 左转步(图 9-1-6)

节	拍	脚步动作	手臂动作
十三	1-	左脚前进一步,开始左转。	两臂经侧前摆至上举,掌心相对。
	2-	右脚向旁横步,同时左转 90°。	
	3-	右脚并左脚,转体 90°。	

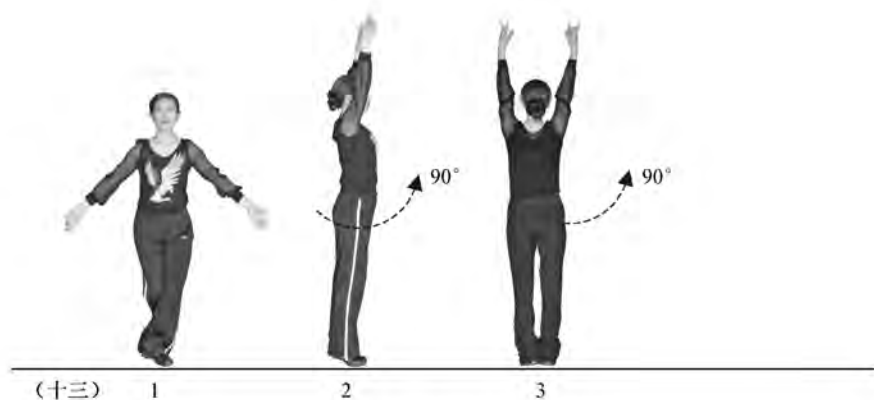


图 9-1-6



9. 后退步(图 9-1-7)

节	拍	脚步动作	手臂动作
十四	1~3	右脚开始后退华尔兹。	两臂经前下摆至体侧。



图 9-1-7

(十五)—(十六)同(十三)—(十四)

二、昆力奔驰

动作特点: 活力激情、步法利落,舞态豪放。好似参加了一场热闹的乡间舞会。

舞曲风格: 4/4 拍,音乐热烈。

前奏: 2 * 8 拍,2 个方向,起步: 左脚开始。

1. 并退摇摆步 1 * 8 拍(图 9-1-8)

节	拍	脚步动作	手臂动作
一	1a2	向左追步,同时向左转体 90°。	两臂上举,握拳向左自然摆动。
	3a4	向右追步,同时向左转体 90°。	两臂上举,握拳向右自然摆动。
	5a6	向左追步,同时向左转体 90°。	两臂上举,握拳向左自然摆动。
	7a8	向右追步,同时向左转体 90°。	两臂上举,握拳向右自然摆动。

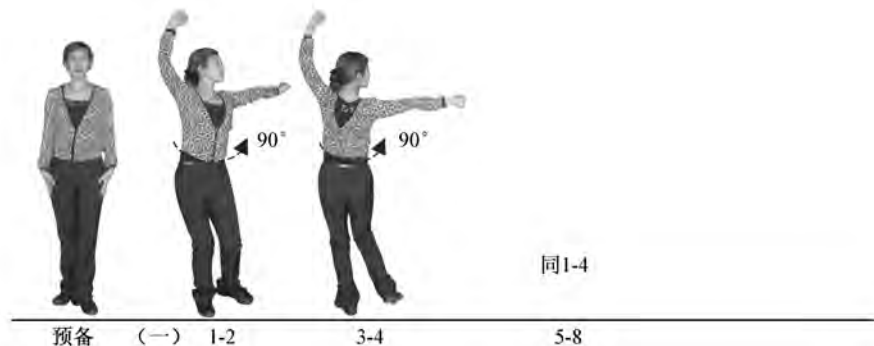


图 9-1-8

2. 左右摆臂前追步 1 * 8 拍(图 9-1-9)

节	拍	脚步动作	手臂动作
二	1	左脚向左一步,脚尖点地。	两臂经下向右摆至左臂侧平举,右臂胸前平屈,拳心向下。
	2	还原,微屈膝。	还原。
	3	右脚向右一步,脚尖点地。	两臂经下向左摆至左臂胸前平屈,右臂侧平举,拳心向下。
	4	还原,微屈膝。	还原。
	5	左脚脚尖前点地。	两臂体侧自然摆动(下同)。
	6	左脚脚尖后点地。	
	7 a8	左脚前进锁步。	

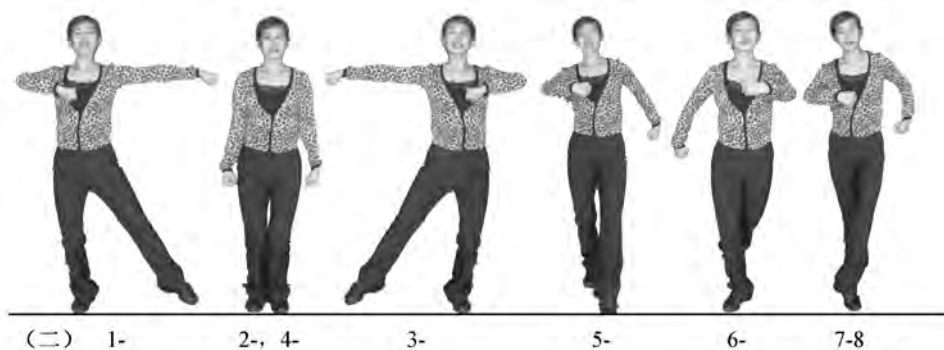


图 9-1-9

3. 前进后退锁步(图 9-1-10)

节	拍	脚步动作	手臂动作
三	1	右脚脚尖前点地。	两臂体侧自然摆动(下同)。
	2	右脚脚尖后点地。	
	3a4	右脚前进锁步。	
	5	左脚前进一步,重心前移。	
	6	右脚原地步,重心后移。	
	7 a8	左脚后退锁步。	



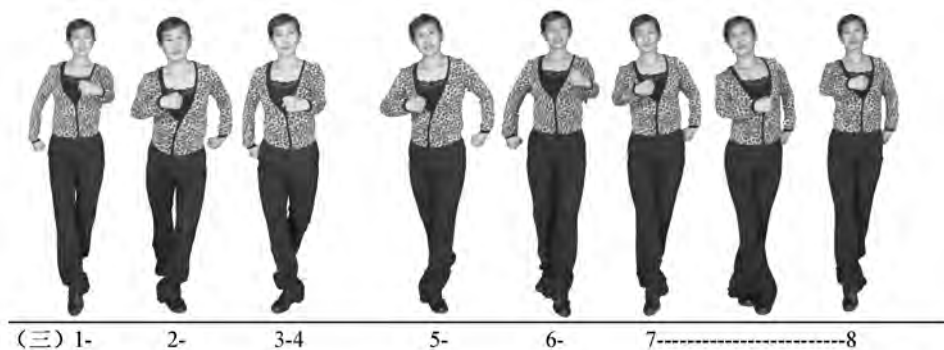


图 9-1-10

4. 曼波转体 1 * 8 拍(图 9-1-11)

节	拍	脚步动作	手臂动作
四	1	右脚后弓步。	右臂握拳经前向后摆至后上举,同时向内(逆时针)绕环一周,左手叉腰。
	2	左脚原地步。	同 1。
	3a4	前进锁步。	两臂体侧自然摆动(下同)。
	5	左脚曼波步。	
	6	右脚原地步,重心后移,同时向右后转体 180°。	
	7	左脚前进一步。	
	8	右脚并左脚。	

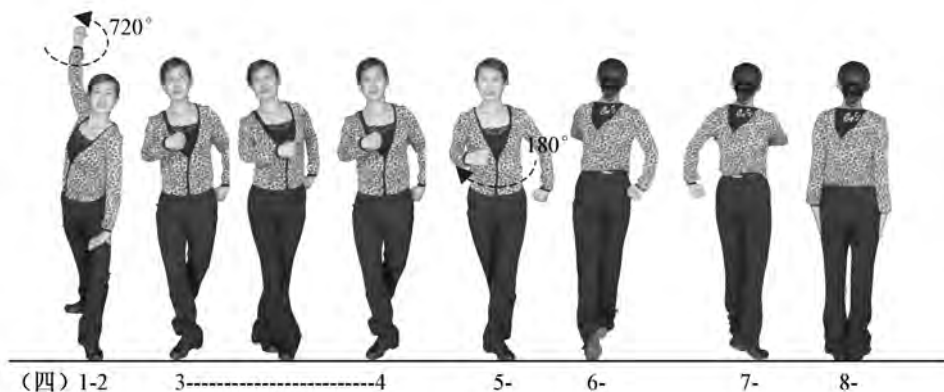


图 9-1-11

三、喜娃娃

舞蹈风格：拉丁舞风格。

动作特点：活泼、欢快、俏皮。主要是脚步动作，手臂作自然摆动。

4*8拍，前奏：6个8拍，4个方向。

1. (图9-1-12)

节	拍	脚步动作	手臂动作
一	1-	右脚以屈伸步向前一步。	自然摆动，下同。
	2-	左脚以屈伸步向前一步。	
	3-嗒	右脚向前一步，左脚向前一小步，同时向右转体180°。	
	4-	右脚前点地。	
	5嗒6	左脚开始向前走3步同时左转360°，最后成左脚前点地。	
	7嗒8	同5~6方向相反。	

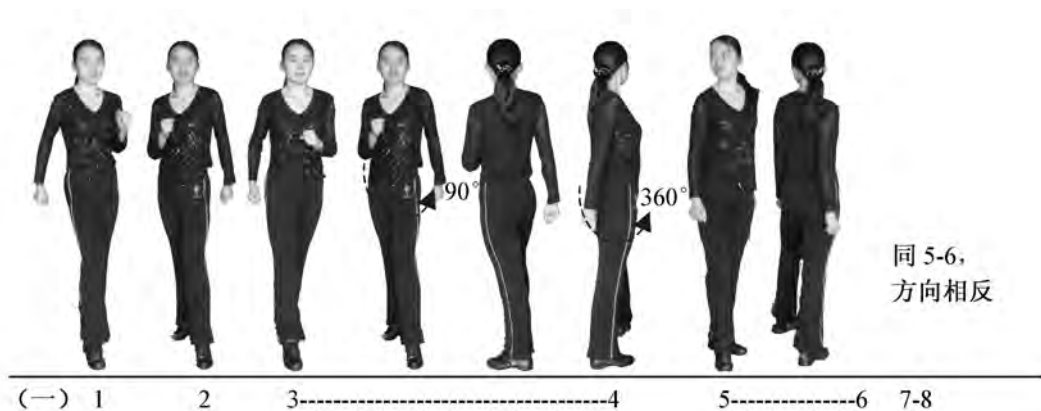


图9-1-12



3. (图 9-1-14)

节	拍	脚步动作	手臂动作
三	1-嗒	左脚侧点,同时右脚右转 90°。	自然摆动,下同。
	2-嗒	左脚侧点,同时右脚继续右转 90°。	
	3-嗒 4	左脚起向右 45°方向作前进恰恰恰。	
	5-嗒	右脚侧点,同时左脚左转 90°。	
	6-嗒	右脚侧点,同时左脚继续左转 90°。	
	7-嗒 8	右脚向左 45°方向作前进恰恰恰。	

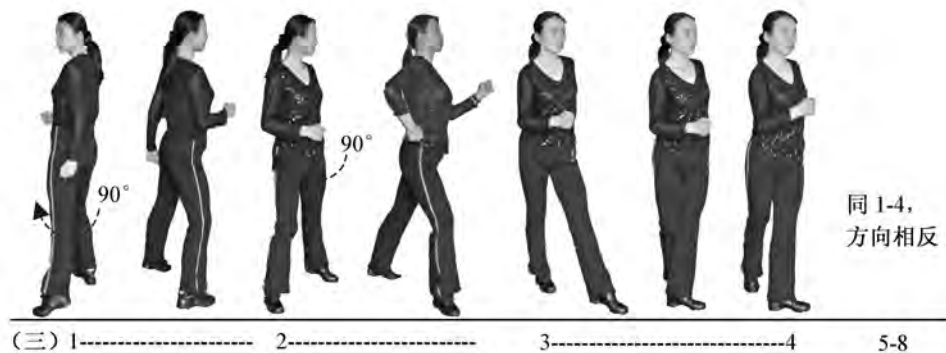


图 9-1-14

4. (图 9-1-15)

节	拍	脚步动作	手臂动作
一	1-嗒	左脚前进一步,右脚并左脚。	
	2-	两脚并住向后小跳一步,膝盖伸直提脚跟。	两臂同时向后摆。
	3-嗒	右脚前点,同时脚跟向前移,髋左前送,然后还原。	两臂胸前屈左右摆动。
	4-	同 3—的前半拍。	
	5-嗒	右脚后退一步,左脚并右脚。	
	6-	右脚向前一步。	
	7-嗒 8	左脚向前恰恰恰(锁步)。	



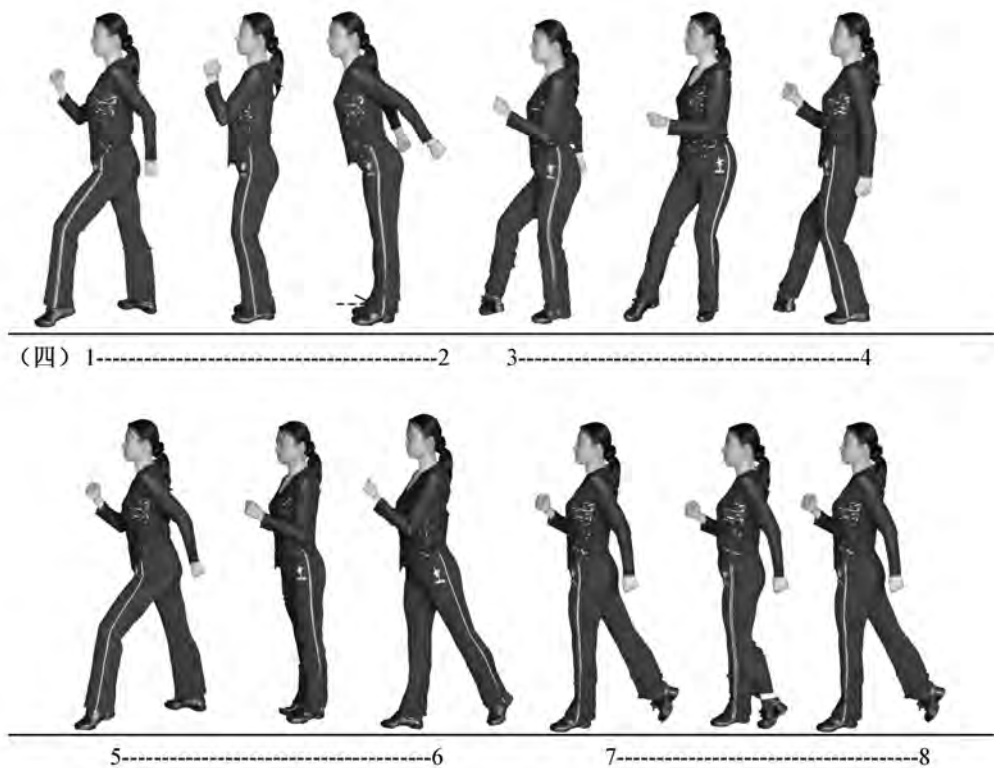


图 9-1-15

第二节 中级排舞技术

中级排舞舞码变化更多,节奏、方向以及循环方式都有所不同,每首舞曲,可由 32 拍、48 拍或 64 拍等不同的循环节奏所组成。舞蹈形式也更具特色,融合了更多恰恰、伦巴、曼波、牛仔、街舞、踢踏、摇滚和民族舞、现代舞等舞步,让排舞在多元组合与变化之下,增添了吸引人的魅力。

一、我心永恒

动作特点:舞态潇洒,步法行云流水

舞曲风格:4/4 拍,音乐恬愉。

8*8 拍,前奏:4*8 拍,4 个方向,起步:右脚开始。

1. (图 9-2-1)

节	拍	脚步动作	手臂动作
一	1、2	右脚开始向前进二步。	两臂于身体两侧,保持不动。
	3a4	右脚前进锁步。	两臂经前交叉至侧平举,掌心向上。
	5a6	左脚后退追步,同时右后转体 180°。	两臂屈肘,手背贴住腰。
	7、8	右脚向后曼波步。	手保持不变。

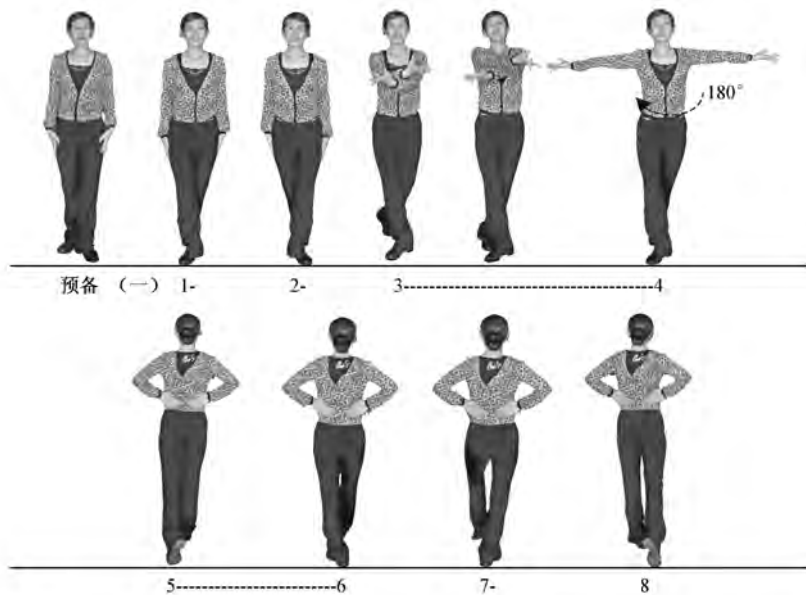


图 9-2-1

2. (图 9-2-2)

节	拍	脚步动作	手臂动作
二	1a2	右脚向前,左脚小步向后微移重心,右脚抽回小步,做侧行桑巴步	左臂经侧摆至前举,掌心向外。
	3a4	左脚向前,右脚小步向后微移重心,左脚抽回小步,做侧行桑巴步	右臂经侧摆至前举,两臂交叉,掌心向外。
	5a6	同 1a2	左臂摆至上举,右臂侧举。
	7a8	同 3a4	右臂摆至上举,左臂侧举。



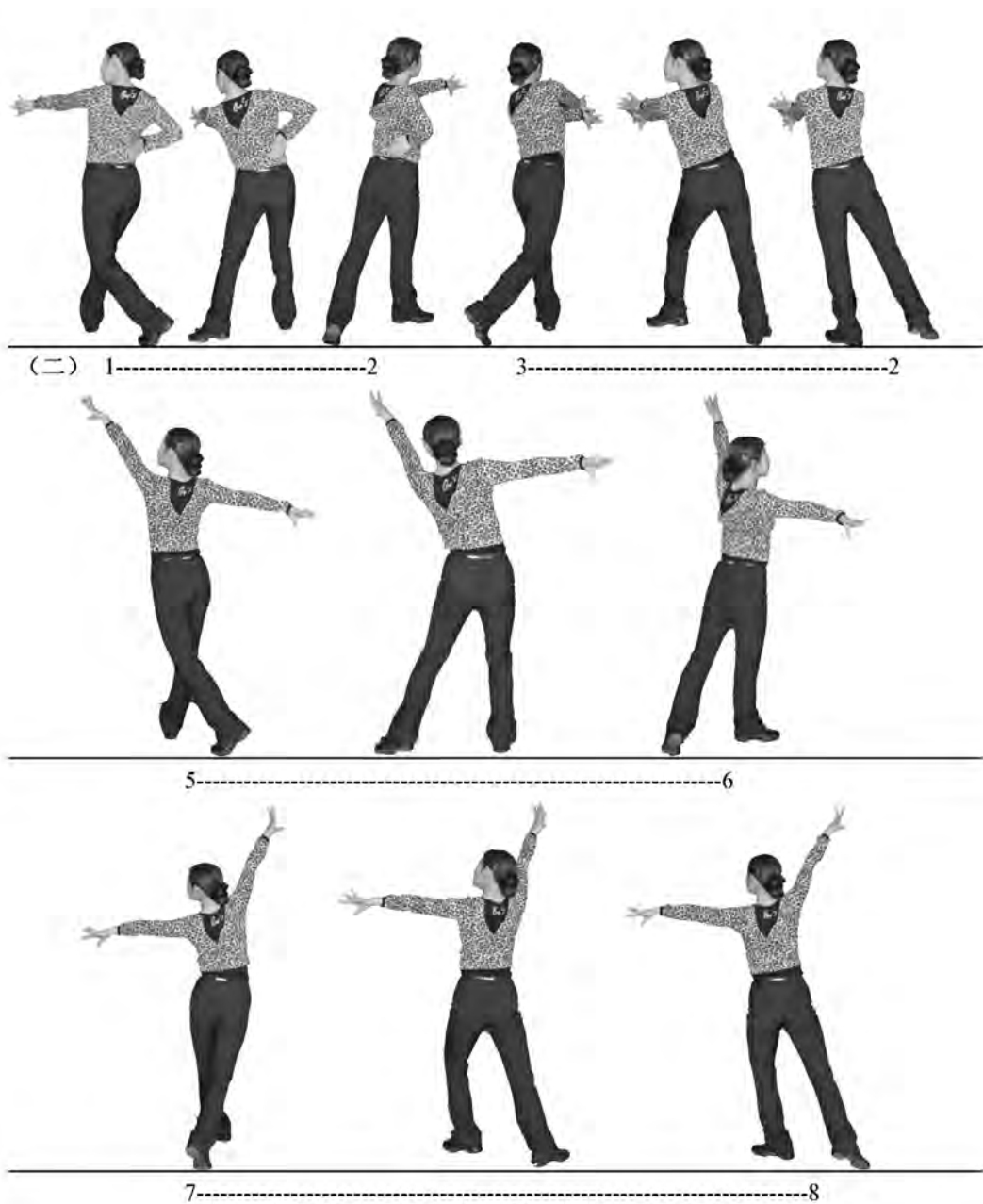


图 9-2-2

3. (图 9-2-3)

节	拍	脚步动作	手臂动作
三	1	右脚向前一步。	两臂还原于体侧。
	2	左脚向前小步,同时向左后转体 180°。	同 1。
	3	右腿提膝。	两臂摆至上举。
	4	右脚上步。	同 3。
	5	左脚向前一步。	两臂经体侧背手于腰间(下同)。
	6	右脚原地步,同时右后转体 180°。	
	7	左腿提膝。	
	8	左脚上步。	

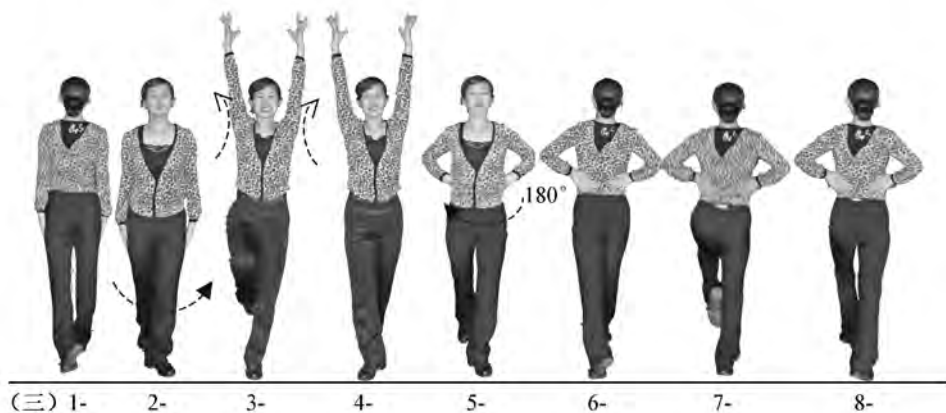


图 9-2-3

4. (图 9-2-4)

节	拍	脚步动作	手臂动作
四	1	右脚向前一步,同时向左转体 90°,屈膝右侧顶髋一次。	两臂屈肘,手背贴住腰(下同)。
	2	重心还原。	
	3	再向右侧顶髋一次。	
	4	重心还原。	
	5	右脚向左脚后交叉。	两臂经体前侧交叉前伸,掌心向上。



续表

节	拍	脚步动作	手臂动作
四	哒	左脚并于右脚。	两臂打开至侧平举,掌心向上。
	6	右脚向侧打开一步。	同5。
	7	左脚向右脚后交叉。	两臂屈肘,手背贴住腰。
	8	双脚向后转体 180°。	同7。

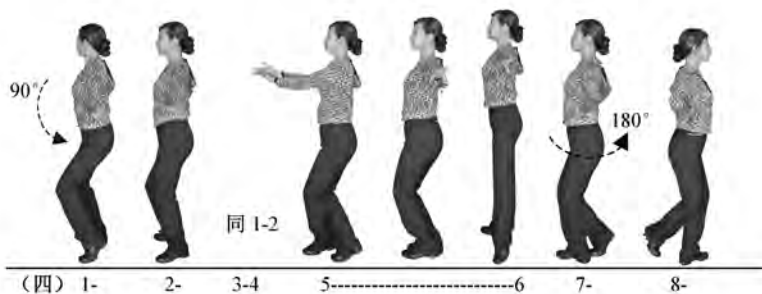


图 9-2-4

5. (图 9-2-5)

节	拍	脚步动作	手臂动作
五	1	右脚向侧一步,脚尖点地。	两臂摆至侧平举,掌心向后。
	2	右脚并左脚。	两臂摆至体前交叉。
	3	左脚向侧一步,脚尖点地,同时右后转体 180°。	同1。
	4	左脚并右脚。	同2。
	5~8	同1~4。	同1~4。



图 9-2-5

6. (图 9-2-6)

节	拍	脚步动作	手臂动作
六	1	右脚向前一步。	自然摆臂(下同)。
	2	左脚原地一步。	
	3	右脚向前一步,同时右转 180°。	
	哒	左脚向右脚后交叉。	
	4	右脚向前一步。	
	5	左脚向前,交换腿跳。	
	6	右脚向前,交换腿跳。	
	7	同 5。	
	8	保持不动。	



图 9-2-6

7. (图 9-2-7)

节	拍	脚步动作	手臂动作
七	1	右脚向侧一步。	两臂胸前交叉,掌心向内。
	2	左脚原地一步,同时左转 45°。	同 1。
	3 哒 4	右脚向前恰恰恰(锁步)。	左手叉腰,右臂摆至斜后举,掌心向下。
	5	左脚向侧一步,同时右转 45°。	两臂胸前交叉,掌心向内。
	6	右脚原地一步,继续右转 45°。	同 5。
	7 哒 8	左脚向前恰恰恰(锁步)。	右手叉腰,左臂摆至斜后举,掌心向下。



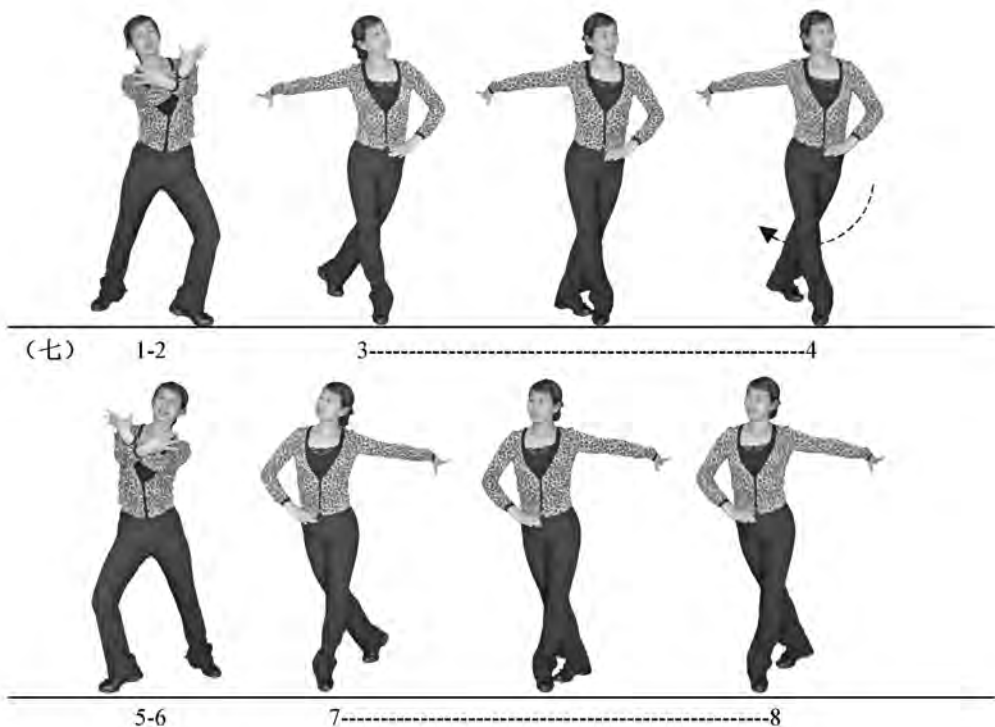


图 9-2-7

8. (图 9-2-8)

节	拍	脚步动作	手臂动作
八	1	右脚向前一步,左转 45°。	自然摆臂(下同)。
	2	左脚原地一步。	
	3	右脚向后一步,同时向右转体 180°。	
	4	左脚继续向前一步。	
	5	右脚再向前一步。	
	6	左脚向侧打开一步,同时向左转体 90°。	两臂胸前平屈,掌心向下。
	7	右脚向前一步,同时向左转体 180°。	两臂向侧打开至侧平举,掌心向下。
	8	左脚继续向前一步,同时向左转体 180°。	两臂还原于体侧。

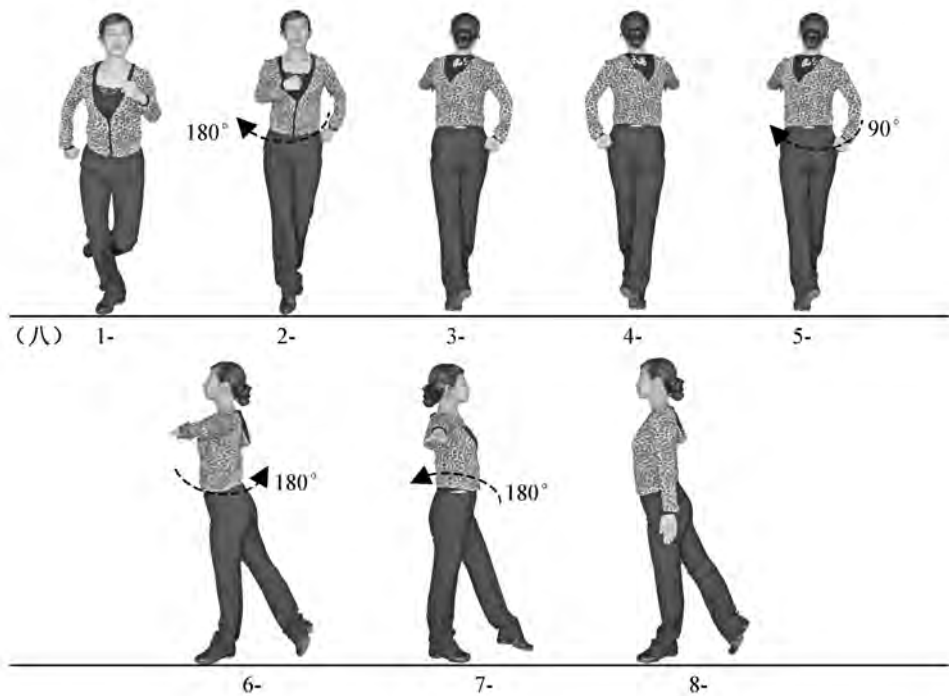


图 9-2-8

二、爱尔兰风情

舞蹈风格：踢踏舞风格。

动作特点：节奏明快，上身基本保持直立挺拔，脚步以小腿的动作为主，手臂动作简洁，多为直线的运动。舞步充满了跳跃性，活泼而欢快，积极向上。

5 * 8 拍，前奏：4 个 8 拍，4 个方向。

1. (图 9-2-9)

节	拍	脚步动作	手臂动作
一	1-	右脚沿地面朝左前 45° 方向踢出，然后落地向侧一步。	两臂自然下垂，五指并拢，贴于大腿外侧。(下同)
	嗒	左脚在右脚后踏一步。	
	2-	右脚原地踏一步。	
	嗒	左脚沿地面朝左前 45° 踢出。	



续 表

节	拍	脚步动作	手臂动作
一	3~4	同 1~2,方向相反。	
	5~6	同 1~2。	
	7-	左脚落地,右脚踏在左脚后微屈膝。	
	8-	双脚为轴向右转体 180°。	

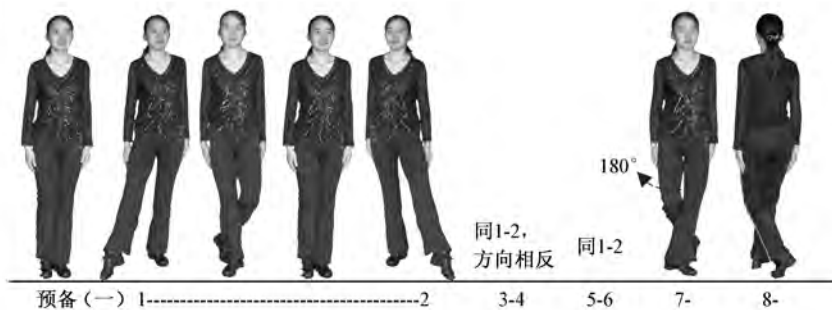


图 9-2-9

2. (图 9-2-10)

节	拍	脚步动作	手臂动作
二	1-	左脚上步,向右转体 180°。	同上
	2-	右脚上步,继续右转 180°。	
	3-	左脚向前一步,微屈膝。	
	4-	右脚在左脚后踏一步。	
	5~6	左脚向左侧作恰恰恰。	
	7-	右脚在左脚后点地,双腿微屈膝。	
	8-	双脚为轴右转 180°。	

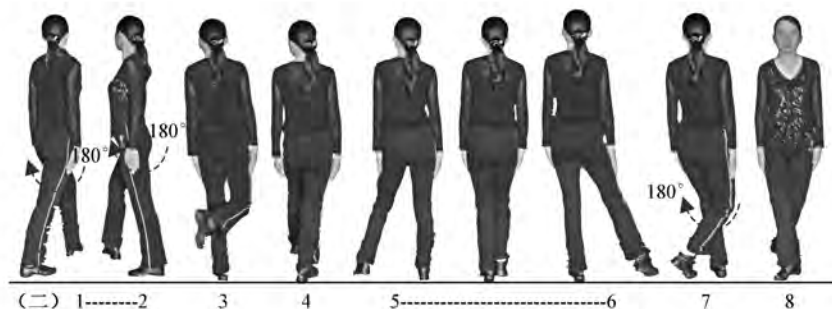


图 9-2-10

3. (图 9-2-11)

节	拍	脚步动作	手臂动作
三	1—嗒	左脚向右脚前一步,右脚在左脚后踏一步。	右手五指并拢,在头右侧做敬礼状。
	2—嗒	左脚向右脚后侧一步,右脚在左脚前踏一步。	同上
	3~6	同 1~2。	
	7~8	右脚向前弹踢腿,然后落地,左脚并右脚。	

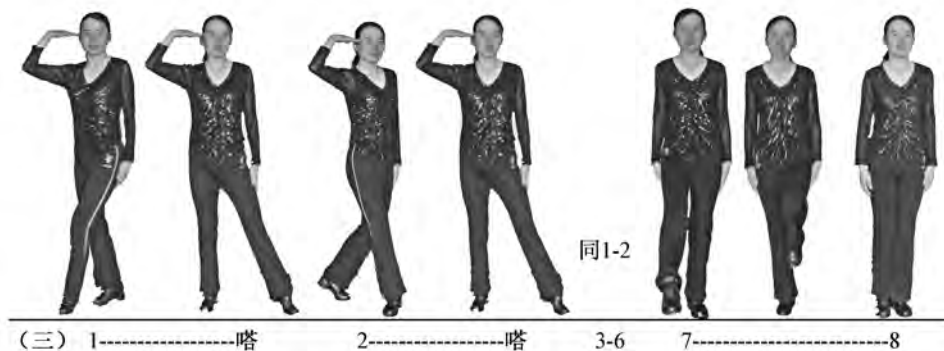


图 9-2-11

4. (图 9-2-12)

节	拍	脚步动作	手臂动作
四	1—嗒	右脚上一步,左脚原地一步。	两臂自然下垂,两手贴于大腿外侧。
	2—嗒	右脚并左脚,左脚原地一步。	
	3—嗒	右脚后退一步,左脚原地一步。	双手成掌胸前平屈,掌心向下,头右转。
	4	右脚并左脚。	两臂自然下垂,头还原。
	5~8	同 1~4,方向相反。	



图 9-2-12



5. (图 9-2-13)

节	拍	脚步动作	手臂动作
五	1-嗒	右脚后退一步,左脚并右脚。	
	2-	右脚上前一步。	
	3~4	同 1~2,方向相反。	
	5-	左转 90°,同时右脚原地一步。	
	6-	左脚向前弹踢一次。	
	7~8	左右左落地 3 次。	

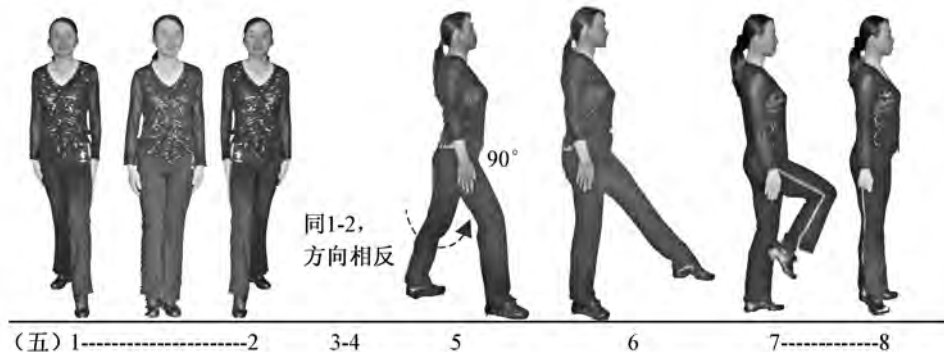


图 9-2-13

第三节 高级排舞技术

高级排舞由三个或三个以上段落组合而成,段落重复不固定,没有规律性,动作难度及变化复杂。动作多元,有拉丁舞、爵士舞、街舞和舞厅舞的舞蹈元素,也有各国民族风格特色的舞蹈元素。

一、相约北京

音乐风格:藏族抒情。

节奏:中,节拍:8×8,2个方向,前奏:4×8,间奏:2×8,起步:右脚。

连接方法:前奏—A×3(第3次加原地踏步4拍)—间奏—前奏—A×3(第2次加原地踏步4拍)—A(1×8)—右后转体180°向前走(8拍)—结束。

1. 前奏: 4 * 8(图 9-3-1)

节拍	脚步动作	手臂动作	
一	1~4	右脚侧交叉步,第4拍左脚脚跟点地,身体左转45°。	两臂屈臂自然摆动。
	5	左脚向侧一步,重心换到左脚。	
	6	右脚脚跟点地,身体右转45°。	击掌。
	7	右脚向侧一步,重心换到右脚。	
	8	左脚脚跟点地,身体左转45°。	击掌。
二	1~8	动作同第一个八拍,但方向相反。	同(一)。
三	1~8	动作同第一个八拍。	同(一)。
四	1~8	动作同第二个八拍。	同(一)。



图 9-3-1

2. 间奏: 2 * 8(图 9-3-2)

节	拍	脚步动作	手臂动作
一	1~4	原地踏步。	两臂自然摆动。
	5 嗒	右脚向左前斜方 1/2 漫步,左脚原地一步。	双手叉腰。
	6 嗒	右脚向后 1/2 漫步,左脚原地一步。	
	7 嗒	右脚向侧 1/2 漫步,左脚原地一步。	
	8	右脚并左脚跳。	
二	1~4	同(一)5~8动作。	
	5~8	踏步向右后转 180°。	两臂自然摆动。



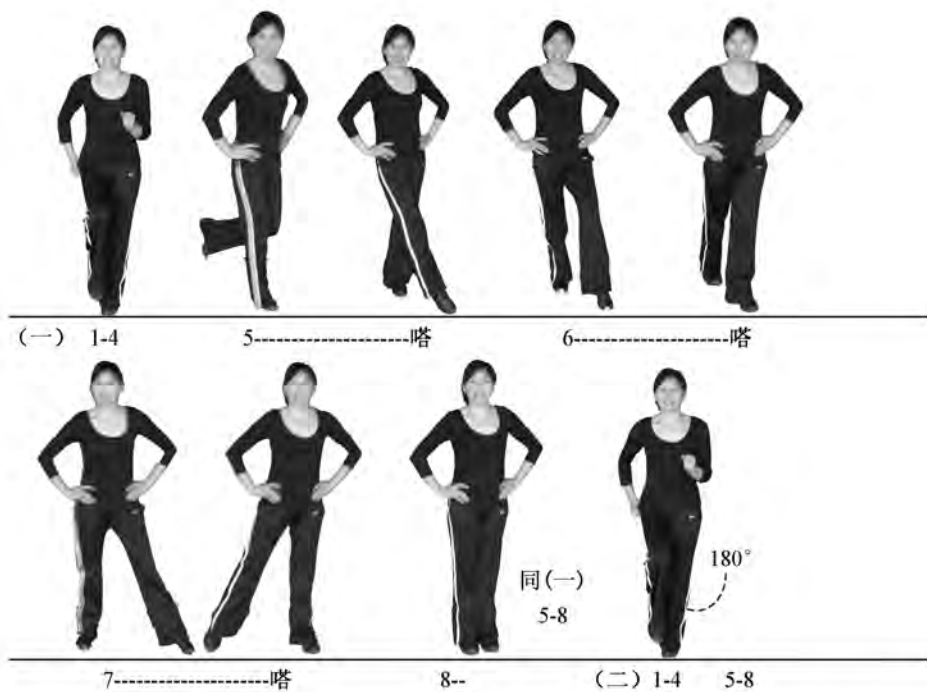


图 9-3-2

3.1 * 8(图 9-3-3)

节	拍	脚步动作	手臂动作
一	1~4	右脚开始向前踏步 4 次。	双臂自然摆动。
	5~6	右脚脚跟前点地一次,然后还原	5 右臂侧平举,左臂胸前平屈;6 放于体侧,双手握拳。
	7~8	左脚脚跟前点地一次,然后还原。	7 左臂侧平举,右臂胸前平屈;8 放于体侧,双手握拳。

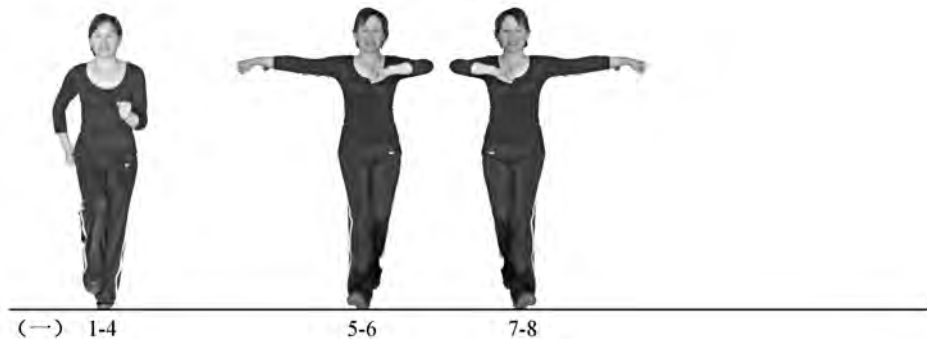


图 9-3-3

4. 2 * 8 (图 9-3-4)

节	拍	脚步动作	手臂动作
二	1	右脚右侧一步。	双臂在体侧。
	2	左脚左侧一步。	
	3	右脚左后交叉。	
	哒	左脚并右脚。	
	4	右脚左前交叉。	
	5~8	同 1~4, 但方向相反。	



图 9-3-4

5. 3 * 8 (图 9-3-5)

节	拍	脚步动作	手臂动作
三	1~2	右脚后踏一步, 提左腿。	身体带动双臂左上摆。
	3~4	左脚向后踏一步, 提右腿。	身体带动双臂右上摆。
	5~6	右脚 1/2 后漫步。	两臂体前交叉。
	7~8	右脚向前锁步。	右臂斜上举, 左臂斜下举。



图 9-3-5



6.4 * 8 (图 9-3-6)

节	拍	脚步动作	手臂动作
四	1~2	左脚上步右后转 180°。	左臂前摆。
	3~4	左脚向前锁步。	自然前后摆动。
	5~6	右脚向前点地同时转体 90°。	两臂上举逆时针绕环一圈。
	7~8	同 5~6。	同上。

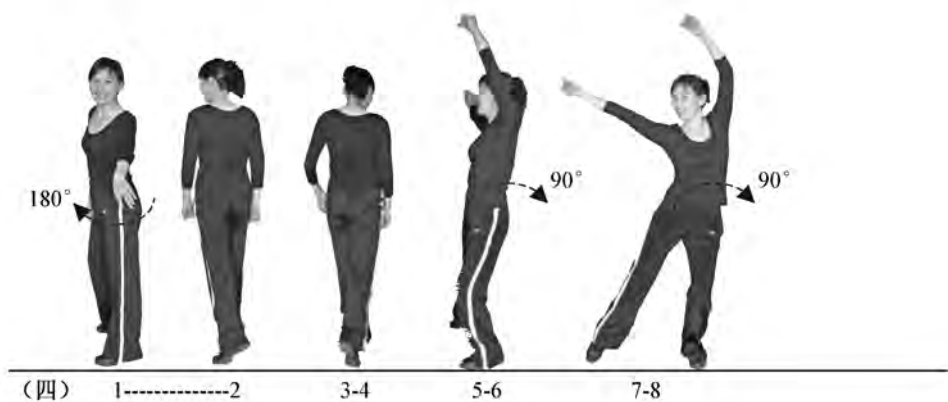


图 9-3-6

7.5 * 8 (图 9-3-7)

节	拍	脚步动作	手臂动作
五	1~4	右脚侧交叉步,第 4 拍左脚脚跟沿地面向侧踢。	两臂前后自然摆动,第 4 拍右臂前摆。
	5~8	同 1~4,但方向相反。	

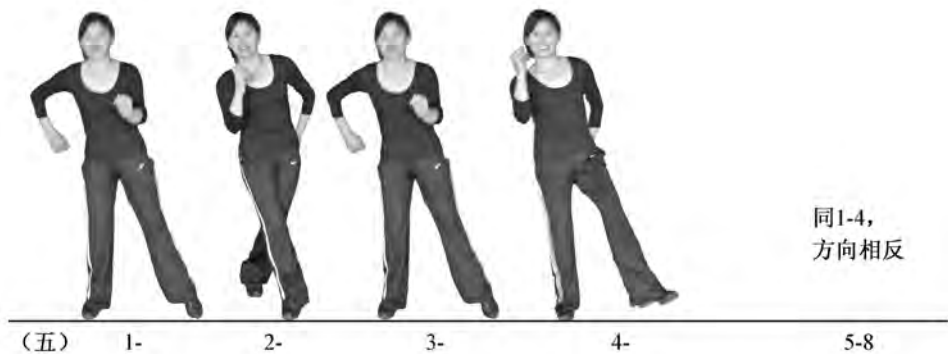


图 9-3-7

8.6 * 8(图 9-3-8)

节	拍	脚步动作	手臂动作
六	1~2	右脚向右斜前方侧并步。	两臂上举向右摆动。
	3~4	左脚向左后方侧并步。	两臂上举向左摆动。
	5~6	右脚侧并步,向左转体 45°。	5 两臂肩侧屈,6 击掌。
	7~8	左脚侧并步,向左转体 90°。	7 两臂肩侧屈,8 击掌。

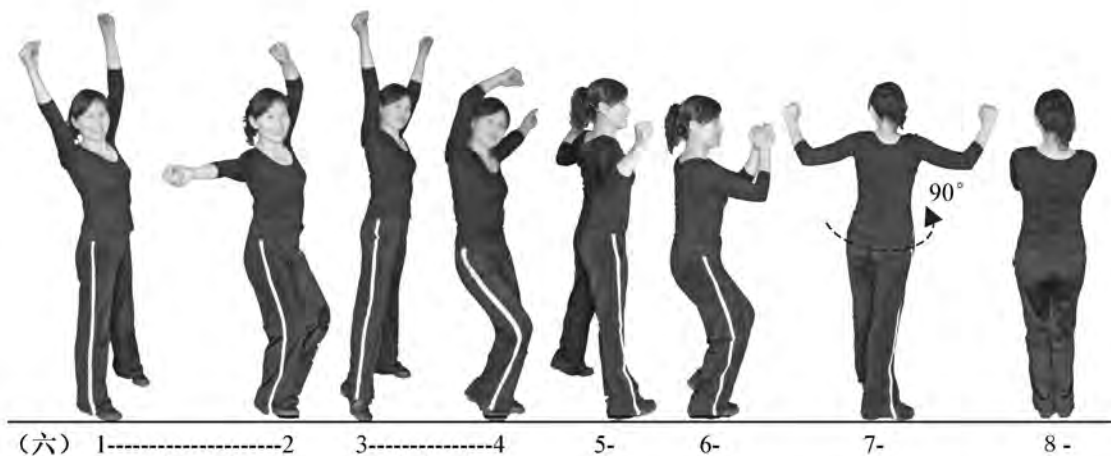


图 9-3-8

9.7 * 8(图 9-3-9)

节	拍	脚步动作	手臂动作
七	1~2	右脚向前点地提胯。	两臂上举。
	3~4	左脚向前点地提胯。	两臂向下压腕。
	5	右脚向前踏点。	
	6	左脚跟并。	向下压腕。
	7~8	动作同 5~6。	



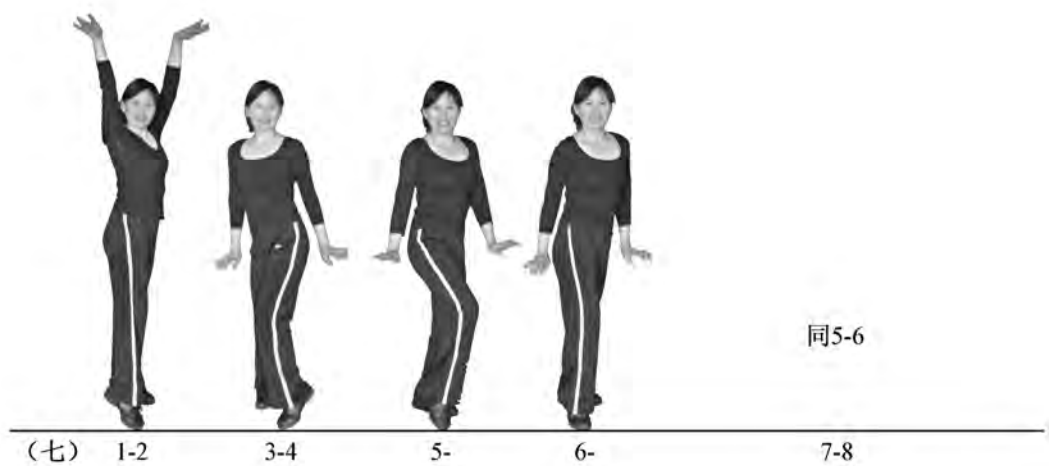


图 9-3-9

10. 8 * 8 (图 9-3-10)

节	拍	脚步动作	手臂动作
八	1~2	左脚向前 1/2 漫步。	随动作自然摆动。
	3~4	左脚后退锁步。	
	5~6	右脚向后 1/2 漫步。	
	7~8	右脚上前两步左后转体 360°。	

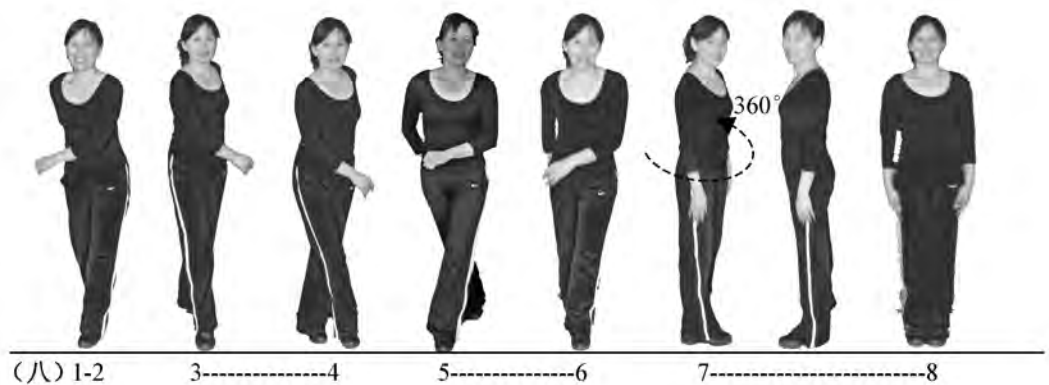


图 9-3-10

11. 结束: 2×8(图 9-3-11)

节	拍	脚步动作	手臂动作
一	1~4	右脚开始向前踏步走 4 次。	两臂自然摆动。
	5~6	右脚脚跟前点地一次。	5 右臂侧平举,左臂胸前平屈;6 放于体侧。
	7~8	左脚脚跟前点地一次。	7 左臂侧平举,右臂胸前平屈;8 放于体侧。
二	1~4	右脚开始原地踏步 4 次,转体 180°。	两臂经前交叉成侧平举。
	5~7	向前踏步走 3 次。	两臂侧平举。
	8	左脚上一步,右脚后点地。	两臂斜上举。

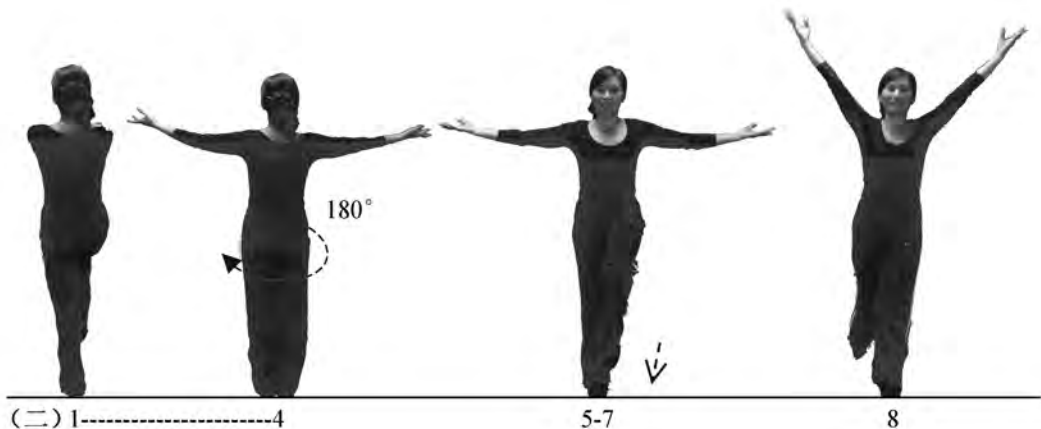


图 9-3-11

二、神秘东亚

音乐风格: 印巴现代

节奏: 中, 节拍: A4×8, B4×8, 2 个方向。

前奏: 6×8, 起步: 右脚。

连接方法: A(1+1/2)—B(2)—A(2+1/2)—B(2)—A(1+1/2)—造型—A(2+1/2)—B(2)—结束。



1. 前奏: 6 * 8 (图 9-3-12)

节	拍	脚步动作	手臂动作
一	1~8	丁字步。	右臂慢慢上举,花掌。
二	1~8	丁字步。	左臂慢慢侧举,花掌。
三	1~4	左脚侧点,提胯。	保持一、二不变。
	5~8	下蹲。	保持一、二不变。
四	1~4	直立,左脚侧点。	左臂上举合掌。
	5~8	下蹲,顶右胯。	两臂右胸前平屈,合掌。
五	1~4	移重心到左脚,左顶胯。	两臂左胸前平屈,合掌
	5~6	直立,右脚侧点。	左臂上举,花掌。
	7~8	同 5~6。	右臂侧举,花掌。
六	1~4	下蹲两次。	绕手腕。
	5~6	下蹲,顶左胯。	两手成剑指,左臂在额前,右臂在胸前。
	7~8	交换重心,右顶胯。	同上,换方向。

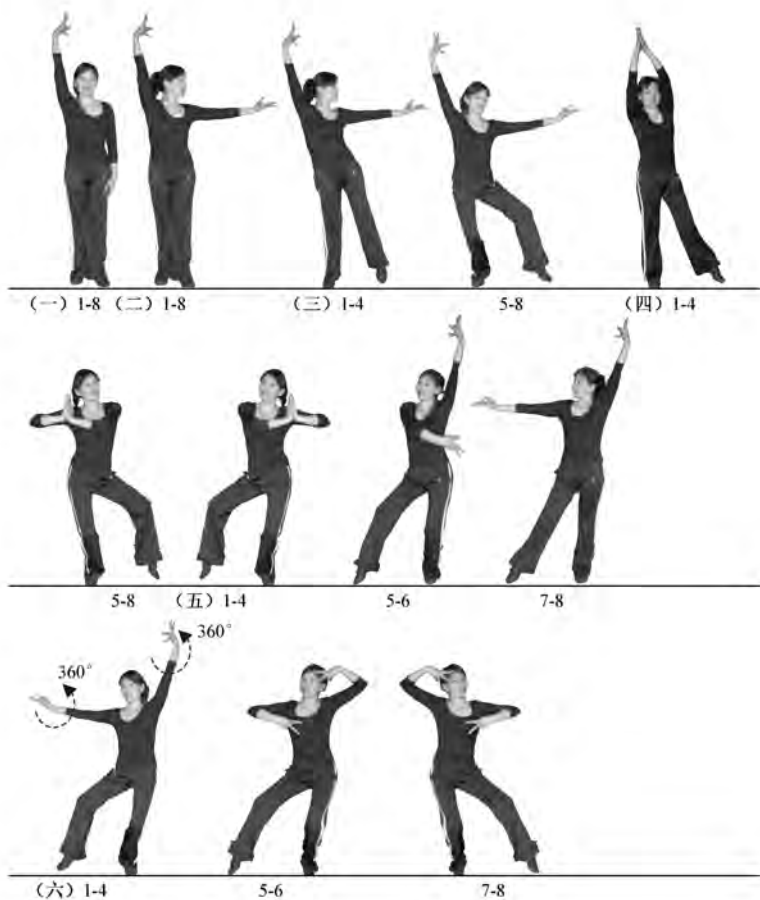


图 9-3-12

2. A1 * 8(图 9-3-13)

节	拍	脚步动作	手臂动作
一	1	右脚向侧一步。	向两侧打开。
	2	左脚右后侧点地。	前交叉。
	3	左脚向侧一步。	向两侧打开。
	4	右脚左后侧点地。	前交叉。
	5	右脚前点。	左臂前摆,右臂后摆。
	6	右脚后点。	右臂前摆,左臂后摆。
	7	左脚后交叉。	左臂向侧打开。
	哒	右脚并左脚。	
	8	左脚右前方一步。	两臂侧举,掌心向上。



图 9-3-13



3. A2 * 8(图 9-3-14)

节	拍	脚步动作	手臂动作
二	1~2	左脚交叉于右脚前,向右侧 2 步。	侧平举,掌心向上。
	3	右脚侧一步。	手臂自然摆动。
	哒	左脚原地一步。	
	4	右脚前交叉。	
	5	左脚向侧一步,右脚点地,下蹲。	左臂上举,右臂侧平举,花掌。
	6	右脚并左脚。	收回成胸前平屈。
	7~8	同 5~6,方向相反。	同 5~6



图 9-3-14

4. A3 * 8(图 9-3-15)

节	拍	脚步动作	手臂动作
三	1	右脚脚跟前点。	自然摆动。
	2	左脚脚跟前点。	
	3~4	向前锁步。	
	5	左脚向前一步。	
	6	右脚原地一步。	
	7	左脚向前,向左转体 180°。	
	哒	右脚向前,向左转体 180°。	
	8	左脚并	



图 9-3-15

5. A4 * 8(图 9-3-16)

节	拍	脚步动作	手臂动作
四	1	左脚向侧一步。	手臂自然摆动。
	哒	右脚前交叉。	
	2	左脚向侧一步,右脚向右踢。	
	3	右脚向侧一步。	
	哒	左脚前交叉。	
	4	右脚向侧一步,左脚向左踢。	
	5~8	左脚点地 4 次左转 360°。	右臂上举,左臂侧平举,绕手腕。



图 9-3-16



6. B1 * 8(图 9-3-17)

节	拍	脚步动作	手臂动作
一	1~2	左脚向左侧一步。	两臂斜上举。
	3~4	下蹲,顶左胯。	合掌左侧胸前平屈。
	5	右脚左前一小步。	两臂斜上举。
	哒	左脚原地一步。	
	6	右脚向后一小步。	
	哒	左脚原地一步。	
	7~8	同 5~6	

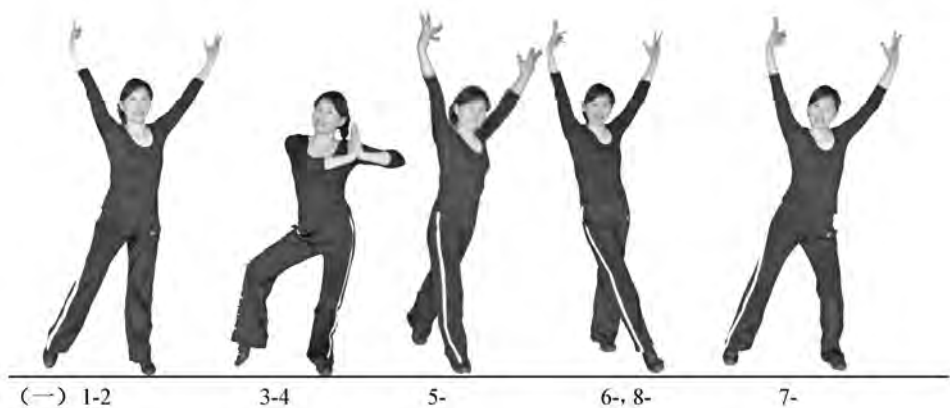


图 9-3-17

7. B2 * 8(图 9-3-18)

节	拍	脚步动作	手臂动作
二	1	右脚向右侧一步。	两臂侧平举,剑指。
	2	左脚右前点地。	两臂斜下举。
	3	左脚向左侧一步。	两臂侧平举,剑指。
	4	右脚左前点地。	两臂斜下举。
	5~8	左脚在前点地走 4 次,右后转 360°	两手向内绕腕,从下往上至上举。

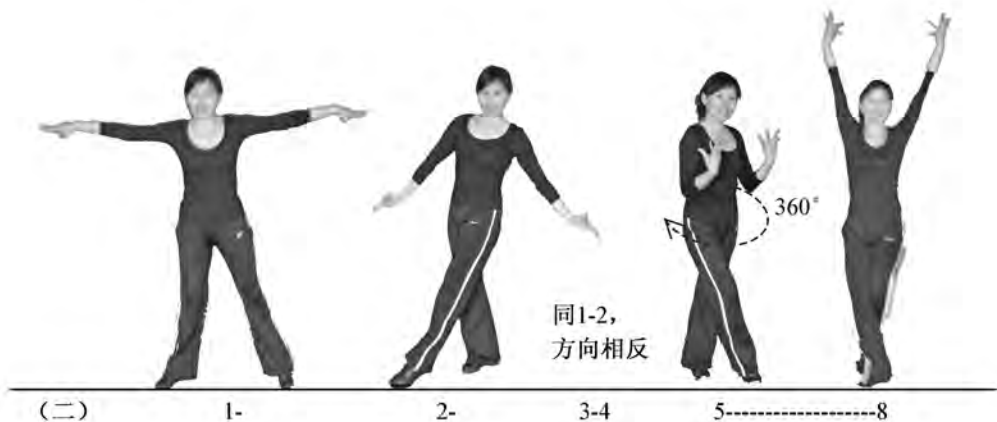



图 9-3-18

8. B3×8——B4×8

节拍		下肢	上肢
三	1~8	动作同第一个八拍。	
四	1~8	动作同第二个八拍。	



知识拓展

排舞初级教练、初级裁判要求：

- (1) 热爱排舞事业并愿意为之付出努力；
- (2) 拥有全国排舞培训班结业证书；
- (3) 熟练掌握全健排舞 60 首曲目的标准舞码；
- (4) 熟练掌握和运用《全国排舞比赛评分规则》；
- (5) 做过全健排舞普及工作并提供培训过的 100 人以上名单。

初级教练、裁判考核内容：

- (1) 评分规则理论考核；
- (2) 舞码考核；
- (3) 教练考核教跳实操；
- (4) 裁判考核模拟视频打分、提问答辩。



通过考核者,由中国职工文体协会、全国全健排舞推广及竞赛委员会颁发《全健排舞初级裁判员证书》或《全健排舞初级教练员证书》。可以在本单位、本地区排舞比赛时担任裁判工作。



学以致用

1. 根据自己的要求和水平,选择自己喜欢的排舞学习并熟练掌握。
2. 根据自己的爱好,和同伴们一起练习排舞后,并编排队型练习。

第十章 排舞运动安全与评价

应知导航

本章对于发展排舞的专项身体素质练习进行科学指导,提供了较为丰富的练习方法与手段供同学们自行锻炼,不仅可提高身体素质,同时也可使动作更优美,方向更清晰,练习之后,你的排舞技术一定会有很大的进步。同时我们也对大家进行科学健身指导,让大家可以避免一些不必要的伤害,身心愉悦地进行练习。

第一节 发展排舞运动的专项身体素质

一、排舞运动的一般身体素质及练习方法

(一) 力量素质

力量是指肌肉在工作中克服内外阻力的能力,人的一切动作都是通过肌肉活动而实现的,这就要求各部分肌肉具有相应的力量。力量素质是其他所有素质的基础。排舞中力量素质主要包括肌肉的爆发力和控制力量,是完成排舞动作的基本保证。

提高肌肉力量的练习方法:

1. 增强静力性肌肉力量的练习方法

(1) 负重深蹲。肩负杠铃,为75%~85%强度的重量,慢慢深蹲慢慢起立,16~20次,锻炼下肢和腰背肌力量。

(2) 身体保持一定姿势,双手推或双脚蹬固定重物,以肌肉最大收缩力坚持几秒钟,可提高上肢或下肢的静力性力量。

2. 增强动力性肌肉力量的练习方法

(1) 快速推举接近本人能推起最大重量的杠铃,6~8次。

(2) 快速冲拳、快速踢腿,如在手臂或腿上绑上沙袋则效果更佳。



(3) 俯卧撑、推起击掌俯卧撑、单臂俯卧撑等。

(4) 负重弓箭步交换跳,12~16次,2~3组。

(二) 速度素质

速度素质是指人快速完成动作的能力。排舞中速度素质主要是指移动速度和动作速度,表现在一些排舞动作中的跳跃、转体、蹬地和移动的速度,如踢踏舞中动作速度都是极快的。

(1) 听信号或看手势做快速起跑、跳跃、转身、急停、下蹲等动作。

(2) 快速下坡跑60~80M,3组。

(3) 两腿交替快速蹬地、小步跑、高抬腿等。

(4) 快速下蹲起立跳,尽量伸手摸高,30秒1组,2~3组。

(5) 50M冲刺,间隔1~2分钟,重复3~5组。

(6) 10~30M单脚跳、双脚交换跳、跨步跳等。

(三) 柔韧素质

柔韧素质是指人体各关节幅度的大小和肌肉与韧带的弹性和伸展能力,包括关节的活动幅度大小和肌肉、韧带的伸展性。柔韧素质是排舞中非常重要的素质之一,直接影响完成动作的幅度和质量。尤其是一些现代舞对柔韧的伸展幅度要更大。柔韧性练习应保持长期进行,可安排在排舞练习之前。

1. 颈部柔韧性练习

低头、抬头、左转、右转、左侧屈、右侧屈、头绕环等。

2. 肩胸部柔韧性练习

(1) 手扶墙或肋木压肩,每天清晨练习。

(2) 背对肋木,双手上握,身体向前拉肩。

(3) 双手背后相握,向后上举。

(4) 跪撑含展胸练习。

(5) 双手握木棍或绳做绕肩练习。

3. 腰腹部柔韧性练习

体前屈、体后屈、体侧屈、转体等。

4. 腿部柔韧性练习

(1) 在把杆上做单腿向前、向侧、向后的压腿练习。

(2) 单手扶把,做向前、向侧的快速踢腿。

(3) 行进间向前、向侧的踢腿练习。

(4) 原地向前、向侧直腿踢腿跳。

(5) 做前后纵叉或横叉练习。

(6) 向内、向外摆腿练习。

(四) 耐力素质

耐力素质是指机体长时间活动的能力,是反映人体健康水平和体质强弱的一个重要标志。排舞运动的耐力主要以有氧耐力为主。

- (1) 800M、1000M 练习。
- (2) 12 分钟跑练习。
- (3) 长距离游泳、骑自行车练习。
- (4) 持续 30 分钟以上的有氧操练习。
- (5) 几种不同排舞串烧练习。
- (6) 1min 跳跃练习,2min 伸拉练习,重复 3 组。
- (7) 有氧搏击操练习。

(五) 协调性练习

协调性素质是指身体各部分在时间和空间上配合,合理有效地完成动作的能力。协调性素质是排舞中非常重要的素质,有良好的协调性才能很好地进行排舞练习。

- (1) 听口令做相反动作。
- (2) 改变动作的连接方式。
- (3) 改变动作的速度和节奏。
- (4) 跳绳练习,单足、双足、双飞、绞花等。
- (5) 各种追逐性游戏。

二、排舞运动的专项身体素质及练习方法

(一) 动作力度训练

动作力度指完成动作的过程中按照动作要求用力的紧张程度,表现在动作的加速与瞬间制动相交替的运动形式。排舞运动中许多动作幅度大、速度快、运动方向与路线灵活多变,动作与动作之间的连接复杂,动作力度不仅反映了动作的快慢,而且也反映了动作完成的助力顺序、用力大小及用力的准确性和动作控制。

(1) 教师帮助学生控制和调整动作,让学生快速完成某一动作,然后到规定位置及时制动,反复练习,以让学生体会肌肉用力感觉。

(2) 表象练习。根据学生对动作的感受记忆,回忆动作的发力顺序、动作速度、动作方位及动作制动,形成准确的动作感觉。

(3) 在规定的时间内反复快速重复某一动作,如连续做屈、伸、举动作等。

(二) 动作幅度训练

动作幅度指动作构成的空间位置,动作幅度大小取决于个体关节、韧带和肌肉灵活性与弹性。排舞运动中动作幅度大小直接关系到动作的美感。

(1) 柔韧性练习,各关节的柔韧性练习尤其是肩、髋关节练习,可加大关节活动范围,



从而提高动作幅度。

(2) 纠正错误动作,提高动作准确性,只有掌握准确的动作方向、路线、用力等,才有可能完成较大的动作幅度。

(3) 大幅度和小幅度动作交替练习,让学生对照感觉,体会大小运动幅度的差异性,以加深对大幅度动作的印象。

(三) 动作速度训练

动作速度是指人体或人体某一部分快速完成某一个动作的能力,动作速度是排舞运动技术动作中不可缺少的要素。

(1) 先进行慢速动作练习,待动作熟练后再加快动作速度,如先2拍1动,再1拍1动,再进行1拍2动练习。

(2) 不改变音乐节奏,快慢交替练习,让练习者不觉得枯燥无味,加强刺激。

(3) 高频重复某一动作,要求严格按照动作质量进行,强化学生对动作的熟练性,从而提高动作的质量。

(4) 口令、音乐交替进行指挥,增加学生练习频率,以提高动作完成质量。

(四) 动作方位和方向训练

动作方位和方向是指在完成动作过程中相对于空间和身体部位的方向和位置。排舞运动中动作方位和方向是极其重要的,大部分排舞都有方位和方向的改变,因此提高空间方位的准确性也可以提高动作质量,增加动作美感。常用的方位有矢状面——将人体分为左右两个部分的平面,冠状面——将人体划分为前后两个部分的平面,水平面——将人体分为上下两个部分的平面。动作方向有前、后、左、右、左前、左后、右前、右后等方向的变化。在练习中应该明确这些基本的方位和方向,使动作形成标准规范。

(1) 面对镜子进行动作练习,以形成正确的动作方位。

(2) 定位动作练习,每一个动作教师对学生都明确指定规范位置,达到规定的位置后让学生再体会一下,以形成正确的方位。

(3) 先进行一个方向的练习,反复练习至熟练后再进行改变方向练习,然后完整连贯地进行多方向练习。

(五) 基本姿态练习

基本姿态指做动作时的头、手、臂、躯干、腿和脚身体各个部位所处的位置符合标准姿态。正确的身体姿态需要经过长期练习逐步形成的,它是高质量完成排舞运动的基本条件。

1. 基本站立姿态练习

挺胸抬头、沉肩拔背、膝盖伸直、大腿内收,收腹提臀像松树一样挺拔。

2. 头部姿态练习

头部姿态要注意正确方向,再配合眼神和面部表情,以达到丰富的表现力。

3. 上肢和躯干姿态练习

- (1) 芭蕾基本手位练习,胸、腰、背的柔韧性与控制力练习。
- (2) 形体练习。
- (3) 垫上练习。
4. 下肢姿态练习
 - (1) 把杆练习。
 - (2) 胯部前提、左上顶、塌腰、右上顶、绕转等。
 - (3) 膝盖弯曲、内扣、外张,重心左右移动。
 - (4) 脚踝的活动,左脚脚尖为轴,左脚后跟内转,外顶。之后换右脚。
 - (5) 有氧舞蹈练习。
 - (6) 拉丁舞、爵士舞、踢踏舞基本步练习。

第二节 排舞运动健身水平评价

一、初级水平评价

1. 学习目标

通过初级排舞内容的学习,希望同学们能区分出简单的不同风格的排舞,对学过的初级排舞舞码能熟练记住,能自如地跳出舞步组合,在舒展大方的舞姿下,合着音乐,跳出熟练的舞步组合。

2. 练习评价

达到排舞初级水平要求,要能熟练完成所学初级排舞舞码,舞步动作较准确,动作幅度较大,准确把握音乐节奏,能区分不同风格的排舞,并能使动作与音乐吻合,使动作体现舞蹈风格。通过练习,使自己肢体灵活,表情自然、大方,身体姿态舒展、优美,动作有感染力。同时能完成简单的成套动作队型编排,动作连贯,转换方向正确并且比较连贯,与同伴合作愉快、协调、融洽。

二、中级水平评价

1. 学习目标

通过中级排舞学习,希望同学们能区分出不同风格的一些较为复杂的排舞,熟练记住已学过的中级排舞舞码,能掌握其中的连接规律,在不同的方向上能自如地跳出舞步,舞姿舒展大方,合着音乐,跳出熟练的舞步组合。对于一些改变节奏或速度较快的动作能较好掌握。

2. 练习评价



达到排舞中级水平要求,要能熟练完成所学中级排舞舞码,舞步动作准确,动作幅度大,动作有力度,能体现舞蹈风格,准确把握音乐节奏,使动作与音乐吻合。中级套路动作有些方向转度比较复杂,或者音乐节奏有变化,通过练习,使身体动作表现完美,姿态舒展、优美,动作有感染力。中级水平的同学能通过分组合作,完成成套动作编排,队型复杂连贯,动作变化多端,并能自由添加一些过渡动作使套路更为流畅,与同伴合作愉快、协调、融洽。

三、高级水平评价

1. 学习目标

通过高级排舞学习,同学们能掌握藏族、爱尔兰、印巴等风格的一些比较复杂的排舞,此类排舞连接复杂,连接、转度等不一定按照普遍规律。要熟练记住所有初、中、高级排舞舞码,能掌握其中的连接规律,在不同的方向上能自如地跳出舞步,在舒展大方的舞姿下,合着音乐,跳出熟练的舞步组合。通过创编方法学习,能独立地进行舞蹈编排。

2. 练习评价

达到排舞高级水平要求,要能熟练完成所学高级排舞舞码,舞步动作准确,动作幅度大,动作有力度,能体现所表现排舞的舞蹈风格,准确把握音乐节奏,使动作与音乐吻合。高级水平的同学要具有独立编排排舞的能力,能将一曲完整的排舞按要求进行队型与动作的编排,使队型复杂连贯,并能自由添加一些过渡动作使套路更为流畅,与同伴合作愉快、协调、融洽。

第三节 排舞运动中常见运动损伤的预防与处理

一、运动应激综合征

在排舞活动时,体力负荷超过了机体的潜力而发生的生理功能紊乱或病理现象。它常在一次剧烈的运动后即刻发生,比如连续跳完几曲节奏比较快的排舞之后突然发生。

运动应激综合征主要表现为:单纯虚脱型、晕厥型、急性胃肠综合征、心功能不全等。

单纯虚脱型:运动后出现面色苍白、恶心、呕吐、头晕、无力和大汗淋漓等。轻者休息片刻好转,重者被迫卧床休息1~2天才缓解。

晕厥型:在运动中或运动后突然出现一过性神志丧失。清醒后诉说全身无力、头痛、头晕,可伴有心、肺、脑功能降低的现象。

急性胃肠综合征:运动后很快发生恶心、呕吐、头痛、头晕、面色苍白等症状,经过1~4小时逐渐缓解。

心功能不全：运动后出现呼吸困难、憋气、胸痛、全身无力、面色苍白等。有引起猝死的危险。

处理和预防：单纯虚脱型的处理主要是卧床休息、保暖、可饮用热水或咖啡；晕厥型的处理是平卧，头稍低位，保持呼吸道通畅，效果不明显者迅速送医院进行处理；消化道出血和心功能不全时身体半卧位，立即送医院治疗。运动前有身体不适时，如感冒、发热、胸闷等，均不应进行剧烈运动。运动前做好充分的准备活动，运动后要使身体各部分达到充分放松。

二、运动脱水

运动过程中因饮水不足或出汗过多引起体内水不足称为脱水，高温环境运动时大量出汗引起比较常见。轻度脱水时，早期出现口渴、尿少。中度脱水时表现为烦躁不安、精神不集中、软弱无力、声音嘶哑、皮肤粘膜干燥、尿量减少。重度脱水皮肤弹性降低，体温升高，除有体力及智力减退外，严重者神志不清以至昏迷。

处理和预防：最主要的措施是及时补充丢失的体液和盐。通过含盐的水或饮料来补充。

在运动前 15~20 分钟可补充液体 400~700 毫升。运动中补液应每隔 15~30 分钟补液 100~300 毫升。若有口渴感再进行补液，需 48 小时才能补足。运动后补液应遵循少量多次的原则，总量取决于失汗量。

三、软组织损伤

分为开放性软组织损伤和闭合性软组织损伤，前者指受伤部位皮肤或黏膜破裂，伤口与外界相通，常有组织液渗出或有血液自创口流出。排舞运动中常见的软组织损伤有擦伤、撕裂伤等。

1. 擦伤

擦伤是皮肤受到外力摩擦所致，皮肤组织被擦破出血或有组织液渗出。创口较浅、面积小的擦伤，可用生理盐水洗净创口，创口周围用 75% 的酒精消毒，局部擦以 PVP 碘溶液，一般无须包扎，让其暴露在空气中待干后即可，也可覆以无菌纱布。若创口较深、污染较重时，应注射破伤风抗毒血清，并给以抗生素治疗，或经简单处理后送医院。

2. 撕裂伤

撕裂伤是指在剧烈紧张运动时，或突然受到强烈撞击时使肌肉撕裂，如跟腱断裂等。轻度撕裂伤，用红药水涂伤口就可，裂口大时，则需止血和缝合伤口，必要时注射破伤风针，如肌腱断裂等则需手术缝合。

四、关节脱位

凡相连两骨之间失去正常的连接关系，称为关节脱位。关节脱位时，由于暴力作用



往往伴有关节及关节周围软组织的损伤,严重者还可伤及神经、血管或伴有骨折。关节脱位后常伴有畸形,出现局部疼痛、压痛和关节肿胀,并阻碍正常的活动功能,甚至发生肌肉痉挛等现象。常见有肩关节前脱位和肘关节后脱位等。

处理方式:用夹板初步固定受伤部位,防止震动,立即送医院处理。不要随意移动肢体和活动关节。

五、骨折

骨折是指骨骼的连续性发生断裂。骨折急救的目的,在于用简单而有效的方法抢救生命,保护患肢,使伤者能安全迅速地送至医院。

骨折发生的原因是由于暴力作用,如跌倒时膝盖直接撞击于地面引起髌骨骨折、跌倒手掌撑地,由跌倒时的冲力所引起的地面反作用力沿上肢向上传导引起骨折等。表现为疼痛、肿胀和皮下淤血、功能障碍、肢体畸形等。

早期就地实施制动固定,可避免断端移动,防止加重损伤。未经固定,不可随意移动伤员,尤其是大腿、小腿和脊柱骨折的伤员,避免二次损伤。然后送医院进行救治。



学以致用

1. 请根据实际情况,请谈谈如何提高排舞动作质量。
2. 在排舞运动中如何避免一些运动伤害。



知识拓展

根据中华全国总工会及国家体育总局体操运动管理中心的部署,每年对全国公布 60 套最新排舞。2009 年、2010 年全国排舞曲目加起来一共是 120 套。

排舞丰富的曲目、多姿多彩的风格受到全国排舞爱好者的喜爱,已经成为工间操、课间操等的新形式。很多人对排舞非常地热爱和痴迷,情有独钟。也正是由于他们的努力,全健排舞才在全国轰轰烈烈地开展起来,一发不可收拾。

全国排舞委员会将在 2011 年继续推出全新的 60 套排舞。

排舞吉尼斯纪录

1997—2001 年澳大利亚连续五年刷新排舞吉尼斯世界纪录;

2002 年 5 月,新加坡 11967 人打破吉尼斯纪录;

2002 年 12 月中国香港 12168 人共舞成为排舞吉尼斯世界纪录保持者。

第十一章 排舞表演与比赛

应知导航

本章主要介绍排舞表演的编排和竞赛规则,以推广排舞运动,让更多的学生了解排舞、参与排舞运动。本章也介绍了校园排舞比赛组织方法,可供组织者和参与者参考。

第一节 串烧与编排

排舞的编排是根据表演的需要、风格的把握以及对曲目的理解,在不改变原舞码基本风格、基本舞步和音乐节奏的前提下,编者可以对原排舞曲目的前奏、上肢动作、队型变化以及入场、退场等进行编排。编排部分不能离开音乐的整体风格。

一、排舞的编排要素

(一) 肢体动作编排

肢体动作要求舒展、新颖、风格突出。

(二) 队型编排

队型线条要清晰、变化要流畅自然,合理利用表演区域,视觉效果尽量达到饱和度。并且合理运用三度空间,如上、中、地面等空间变化、前后左右等方位变化等。

(三) 作品要有亮点

一个好作品是由一个好编导、一支好队伍,还有一个亮点组成,缺一不可。一个好作品必须有突出的主题及自己的特色,否则会感觉平淡或雷同。

(四) 场地结构编排

舞台表演和广场表演以及体育馆表演因场地不同,观众视觉效果不同,因此在编排上要注意这些。不同表演队型的编排也会不同,如舞台表演观众在一面,一般应注重直线条形变换,体育馆表演由于观众在四周,所以一般应注重圆形和对角结



构变换。

(五) 选曲目

1. 根据团队选曲目

首先要考虑表演队伍的年龄、性别、技术水平等因素来挑选适合本队伍表演风格的曲目。比如年龄大的可以挑选一些比较轻柔舒缓的曲目,年轻的可以挑选热烈奔放的曲目等。而且在演员的选择上也应该挑选合适表演风格的演员阵容,有的个性化演员很难去扭转其风格,应特别考虑其去留。

2. 根据风格定曲目

在串烧曲目的挑选时可以有两大类型:(1)同类风格,选择一些风格类型相同的曲目来进行组合;(2)不同类风格,反差比较大的或者是完全不同风格的套路组合。

二、排舞编排的要求

(一) 单首曲目的编排要求

(1) 完成原舞码中规定的每个方向,称为完成全向原舞码动作。

(2) 单首排舞中全体选手面向裁判开始,必须同时完成全向原舞码之后,方可做队型或方向的变化。

(二) 串烧排舞的编排要求

(1) 完成原舞码中规定方向中的一个方向,称为完成单向原舞码动作。

(2) 串烧排舞中全体选手必须在每首排舞里,面向裁判同时完成一次单向原舞码动作。其余可做队型或方向的变化。

(3) 在串烧排舞中,某首排舞原舞码中有 ABC 等多组分段的,则全体选手必须同时面对裁判完成任意一组单向原舞码动作。其余分组舞码动作,编导可根据需要在原舞码的基础上自由选择编排使用。

(4) 串烧排舞中不得含有该次比赛的规定曲目。

(5) 串烧排舞中,每首排舞之间要衔接流畅、过渡自然。

(三) 单人、双人排舞编排要求

(1) 单人、双人可分为单首排舞或串烧排舞比赛。

(2) 在不改变音乐速度和节奏的前提下,在原舞码基础上进行编排。如增加旋转圈数,增加动作频率,增加技术难度,增加风格细节表现,增加双人交流互动等,以展现个人技术和表现力。

(3) 单人、双人排舞编排未作特别规定的,均与团体排舞比赛编排要求相同。

三、排舞的串烧

(一) 串烧音乐的剪辑

- (1) 音乐剪辑要自然流畅,切忌生硬衔接,更要避免半句衔接。
- (2) 串烧曲目音乐前奏或衔接部分可加音效,但要注意:
 - ① 不允许添加本队参赛曲目以外的音乐;
 - ② 在不脱离原音乐主体风格的前提下,每首排舞之间的过渡部分可做音效处理,如鸟叫声,脚步声,汽笛声,海浪声等。但添加的音效不能改变原音乐的节奏和旋律;
 - ③ 禁止添加语言声音。
- (3) 串烧曲目最终结束造型与退场音乐的间隔不要过长,并且要衔接自然。
- (4) 串烧曲目中各曲目的衔接部分不用完全保留原前奏,可做适当的剪辑以提高作品的完整性与紧凑性。
- (5) 音乐节奏适合本队队员的平均水平,符合本队队员的年龄特点。
- (6) 选择慢板抒情曲目要看节奏是否容易统一。

(二) 排舞串烧的编排技巧

- (1) 串烧曲目可以有情节处理或内容呼应。
- (2) 掌握每首曲目的精彩之处来进行演绎编排。
- (3) 队型变换要流畅自然,不增加难度,不影响队员对动作的完成。
- (4) 如果用两部分队员交替完成动作的形式,其中无动作的队员在原地时间不超过 2×8 拍。
- (5) 方向上一定要保证符合规则要求,不要着急变队型而影响方向的完整性。

(三) 上下场的编排

- (1) 退场的形式必须集体退场。
- (2) 结尾造型跑位时间在 2×8 之内完成(特指串烧曲目中的最终造型)。
- (3) 可用动态、静态或分批的动作或造型。

(四) 编排排舞应注意的问题

- (1) 对规则理解的正确性。
- (2) 对舞码掌握的准确性。
- (3) 对排舞风格的把握的准确性。
- (4) 避免过于明显违反排舞自身规律的东西。
- (5) 注意场地运用的合理性、流动性及充分性。
- (6) 上肢动作编排与舞步的协调性。
- (7) 动作表现上要注意适合排舞的全民健身特性。



第二节 排舞表演与服装

一、排舞规则对服装规定

(1) 比赛用服装、服饰、鞋、帽等要求符合舞蹈风格,搭配相宜。其中裙装长度不得盖住脚踝。

(2) 比赛时选手化妆、彩绘、花纹图案贴纸均可。

(3) 可以佩带与表演相关的饰物。

(4) 获奖代表队必须着比赛服参加颁奖仪式。

二、各排舞风格服装特点

现在排舞的曲目推广越来越多,表演的内容丰富、风格各异,服装的搭配就显得尤为重要。其特点:

(1) 牛仔风格:以牛仔裤、牛仔帽为主,色调蓝、黑、咖啡色。表现如:牛仔女郎、响指牛仔、昆力奔驰等一类作品。

(2) 时尚风格:以超短裙配靴子为表现手法,色调多选对比度强的搭配。表现如:喜娃娃、铭记那一刻这类现代时尚的作品。

(3) 运动风格:主要是运动系列的衣裤、鞋,比较普通的或品牌的都有。成为年龄、胖瘦不齐的表演队伍最佳选择。

(4) 现代舞风格:以宽松的短上装配以长飘逸的裤子或裙子为主,多半使用亮片材料和氨纶等材料,讲究颜色的搭配,表演的舞曲也广泛。长裙类表现如:华尔兹等一类作品。

(5) 拉丁舞风格:拉丁舞蹈的花边裙或长或短、或颜色艳冷,因为排舞中拉丁风格的舞曲较多,所以这类选择不少。

(6) 民族舞风格:随着中国的排舞在世界融汇,中国少数民族的服饰搬上排舞舞台,今后还会冒出很多民族风服饰。

三、服装的选定

(1) 根据资金定服装:服装要统一,前提是要求跟排舞风格协调;再根据资金状况来给服装档次定位。在表演中可根据风格来变化服装,服装变换要遵循以下原则:服装转换速度要快,并且在流畅和尽量隐蔽的状态下去完成服装的更换。但不要求必须出现场上变化服装的情况。

(2) 根据风格定服装: 服装要符合舞蹈风格, 时尚、有特点、个性突出, 色彩搭配协调, 新颖的服装会让人赏心悦目。

(3) 根据演员素材定服装: 团队演员的身体因素很重要, 在定位服装款式的时候, 必须要考虑演员的身材、高度、比例、年龄等因素, 找到最适合靓丽的款式, 能够对本队队员形体进行扬长避短。

(4) 服装配饰要安全第一, 时尚靓丽, 新颖醒目。

四、变换服装需要注意的问题

(1) 比赛时严格禁止服装散落在场地上的现象。

(2) 各参赛队禁止在比赛场地摆放任何设施用于更换服装或其他用途。

(3) 可巧妙进行服装层次的变化, 颜色的变化。

第三节 排舞比赛规则介绍

一、评分方法

(1) 采取裁判分别打分, 裁判长公开出示最后得分的方法。

(2) 成套动作满分为 10 分, 裁判员的评分采用给分制, 精确到 0.05 分。

(3) 去掉最高和最低分, 裁判员评分相加的平均值再减去裁判长减分即为最后得分(保留小数点后三位)。

(4) 规定曲目与串烧曲目得分相加即为参赛队总成绩。

(5) 对比赛结果和成绩不接受任何申诉。

二、成套动作评分(10 分制)

1. 评分因素与分值分为五部分

(1) 动作的完成 3 分

(2) 编排设计部分 3 分

(3) 舞曲风格及表现力 2 分

(4) 服装服饰妆容 1 分

(5) 总体完整性 1 分

2. 评分因素解释

(1) 动作的完成: 动作与标准舞码的一致性, 动作与音乐节拍的吻合;

(2) 编排设计部分: 创新性、流畅性、队型变化及音乐风格的把握;



- (3) 舞曲风格及表现力：把握风格，面部表情自然、自信，融入音乐的感染力；
- (4) 服装服饰妆容：风格吻合、色彩及整体视觉效果协调；
- (5) 总体完整性：整齐度、团队精神、视觉效果、全部表演的整体总评价。

三、评分标准与分值

评分因素	评分标准	分值
1. 动作的完成(3分)	非常好	2.7~3.0分
	较好	2.5~2.6分
	一般	2.3~2.4分
	较差	2.1~2.2分
	差	2.0分以下
2. 编排设计部分(3分)	非常好	2.7~3.0分
	较好	2.5~2.6分
	一般	2.3~2.4分
	较差	2.1~2.2分
	差	2.0分以下
3. 舞曲风格及表现力(2分)	非常好	1.7~2.0分
	较好	1.5~1.6分
	一般	1.3~1.4分
	较差	1.1~1.2分
	差	1.0分以下
4. 服装服饰妆容(1分) 5. 总印象(1分)	非常好	0.9~1.0分
	较好	0.8分
	一般	0.7分
	较差	0.6分
	差	0.6分以下

四、比赛项目和参赛人数

- (1) 团体赛每队的参赛人数最低为16人，上不封顶。
- (2) 男女比例至少要达到1:4或4:1。

(3) 比赛组别及排舞难度。

- ① 团体 16 人以上按组别,初级以上。
- ② 青年混双(18~34 岁),中级以上。
- ③ 中年混双(35~49 岁),中级以上。
- ④ 男、女单人(18~34 岁)不分组别,中级以上。

五、裁判长减分

裁判长对以下情况进行减分,每项减 0.2 分:

- (1) 参赛人数或男女比例不符合规定。
- (2) 出现超过安全规定的动作。
- (3) 参赛队员比赛中途上、下场。
- (4) 改变原曲的速度和节奏。
- (5) 比赛中服装服饰头饰散落、道具掉落等。
- (6) 参赛曲目时间超过规定。

六、纪律处罚

1. 有以下情节者,组委会有权予以处罚

- (1) 对检录三次未到者。
- (2) 不服从裁判者。
- (3) 对比赛成绩不满,围攻、吵闹、辱骂、威胁裁判或工作人员者。
- (4) 拒绝领奖者。
- (5) 干扰正常比赛秩序者。
- (6) 有意毁坏场地设施者。

2. 处罚办法

- (1) 警告。
- (2) 取消比赛资格。
- (3) 取消成绩与名次。
- (4) 取消今后该单位或地区参赛资格。

七、特殊情况

参赛队员在遇到以下特殊情况时,应立即停止做动作并向裁判长反映,在问题解决后重做,在成套动作结束后提出的要求将不被接受:

- (1) 播放错音乐。
- (2) 由于音响设备故障而出现的音乐问题。



(3) 由于设备问题而出现的干扰——灯光、舞台、会场。

第四节 校园排舞比赛的组织与实施

校园排舞竞赛的组织是一项复杂而又细致的工作,直接影响比赛的质量和预期的效果。在赛前、赛中及赛后都要进行一系列的工作,每个环节都十分重要,一环紧扣一环,缺一不可。

一、召开主办单位筹备联席会议

由主办单位或主要负责人召集有关单位及部门(主要是各学院)的相关人员出席会议。会议的主要内容是协商并落实有关竞赛的具体事宜,包括确定承办单位和协办单位、经费来源、比赛日期、地点、规模等。成立筹备小组,将任务分工落实到具体的人。

二、制定竞赛规程

竞赛规程是组织比赛的法规性文件,是比赛筹备工作的依据,也是参赛单位、运动员、教练员及裁判必须执行的准则,具有权威性和指导性。竞赛规程应由主办单位制定,竞赛规程和竞赛通知、报名表一般应至少提前三个月下发给有关单位,以便参赛单位有充分的时间准备并安排好各项事宜。制定规程要依据竞赛的目的任务、经济实力和竞赛的诸多条件确定各项具体内容,规则内容应严谨,概念清楚,文字表达正确简练,使执行者不易产生误会。

竞赛规程一般应包括以下内容:

1. 比赛目的
2. 主办单位
3. 承办单位
4. 比赛时间
5. 比赛地点
6. 竞赛项目
 - (1) 排舞规定曲目。
 - (2) 排舞自选曲目。
7. 参赛办法
 - (1) 资格: 确定参赛资格,明确参赛范围、人数、男女比例等有关规定。
 - (2) 报名: 规定报名时间、地点及要求。
8. 竞赛办法

(1) 根据各组报名比赛报名情况决定预、决赛,比赛顺序可按抽签顺序决定。

规定曲目:相同曲目可以一个队或几个队同时上场比赛。

自选曲目:每队单独进行比赛。

(2) 参照《全国排舞比赛评分规则(2010年修订版)》评分。

(3) 音乐。

① 规定曲目音乐光盘由大会组委会准备,自选曲目音乐光盘由参赛者自备。

② 自选曲目表演音乐由参赛者自备两份,载体必须是高质量的 CD,光盘里只有参赛表演音乐,其中 1 份报到时交大会放音组。

③ 光盘盘面必须标明单位、比赛项目和出场顺序。

④ 填写《报名表》时,必须将串烧曲目中每首排舞的名称按照顺序列出。

(4) 成套动作时间。

① 成套动作的时间是以音乐响起和结束为计时标准。

② 规定单首曲目是指以单曲排舞音乐为伴奏,按照规定进行编排的成套动作,其时间长度为所选音乐本身长度(不包括上下场时间)。

③ 自选串烧曲目(又称串烧排舞)是指在指定的排舞曲目范围内,任选三首排舞并按照规则进行排舞的成套动作,其时间长度(包括上下场时间)不得超过 6 分钟。

(5) 上场与退场。

① 可以选择动态入场开始,也可以选择立定造型开始。

② 在遵守单首排舞和串烧排舞的规则条款下,可以分批上场,但是必须集体退场。

③ 参赛队员上场后至结束前不得中途上、下场。

④ 退场必须包括向裁判席及观众行礼致意环节。

⑤ 串烧排舞退场时间包括 6 分钟之内,音乐停,退场完毕。

⑥ 串烧排舞音乐停止才开始退场者按超时计算。

9. 奖励办法

(1) 各组别录取名次及奖品(奖杯、证书、奖品、奖金)。

(2) 参赛者的纪念品。

10. 注意事项

(1) 各队不得无故弃权。

(2) 仲裁和裁判由大会组委会委派。

(3) 其他未尽事宜,另行通知。

三、建立竞赛组织机构

根据比赛规模的大小,成立相应的组织机构。竞赛组织机构通常由主办单位和承办单位共同协商确定大会组织委员会成员,包括主办单位负责人、赞助单位负责人、承办单



位负责人和校体委负责人、校领导和上级领导机关以及总裁判长。它是比赛大会的最高领导机构,在其下属的是各办事机构。校园比赛则可以安排具体的人分别负责这几个方面的事宜。

- (1) 新闻处: 广告、宣传报道、标语牌、横幅。
- (2) 后勤处: 医务、交通等。
- (3) 保卫处。
- (4) 竞赛处: 场地、设备、编排秩序册、组织抽签和排序等。
- (5) 裁判委员会: 裁判员、检录员、记录员、视线员、播音员和放音员。

四、领队和教练员会议

领队和教练员会议是竞赛中一项重要内容,是参赛队与大会及裁判员沟通的主要途径之一,双方都应重视。一般由组委会主持,各处负责人及裁判长参加。主要内容包括:

- (1) 介绍比赛的准备情况。
- (2) 宣布大会竞赛日程及有关规定。
- (3) 解答和解决参赛队提出的有关问题。如: 比赛安排、规程及规则等方面。如果在规则和技术方面的问题较多,还应单独召开领队、教练员技术会议,由裁判长详细解答。
- (4) 抽签排定比赛出场顺序。如果时间允许,采取公开抽签的办法由各队自己抽签比较好。时间不允许,可提前进行抽签,但必须要有组委会或有关负责人在场监督执行,由指定人员代理抽签。这项工作应在领队、教练员会议上专门交代,以免引起误解。

五、比赛进行

1. 开幕式

- (1) 由主持人宣布比赛开幕式开始。
- (2) 运动员入场。
- (3) 介绍领导和嘉宾。
- (4) 领导讲话,运动员及裁判员代表宣誓。
- (5) 运动员退场。
- (6) 校领导宣布比赛开始。

2. 比赛进行

- (1) 赛前检录: 一般赛前 20 分钟按出场顺序第一次检录,赛前 5 分钟第二次检录。
- (2) 运动员外场准备,由播音员向观众介绍裁判委员会和裁判员。
- (3) 运动员由播音员宣告后上场,向裁判员示意,做好准备姿势,由放音员播放音乐。
- (4) 运动员在音乐伴奏下完成整个曲目。

- (5) 裁判员进行评分,播音员宣布得分。
- (6) 记录员记录每名裁判员的分数和运动员的最后得分。
- (7) 赛后,记录员经裁判长确认无误后,交总记录处存根。
- (8) 成绩由总记录处统计后得出比赛名次。

3. 闭幕式及发奖

- (1) 主持人宣布闭幕式开始。
- (2) 裁判长宣布比赛成绩(获奖单位)。
- (3) 获奖运动员入场。
- (4) 请领导为获奖运动员颁奖。
- (5) 运动员退场。
- (6) 领导致闭幕词。
- (7) 宣布比赛顺利结束。



学以致用

1. 串烧编排要注意哪些事项?
2. 排舞自选曲目的编排。
3. 如何组织一场排舞教学比赛?



知识拓展

表演排舞、健身排舞、比赛排舞是怎样划分的?


国际上对排舞的舞步有着统一的规定,某个曲目的舞码一旦确定,全世界都按照统一的舞步学跳。但是对于上肢动作并无统一规定。所以排舞给了两个空间,第一个作为健身人群,可以按照编舞专家编好的舞步进行练习,不必拘泥于上肢动作如何。另一个空间是给有表演和表现效果需求的人群,他们可以在已经编好舞码的基础上,进行上肢动作和队型的编排,以便在比赛、晚会、运动会开幕式等比较正式场合表演。

同一首歌曲会有不同版本的编舞吗?

有,就像一首歌曲或乐曲有不同的演绎版本。一首好听的歌曲流行起来之后,全世界的排舞专家都有可能编出一套舞码。但是否为大家认同,都按照你的舞码跳,这不是一朝一夕的功夫,Linedance的魅力就在这里,你编得好全世界就会有名,也会形成某种品牌效应。



第十二章 大学生体质健康测试指导



应知导航

本章主要介绍《国家学生体质健康标准》的内容、标准、实施的意义,帮助大学生全面了解《国家学生体质健康标准》。测试是科学健身的第一步,掌握各项目正确的测试操作方法以及测试中的注意事项是所有测评人员、学生需要了解的内容。为了更好地解决测量评价后如何进行体育锻炼的问题,本章节提供给大学生身体锻炼的措施与方法以及在锻炼过程中对身体健康素质认识的误区和事实。

第一节 《国家学生体质健康标准》解读

一、什么是《国家学生体质健康标准》

《国家学生体质健康标准》是《学生体质健康标准(试行方案)》的进一步完善。2002年以来,各地认真组织推广试行《学生体质健康标准(试行方案)》,取得了丰富的经验,教育部、国家体育总局在认真总结试行工作的基础上,根据新的形势对其进行了修改和完善,将《学生体质健康标准(试行方案)》正式定名为《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》),并从2007年开始在全国各级各类学校全面实施。《标准》适用于全日制小学、初中、普通高中、中等职业学校和普通高等学校的在校学生。

《标准》是《国家体育锻炼标准》的有机组成部分,是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施,是国家对学生体质健康方面的基本要求,是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,是学生体质健康的个体评价标准。《标准》的实施将对促进和激励学生积极参加体育活动,养成体育锻炼习惯,不断增强学生体质健康的水平起到重要作用。

二、制定和实施《标准》的意义

《标准》测试是为了贯彻落实“健康第一”的指导思想,切实加强学校体育工作,促进

学生积极参加体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,提高体质健康水平。通过《标准》的测试,可以使学校和广大学生以及家长清楚地了解学生体质与健康状况,还可以帮助学生监测自己体质与健康状况的变化程度。这些都有助于学生有的放矢地设定自己的锻炼目标,有针对性地选择锻炼策略,制订切实可行的锻炼计划,进而全面提高学生的体质健康水平。

三、《标准》的特点

《标准》有以下几方面的特点:

(一) 突出“健康第一”的指导思想

评价指标的设置考虑了与身体健康状况关系密切的身体健康素质要素。

(二) 增强了适应性

测试项目设置了必测类和选测类项目,选测项目由各地(市)进行选择,对个别体育场地要求较高的项目还设置了替代项目,从而使经济状况、场地器材设施各不相同的学校都能顺利实施,提高了《标准》测试的可行性和适用性。

(三) 体现了激励和促进学生全面发展的作用,引导学生全面锻炼身体,增强学生强身健体的责任感

《标准》中规定的评价指标可进行定量和定性的评价,能帮助学生了解自身的体质健康状况,从而选择适当的方法和形式积极参与体育锻炼,以达到“达标争优、强健体魄”的目标。

四、《标准》的测试项目

根据《标准》要求,大学生需要进行的测试项目共六项,其中必测三个项目,选测三个项目,身高、体重、肺活量、1000米跑(男)、800米跑(女)或台阶试验,坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐(女)、引体向上(男)或握力,50米跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球或排球垫球。测试项目分为必测项目和选测项目(表12-1-1)。选测项目每年由地(市)级教育行政部门、高等学校在测试前两个月确定并公布,选测项目原则上每年不得重复。

表 12-1-1 《标准》测试项目(大学生)

必测项目	选测项目	备注
身高	1000米跑(男)、800米跑(女)、台阶试验、	选测一项
体重	引体向上(男)、仰卧起坐(女)、 坐位体前屈、掷实心球、握力	选测一项
肺活量	立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、 排球垫球、50米跑	选测一项



五、《标准》的评价指标

《标准》从小学到大学都分别规定了相应的评价指标,这些指标是根据《标准》中项目的测试值进行评价的。有的是直接利用测试值进行查表评分,如立定跳远,有的需要进行计算,如肺活量体重指数和握力体重指数;此外,身高标准体重是根据所测得的身高和体重查表进行评分。

大学各年级的评价指标有五项:分别为必评项目和选评项目(表 12-1-2)。身高标准体重、肺活量体重指数两项为必评指标;选评指标有三项,分别是 1000 米跑、800 米跑(女)、台阶试验中选评一项;从引体向上(男)、仰卧起坐(女)、坐位体前屈、掷实心球、握力体重指数中选评一项;从立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球、50 米跑中选评一项。

表 12-1-2 《标准》评价项目(大学生)

必测项目	选测项目	备注
身高标准体重	1000 米跑(男)、800 米跑(女)、台阶试验	选评一项
	引体向上(男)、仰卧起坐(女)、坐位体前屈、掷实心球、握力体重指数	选评一项
肺活量体重指数	立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球、50 米跑	选评一项

六、《标准》的评分方法及等级

根据《标准》要求,在具体评分时,各单项指标的评分表均采用百分制,并注明优秀、良好、及格和不及格的等级,可以直接查表得到某项指标学生测试成绩的得分。所测试项目的得分之和为最后总分。

各项评价分数的权重系数(表 12-1-3)为:身高标准体重 10 分;肺活量体重指数 20 分;1000 米跑(男)、800 米跑(女)、台阶试验任选一项进行评分 30 分;坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐(女)、引体向上(男)、握力体重指数任选一项进行评分 20 分;50 米跑、立定跳远、跳绳、篮球运动、足球运动、排球垫球任选一项进行评分 20 分。

表 12-1-3 《标准》评价指标与权重系数(大学生)

评价指标	权重系数
身高标准体重	0.1
肺活量体重指数	0.2
1000 米跑(男)、800 米跑(女)、台阶试验	0.3
引体向上(男)、仰卧起坐(女)、坐位体前屈、掷实心球、握力体重指数	0.2
立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球、50 米跑	0.2

《标准》根据总分评定等级(表 12-1-4),分别为优秀(90 分及以上)、良好(75~89 分)、及格(60~74 分)、不及格(59 分及以下)。

表 12-1-4 《标准》评定得分与等级对应(大学生)

得分	等级
90 分及以上	优秀
75~89 分	良好
60~74 分	及格
59 分及以下	不及格

七、《标准》各项测评指标的意义

(一) 身高标准体重

身高标准体重是将身高和体重综合起来,以每厘米身高的体重分布,确定学生的体形匀称度,可反映学生是营养不良、正常体重,还是超重或肥胖。身高标准体重是评价人体形态发育水平和营养状况及身体匀称度的重要指标,它可以间接地反映人体的身体成分。

(二) 肺活量体重指数

肺活量是指一次最大吸气后再尽最大能力所呼出的气体量。是反映人体生长发育水平的重要机能指标之一。可以反映肺的容积和肺的扩张能力。肺活量的大小与身高、体重、胸围等因素有着密切的关系,在《标准》测试中选用肺活量体重指数进行评价。

$$\text{肺活量体重指数} = \text{肺活量(毫升)} / \text{体重(千克)}$$

《标准》规定计算肺活量体重指数时,肺活量的单位为毫升(ml),测试时保留整数;体重的单位为千克(kg),测试时保留 1 位小数,计算出指数后,舍去小数,用整数查表评分。



例如肺活量指数为 58.6,按 58 查表评分。

(三) 1000 米跑(男)、800 米跑(女)

1000 米跑(男)、800 米跑(女)用以评价学生心肺功能和耐力水平。由于耐力是衡量人的体质健康状况和劳动工作能力的基本因素之一,是从事各项运动必不可少的一种运动素质,因此测试耐力水平对评价学生体质健康状况有着非常重要的意义。

《标准》中 1000 米跑(男)、800 米跑(女)的测试和评价以分(min)、秒(s)为单位记录成绩,不计小数,然后进行查表评分。例如 5 分 30 秒 8,按 5 分 30 秒查表评分。

(四) 台阶试验

台阶试验是一项定量负荷机能试验,主要用以测定心血管系统的功能,也可以间接推断机体的耐力。该测试主要是通过观察定量负荷持续运动的时间、运动中心血管的反应及负荷后心率恢复速度的关系(台阶实验指数)来评定心血管系统机能水平。台阶试验指数值越大,则反映心血管系统的机能水平越高;反之则说明心血管系统的机能水平越低。《标准》所使用的评分表中台阶试验是整数,因此计算台阶试验指数时只保留整数进行评分。

(五) 立定跳远

立定跳远主要是测量向前跳跃时下肢肌肉的爆发力。爆发力的大小不仅取决于力量,而且取决于力量和速度的结合。腿部的爆发力以腿部的力量为基础。

《标准》中立定跳远的测试和评价以厘米(cm)为单位,保留整数,小数点后四舍五入。例如 157.6 厘米,按 158 厘米查表评分。

(六) 握力体重指数

握力评价的是肌肉静力的最大力量状况,主要反映前臂和手部肌肉的力量。握力体重指数反映的是肌肉的相对力量,即每千克体重的握力。

$$\text{握力体重指数} = \text{握力(千克)} / \text{体重} \times 100$$

《标准》规定计算握力体重指数时,握力的单位为千克(kg),测试时保留 1 位小数,体重的单位为千克(kg),测试时保留 1 位小数。计算出指数后,舍去小数,用整数查表评分。例如,计算得到的指数为 58.6,按 58 查表评分。

(七) 仰卧起坐

仰卧起坐是测试肌肉力量和耐力的一个项目。这个测试既能评价腹部肌群的耐力,也能反映髋部肌肉的耐力。由于女生这两部分肌肉力量和耐力与其某些生理功能有密切的联系,因此将仰卧起坐单独列为女生的选项项目。

《标准》中规定仰卧起坐的测试和评价以次/分钟为单位,测试值直接查表评分。

(八) 50 米跑

50 米跑是国际上通用的测试项目,通过较短距离的高强度跑来测试速度素质。速度

素质的测试可以反映人体中枢神经系统的机能状况和神经与肌肉的调节机能,也可以综合地反映人体的爆发力、灵敏、反应、柔韧等素质,可在一定程度上反映机体运动的综合素质。

《标准》中 50 米跑的测试和评价以秒(s)为单位,保留 1 位小数,小数点后第二位非“0”时则进 1,例如 9.01 秒按 9.1 秒查表评分。

(九) 坐位体前屈

坐位体前屈是反映人体柔韧性的测试项目,柔韧性是指人体完成动作时,关节、肌肉、肌腱和韧带的伸展能力。

《标准》中坐位体前屈的测试和评价以厘米(cm)为单位,保留 1 位小数,当手指伸过 0 点时记录为“+”值,即手指伸过脚尖;到不了 0 点时记录为“-”值,即伸不到脚尖。然后根据测试值查表评分。

(十) 引体向上

引体向上是反映男生肩臂最大力量和力量耐力的典型指标。《标准》中规定引体向上的测试和评价以次为单位,测试值直接查表评分。

(十一) 掷实心球

掷实心球是测试学生上肢肌肉爆发力的素质指标。《标准》中掷实心球的测试和评价以厘米(cm)为单位,保留整数,小数点后四舍五入。例如 158.4 厘米,按 158 厘米查表评分。

(十二) 跳绳

跳绳是综合反映学生跳跃能力和上下肢协调配合能力的项目,同时也能在一定程度上体现力量、协调、灵敏等多项素质的水平,属于反映综合身体素质和运动能力的测评项目。《标准》中规定跳绳的测试和评价以次为单位,测试值直接查表评分。

(十三) 篮球运动、足球运动、排球垫球

篮球、足球、排球在学生中开展非常广泛,这三个指标属于反映综合身体素质和运动能力的指标。在指标体系中加入该类项目的测量和评价,旨在促进学生提高全面锻炼身体能力,并增加不同地区和学校项目选择的灵活性。

第二节 《国家学生体质健康标准》测试操作方法

在实施《标准》的过程中,掌握各项目正确的测试方法是所有测评人员、学生需要了解的内容。测试工作必然和所使用的测试仪器有一定的关系,现在测试器材多种多样,有全手工操作的,也有电子仪器。手工操作与电子仪器的操作流程不完全相同。如使用带有 IC 卡的测试仪器就可以减少测试人员的记录和计算工作。但无论使用何种仪器,对测试人员



的基本的操作要求是一致的,对于不同的测试器材,可参考相应测试器材的说明书。

一、身高体重

1. 测试目的

测试学生身高,与体重测试相配合,评定学生的身体匀称度,评价学生生长发育的水平及营养状况。

2. 测试方法(图 12-2-1,图 12-2-2)



图 12-2-1



图 12-2-2

测试时,受试者赤足,立正姿势站在身高体重计的底板上(上肢自然下垂,足跟并拢,足尖分开约成 60 度角)。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触,躯干自然挺直,头部正直,耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位,站稳后屏息不动,水平压板自动轻轻沿立柱下滑,轻压于受试者头顶。

3. 注意事项

- (1) 严格掌握“三点靠立柱”、“两点呈水平”的测量姿势;
- (2) 头发蓬松者要压实,头顶的发辫、发结要放开;
- (3) 测量身高体重前,受试者应避免进行剧烈体育活动和体力劳动。

二、肺活量

1. 测试目的

测试学生的肺通气功能。

2. 测试方法(图 12-2-3、图 12-2-4)

使用干燥的一次性口嘴(非一次性口嘴则每换测试对象需消毒一次)。受试者进行一两次较平日深一些的呼吸动作后,更深地吸一口气,然后屏住气向吹嘴处以中等速度和力度慢慢呼出至不能再呼为止,测试中不得中途二次吸气。液晶屏上最终显示的数字

即为肺活量毫升值。每位受试者测三次,每次间隔 15 秒,记录三次数值,测试仪器自动选取最大值作为测试结果。



图 12-2-3



图 12-2-4

3. 注意事项

- ① 吹气筒的导管必须在上方,以免口水或杂物堵住气道;
- ② 导气管存放时不能弯折。

三、800 米跑(女)或 1000 米跑(男)

1. 测试目的

测试学生耐力素质的发展水平,特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2. 测试方法

受试者至少两人一组进行测试,站立式起跑。当听到口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗,计时员视旗动开表计时,受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。

3. 注意事项

- (1) 受试者在跑完后应继续缓慢走动,不要立刻停下,以免发生意外。
- (2) 受试者不得穿皮鞋、塑料凉鞋、钉鞋参加测试。

四、台阶试验

1. 测试目的

测试学生在定量负荷后心率变化情况,评价学生的心血管机能。

2. 测试方法(图 12-2-5—图 12-2-9)

男生用 40 厘米的台阶;女生用 35 厘米的台阶。测试前让受试者做轻度的准备活



动,主要是活动下肢关节。上、下台阶的频率是 30 次/分,因而节拍器的节律为 120 次/分(每上、下一次是四动)。受试者按节拍器的节律完成试验。受试者从预备姿势开始,被测试者一只脚踏在台阶上;踏台腿伸直成台上站立;先踏台脚先下地;还原成预备姿势。用 2 秒上、下一次的速度(按节拍器的节律来做)连续做 3 分钟。做完后,保持静止休息状态,测量运动结束后的 1 分钟至 1 分半钟、2 分钟至 2 分半钟、3 分钟至 3 分半钟的 3 次脉搏数。

台阶脉搏评定指数 = 踏台上、下运动的持续时间(秒)×100/2×(3 次测定脉搏的和)



图 12-2-5



图 12-2-6



图 12-2-7



图 12-2-8



图 12-2-9

3. 注意事项

- (1) 心脏有病的学生不能参加测试;
- (2) 上、下台阶时,膝、髋关节都应伸直;
- (3) 受试者不可自己测量脉搏;
- (4) 当受试者跟不上节奏时应及时提醒,如果三次跟不上节奏应停止测试,以免发生伤害事故;
- (5) 如果受试者不能完成 3 分钟的负荷运动,以实际上、下台阶的持续时间进行计算,计算公式和方法同上。

五、立定跳远

1. 测试目的

测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

2. 测试方法

受试者两脚自然分开站立,站在起跳线后,脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳,不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘的垂直距离。每人试跳三次,记录其中成绩最好的一次。

3. 注意事项

- (1) 发现犯规时,此次成绩无效;
- (2) 可以赤足,但不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋参加测试。

六、握力

1. 测试目的

测试学生上肢肌肉力量的发展水平。

2. 测试方法(图 12-2-10)

受试者两脚自然分开成直立姿势,两臂自然下垂。一手持握力器全力紧握(此时握力器不能接触受试者的衣服和身体),用有力手握三次。取最大值,以千克为单位。

3. 注意事项

保持手臂自然下垂姿势,手心向内,不能触及衣服和身体。



图 12-2-10

七、仰卧起坐

1. 测试目的

测试学生的腹肌耐力。

2. 测试方法(图 12-2-11,图 12-2-12)

受试者仰卧于垫上,两腿稍分开,屈膝呈 90° 角左右,两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节,以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时,记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时,受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数。



图 12-2-11



图 12-2-12

3. 注意事项

- (1) 如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时,该次不计数。
- (2) 测试过程中,观测人员应向受试者报数。



八、50 米跑

1. 测试目的

测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

2. 测试方法

受试者至少两人一组测试。站立起跑,受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时,受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。

3. 注意事项

- (1) 受试者测试最好穿运动鞋或平底布鞋,赤足亦可,不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋;
- (2) 发现有抢跑者,要当即召回重跑;
- (3) 如遇风时一律顺风跑。

九、坐位体前屈

1. 测试目的

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度,主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

2. 测试方法(图 12-2-13)

受试者坐在仪器上两腿伸直,两脚平蹬测试纵板,两脚分开约 10~15 厘米,上身前屈,两臂伸直向前,用两手中指尖逐渐向前推动游标,直到不能前推为止。测试计的脚蹬纵板内沿平面为 0 点,向内为负值,向前为正值。测试两次,取最好成绩。



图 12-2-13

3. 注意事项

- (1) 身体前屈,两臂向前推游标时两腿不能弯曲;
- (2) 受试者应匀速向前推动游标,不得突然发力。

十、引体向上

1. 测试目的

测试学生的上肢肌肉力量的发展水平。

2. 测试方法

受试者跳起双手正握杠,两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后,两臂同时用力引体(身体不能有附加动作),上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。

3. 注意事项

- (1) 受试者应双手正握单杠,待身体静止后开始测试;
- (2) 引体向上时,身体不得做大的摆动,也不得借助其他附加动作撑起;
- (3) 两次引体向上的间隔时间超过 10 秒停止测试。

十一、掷实心球

1. 测试目的

测试学生的上肢爆发力。

2. 测试方法

大学各年级测试球重为 2 千克。测试时受试者站在起掷线后,两脚前后或左右开立,身体面对投掷方向,双手举球至头上方稍后仰,原地用力把球投向前方掷出。如两脚前后开立投掷,当球出手的同时后脚可向前迈出一小步,但不得踩线。每人投掷三次,记录其中成绩最好的一次。为了准确丈量成绩,应有专人负责观察实心球的着地点。

3. 注意事项

- (1) 受试者需要原地投掷,不得助跑;
- (2) 实心球需要从头上方掷出;
- (3) 受试者两脚前后开立投掷,当实心球出手的同时后脚可向前迈出一小步,但不得踩线;
- (4) 发现踩线等犯规时,则此成绩无效。

十二、跳绳

1. 测试目的

测试学生的下肢爆发力和身体协调能力。各种长度的跳绳若干条。

2. 测试方法

受试者将绳的长短调至适宜长度,听到开始信号后开始跳绳,动作规格为正摇双脚跳绳,每跳跃一次且摇绳一回环(一周圈),计为一次。听到结束信号后停止,测试员报数并记录受试者在 1 分钟内的跳绳次数。



3. 注意事项

- (1) 参加跳绳测试时,应由教师计数;
- (2) 测试过程中跳绳绊脚,除该次不计数外,应继续进行。

第三节 大学生体质健康与体育锻炼方法

《标准》通过测试身高、体重,并用身高体重指标来评价学生的身体形态,其目的是引导学生形成正确的身体形态观,过瘦、过胖对健康都不利,关键是保持匀称。科学化、规范化的形体练习有助于形体的改变和完善,尤其是在长度和围度方面。体育锻炼可加快全身血液循环,使新陈代谢更为旺盛,从而改善肌肉和骨骼系统的营养。对于已经发育的男女大学生要注意区别对待。针对女生,应重视胸部和腹背部肌肉及臀肌锻炼,促进胸部发育,减少腹部及臀部脂肪的堆积;而对于男生则应重视身体各部位的肌肉锻炼,促使肌肉发达。

一、控制体重的措施与方法

(一) 膳食控制法

利用膳食控制体重时,需注意要使每天摄取的热能低于消耗的热能,使热能负平衡。节食也要适可而止,以免妨碍蛋白质、维生素、钙和铁等微量元素的摄入。更为主要的是,积极参与体育活动,改变不良生活习惯,如改变睡懒觉、吃饭狼吞虎咽、以车代步等行为习惯。

(二) 运动控制法

通过体育锻炼来降低体重,应做到以下几点:

1. 选择适宜的运动方式

如耐力性的项目;运动量大、激烈的对抗性项目;自己感兴趣的跳绳、爬山、滑冰、滑雪、划船等。另外,在锻炼时要尽量使四肢和躯干的肌肉参与运动,避免只有局部小肌肉群参与运动。

2. 选择适宜的锻炼次数和时间

每周要有三次以上锻炼次数。每次运动持续时间应保持在半小时以上,一小时以内。对于体重超重的人,每天早晨和下午各锻炼一次,比每天只进行一次较长时间锻炼所消耗的热量更多。锻炼时间一般选择在下午4~5点钟,大多数人身体的基础代谢都处于较低水平,这时锻炼不但能较多消耗身体热量,同时还可以提高身体20分钟至数小时的基础代谢率,使热量得到进一步消耗。

3. 运动强度是决定降低体重的关键

在开始锻炼时,应以小强度长时间的锻炼方式为宜。当体重有所下降,体质健康水平得到一定程度提高后,运动量再加大些,时间再长些,逐步增加运动强度,这样才能消耗体内更多的热量。

4. 锻炼与饮食控制相结合

要做到这一点,自己应具有坚强的控制力和毅力,思想重视,认真当成一件事去做,相信是可以做到的。

二、增加体重的措施与方法

(1) 检查身体。当发现一段时间体重过轻时后,应立即到医院检查身体,看是否患有慢性消耗性疾病,如结核病、慢性腹泻、内分泌疾病等,都会出现体重增长缓慢或下降的现象。

(2) 增加活动量,打破旧的代谢平衡。身体消瘦的人,体质常常也较弱,开始锻炼时,先选择一两项自己感兴趣、运动量较小的全身性活动内容,这样有利于坚持下去,使身体各部分的肌肉初步、均匀发达,促进各个内脏器官的健康发育。锻炼一阶段后,可以从事一些专门性练习,即徒手和轻器械力量练习。

(3) 全面增加营养。适宜的营养是保持体能和健康的关键,对于增强体质和保持健康状态具有重要的作用,它可以促进人体生长发育和修复机体组织,还可以满足人们每日身体活动所需的能量。

(4) 尽量少食用咖啡、茶、可口可乐等含咖啡因的饮料和食物,以及其他导致基础代谢增加的药物。

(5) 保证休息,精神放松。人在睡眠时会分泌“生长激素”,新陈代谢也处于最低水平,消耗能量最小,充足的睡眠是健康成长的重要保证。

三、提高心肺系统机能的措施与方法

发展与提高心肺系统功能比较有效的运动主要以有氧运动为主。有氧运动是指运动时人体需氧量和摄氧量达到动态平衡的运动。做有氧运动时,体内不产生乳酸堆积,心率和呼吸保持在稳定的状态,因而持续运动时间长、安全性高、脂肪消耗多,有利于改善心血管系统的功能。有氧运动的种类繁多,主要分为户外的有氧运动和室内的有氧运动。户外运动常见种类有步行、跑步、骑车、游泳、健身操、室外攀岩、徒步穿越、篮球、足球、滑冰、滑雪等运动;室内运动常见的有各种有氧舞蹈、室内瑜伽、舍宾、普拉提等运动项目;健身器材主要有跑步机、登山器、划船器、健身车、椭圆机等一些中低运动强度且持续时间较长的功能器械。

(1) 运动前预热。每次运动前需要有个热身过程即准备活动,活动关节、韧带,伸拉四肢、腰背肌肉。然后从低强度运动开始,逐步进入适当强度的运动状态。



(2) 接近而不超过“靶心率”。在运动时,可随时数一下脉搏,心率控制在 150 次/分钟以下,运动强度就是合适的,当然这是指健康的运动者,体弱多病者不在此列。如果运动时的心率只有 70~80 次/分钟,离靶心率相差甚远,就说明还没有达到有氧运动的锻炼标准。

(3) 自我感觉。自我感觉是掌握运动量和运动强度的重要指标,包括轻度呼吸急促、感到有点心跳加速、周身微热、面色微红、少量排汗,这表明运动适量;如果有明显的心慌、气短、心口发热、头晕、大汗、疲惫不堪,表明运动超限。

(4) 持续时间。一般健康者每次有氧运动时间不应少于 20 分钟,可长至 1~2 小时,主要根据个人体质情况而定。每周可进行 3~5 次有氧运动,次数太少难以达到锻炼目的。

(5) 后发症状。即运动过后的不适感觉,也是衡量运动量是否适宜的尺度。一般人在运动后,可有周身轻度不适、疲倦、肌肉酸痛等感觉,休息后很快会消失,这是正常现象。如果症状明显,感觉疲惫不堪、肌肉疼痛,而且一两天不能消失,这说明中间代谢产物在细胞和血循环中堆积过多。这是无氧运动的后果,下次运动应适当减量。

(6) 循序渐进。运动强度应从低强度向中等强度逐渐过渡;持续时间应逐渐加长;运动次数应由少增多。体弱者或有慢性疾病的人,更要掌握运动的尺度。最好在运动前去看医生,全面检查身体,由医生根据个人情况,开出具体的有氧运动处方,再依方进行锻炼。

四、增强肌肉力量和肌肉耐力的措施与方法

负重抗阻练习是增强肌肉力量的基本手段,通过不断增加肌肉克服阻力大小的力量练习,就可以发展肌肉的力量。不论性别和年龄的差异,只要每周进行适当的力量练习,都可以增加肌肉组织,促进健康。

(一) 以健身和保持形体为目的

力量训练和有氧训练相结合,每周 2~3 次力量练习,3~4 次有氧练习。采用 40%~50% 重量的中低强度,以增强肌肉弹性。身体每个部位练习 2 组,每组 15~20 次,腰腹的练习次数应多些。

(二) 以增强体质,增强体质为目的

以力量练习为主,有氧练习为辅。每周至少进行 3 次力量练习,隔天为宜,有氧练习作为力量练习前的热身。力量练习采用 50%~70% 重量的中等强度,以增加对肌肉的刺激。每组做到接近极限的次数,每个部位每周练习 2 次,每次各部位练习 10~15 次,重复 2~3 组。

(三) 以减轻体重,减少脂肪为目的

以有氧练习为主和适当的力量练习,力量练习每周 3 次,采用“低强度、多次数”的方

法,腰、腹、臀等部位每周力量练习 3 次,其余部位为 1 次。25~30 次一组,重复 2~3 组。应注意的是,每周体重下降应控制在 1~2 斤的范围内。

五、发展柔韧性的措施与方法

发展身体的柔韧性有两种伸展练习方式:一种是动力性伸展练习,另一种是静力性伸展练习。适宜发展大学生柔韧性的体育项目有跆拳道、武术、毽球及各种球类运动。适宜发展大学生柔韧性的体育锻炼手段有立位体前屈、俯撑收腿、坐位压腿、压肩、反“V”字形走、握踝走等。

科学安排发展身体柔韧性的基本要求是:

- (1) 做柔韧性练习之前一定要做热身活动,以身体感到微微出汗为宜;
- (2) 每周应进行 3~5 次的柔韧练习,做到低强度、长时间和多次数;
- (3) 柔韧性练习的强度应逐渐增加,做到“酸加、痛减、麻停”;
- (4) 要循序渐进地安排柔韧性练习时间。在练习起始阶段,对每一项内容要重复 3 次,每次使肌肉和关节保持静止 10 秒钟即可,经过一段时间的练习后,重复次数和保持时间可以逐渐增加到 3 次以上和 30 秒钟;
- (5) 柔韧性练习应兼顾到身体各关节、肌肉柔韧性的全面发展。

六、身体锻炼中常见的误区和事实

(一) 常见控制体重的误区和事实

误区 1: 节食是降低体重唯一有效的方法

事实:对于经常饮食过量的人来说,节食是减体重的必需手段,但对大多数饮食正常的人来说,仅仅通过节食降低体重是不合适的。因为节食会导致肌肉萎缩,而肌肉是“燃烧”体内多余脂肪有效的“火炉”。足够强壮的肌肉是大量消耗脂肪的基本前提,只有在肌肉工作时,脂肪才能被大量消耗掉。节食的结果是肌肉同脂肪一起消耗,而通过运动降低体重,在消耗脂肪的同时,肌肉组织却能够得到明显的增强。

误区 2: 超重和肥胖的主要原因就是吃得太多

事实:调查研究的结果表明,导致超重或肥胖的第一位因素是缺乏运动,其次才是饮食过度。从事经常性的体育活动不仅是最理想的“健康保险”,还是治疗肥胖的绝佳良方。

误区 3: 超重主要是体内多余的水分造成的,限制饮水可以完全、有效地减轻体重。

事实:无论什么原因都不应限制每天的饮水量。水是身体各器官、系统保持正常工作的物质条件。超重部分大约有 80% 是脂肪而不是水。特别是在节食的过程中,身体通过分解食物而获得的水分减少,所以更需要通过直接饮水来补充体内的水分。减少体重



而限制饮水,将会给身体带来非常严重的危害。

误区 4: 体重过轻不是坏事,身体纤细才是美

事实: 体重过重和过轻都不好,体重过轻既是一种症状,也是一种疾病,对人体健康有着多方面的危害。体重过轻的人不仅易疲劳,体力差,兴奋性低,常有“力不从心”的感觉,而且抵抗力弱,免疫力差,耐寒抗病能力低,对环境变化的适应能力不强。显然,体重过轻与肥胖一样,既不是健康的标准,也不是人体健美的象征,而是身心健康的大敌。

(二) 心肺系统锻炼的误区和事实

误区 1: 要提高心肺系统的机能水平,必须每天都锻炼

事实: 在开始锻炼时,没有必要每天都安排锻炼,每天锻炼会增加发生运动损伤的危险,最好的安排是隔天锻炼,让身体有足够的恢复。当心肺系统机能达到一定的水平后,就可以每天锻炼,因为通过长时间的锻炼后,致伤的危险因素已经大大降低。

误区 2: 作为锻炼有氧耐力的手段,慢跑比走要好

事实: 对于发展有氧耐力,健身操和其他锻炼手段一样都能获得理想的效果,所不同的是,为了同其他运动获得同样的效果,需要走更长的距离、花更多的时间。

误区 3: 我的心肺系统机能已经“达标”没有必要再进行练习了

事实: 每个人都可以从经常性的运动中获得收益,锻炼和测试绝不是为还没有“达标”的同学准备的,锻炼不仅可以保持你目前良好的身体健康素质,还能进一步强化社会、心理、情感和精神方面的健康。

(三) 肌肉力量、肌肉耐力练习的误区和事实

误区 1: 力量练习使锻炼者显得僵硬

事实: 力量练习实际上可以改善柔韧性。在每次练习前、后应做适当的伸展运动,而且每次练习关节的活动范围应尽可能大。

误区 2: 力量练习使女子男性化

事实: 女子每周 3~4 次的力量练习不可能使肌肉块增大,练习采用中等的力量负荷和重复次数,只会改善练习者的女性外表特征。

误区 3: 力量练习可使脂肪转化为肌肉,当停止力量练习后,肌肉将变成脂肪

事实: 脂肪和肌肉是不同的组织,不能相互转化,脂肪不能变成肌肉,肌肉也不能转化为脂肪。当锻炼者消耗掉的热量比摄入多时,脂肪细胞缩小。力量练习增加肌肉的体积有助于控制脂肪细胞体积增大。当停止练习后,肌肉因不运动而体积减小;又因摄入过多、耗能减少而脂肪细胞增大。

(四) 发展柔韧性的误区和事实

误区 1: 肌肉的伸展练习是最好的准备活动内容

事实: 肌肉的伸展练习只是准备活动的一个组成部分,为了防止损伤和肌肉疼痛,在

做肌肉的伸展练习前,一定要进行大肌肉群参与的运动 5~10 分钟,如快走和慢跑,使身体微微出汗。当体温升高后才可进行肌肉的伸展练习。

误区 2: 柔韧性越强越好

事实: 柔韧性越强,关节的稳定性越差,过度的柔韧性有时会因为关节稳定性的下降而引起损伤。因此,可以采用发展肌肉力量的方法来弥补因韧带松弛而导致的关节稳定性下降。

误区 3: 年龄的增长是导致柔韧性下降的主要原因

事实: 柔韧性下降与缺乏锻炼有关,而年龄的增长并非起决定作用。随着年龄的增长,人体的柔性逐渐下降,韧性不断增强,这是人体生长的自然规律。但是如果坚持锻炼,仍然可以保持较高的柔韧性,坚持锻炼是发展和保持柔韧性的决定因素。

知识拓展

一、如何预防运动猝死

超负荷运动会使心脏循环系统不堪重负。据专家分析,发生运动猝死的原因有两个:一是运动者患有潜在心血管疾病,二是参加超负荷运动导致心脏缺血。专家建议普通人群在参加活动时量力而行,最好在进行了大运动量活动或比赛前做一次身体检查。另一方面,开展运动的组织方也应该对报名者进行医学监督,比如询问运动史、对心肺功能进行基本检查等,以保证运动的安全性。

二、运动前心血管监测可防止运动猝死

据了解,心脏猝死包括安静型和运动型两种,其中 81% 的猝死是安静型的,即由于突发冠心病和肺栓塞而导致的。专家认为,除了心脏疾病导致的猝死外,运动过量也是发生猝死的一个重要原因。比如一个平时只能跑几千米的人,一口气跑几十公里,就属于超负荷运动了。这时他的心脏循环系统会不堪重负,需要的血液量和氧气量会突然增加,而供给量却相对减少,在这种血、氧供不应求的状态下,跑步者的心脏会出现急性缺血,继而出现心脏骤停和脑血流中断。

长跑运动员在跑步前都需要一系列的医学监督,如饮食起居、体重、运动量增加强度等,以保证运动中的安全性。而普通人群在参加长跑运动时,更应该注意医学监督,最好在运动前进医院做个身体检查。另外,如果在跑步中感觉身体不适,就马上停下来,千万别硬撑着。

美国灾难性运动伤害研究中心最新的监测结果表明,从 1983—1993 年,有 160 例死



亡事故并不是由运动创伤造成的。每年在每百万运动员中,发生死亡的情况是1.16至14.50人。其中中学女生死亡率最低,而大学男生死亡率最高。心血管损伤导致的死亡占总数的74%,而其他与心脏无关的死因占22%,包括高温、横纹肌溶解和连续气喘。在田径项目和越野跑中,共有17例死亡事故,其中大部分是中学生。他们还研究了在1985—1995年美国158名运动员猝死原因,这也包括在上述的研究结果中,134例有心血管缺损,其中90%是男性,18%的死亡事故发生田径运动员中。

三、猝死抢救按秒计算

据介绍,猝死的表现是突然昏迷、意识不清、脉搏消失、停止呼吸、听不到心跳、瞳孔放大、面色死灰。在常温下,心脏停搏3~5秒钟以上,病人即有头晕感觉,10~20秒钟时会发生晕厥,40秒钟后会发生惊厥抽搐,此时患者有可能瞳孔散大,60秒钟后患者会呼吸停止、大小便失禁,4分钟后脑细胞开始发生不可逆损害,10分钟后脑细胞可能死亡。所以,抢救猝死患者的关键是速度。据统计,在4分钟内进行现场心肺复苏,并且在8分钟内做到了进一步的心肺脑复苏,则94%的患者可以复苏成功并长期存活。另有人以12分钟为临界点,即12分钟内未进行心肺复苏抢救者,抢救成功的可能性几乎是零,在这里要说时间就是生命一点也不夸张。

当一个人突然出现非外因的昏厥、意识丧失或惊厥抽搐,且无心跳、无呼吸时,首先要意识到可能是心脏猝死。如果发作前病人曾喊胸痛或用手抓胸部且有痛苦状者应想到是此病。如果知道病人以前有冠心病,出现此类症状就更应该想到是心脏猝死。

猝死是可以预知的,一般在发病前,会感到短暂的心绞痛,或是觉得咽部哽咽、咽东西费劲,还有的人会伴有出汗,出现3~5分钟的胸闷。最常见的预兆就是浑身无力、头晕、胸闷。然而,当这些情况出现在中、青年人身上的时候,如果他们不知道自己本身有心血管疾病,通常是意识不到的。大多数年轻人都认为自己体力好,即使身体过度透支也并不在意,偶尔身体不适只当是累的,歇歇就没事了,殊不知这也许就是发病的前兆。

四、如何帮助猝死患者

不懂或不熟悉现场急救且又没有经过心肺复苏技术培训的人遇到有人猝死怎么办?首先不要惊慌失措,应该冷静,要尽快弄清发生了什么事情,然后高声呼救,以使周围的人尽快赶过来,其中有懂心肺复苏的人可施行急救。急救时除口对口人工呼吸外,切忌不懂装懂,贸然进行人工胸外心脏按压等心肺复苏操作,这样容易使患者产生肋骨骨折、严重内出血或其他并发症。另外,如患者有假牙或假牙托,一定要将其取出。抢救的同时,其他人可以赶快打电话叫急救车。打电话应注意讲清患者所处的大体位置、方位名称以及打电话者自己的姓名和电话号码。打完电话应派人到路口等待急救车的到来,以便尽快引导救护人员到达现场。

五、走跑运动中的伤病预防与处理

走跑运动是全民健身中比较普及的运动形式,虽然动作简单,但是同样会产生运动性损伤,如果得不到充分的重视,甚至会造成较为严重的身体损害,达不到健身的目的。

常见损伤有:

- **肚子疼:** 肚子疼产生的主要原因是在正式运动前未进行准备活动,因为心脏惰性大,不能适应运动负荷,引起呼吸肌紊乱“岔气”,或是饭后、饮水后使肠系膜受到过分牵拉。

预防: 减速,调节呼吸节奏,加深呼吸。同时用手按压,可减轻疼痛。

- **肌肉酸痛:** 小腿肌肉酸痛属于运动过程中的正常生理现象,肌肉收缩产生能量的同时,肌肉内发生一系列变化,三磷酸腺苷、磷酸肌酸、糖原分解放能,若强度过大,血液循环跟不上,氧气供应不足,乳酸堆积,刺激了神经系统,就引起了疼痛。

处理: 热水烫脚、按摩、洗腿。

- **肌肉痉挛:** 俗称腿抽筋,它是一种强直性肌肉收缩不能缓解放松的现象。冬季多发,天冷,未进行准备活动或小腿肌肉受到冷的刺激均会引起肌肉酸痛。

处理: 保暖、牵引、按摩。

- **胸痛:** 走跑运动中呼吸不均,没有用鼻呼吸,冷气吸入肺,肺血管收缩,血液循环障碍,长时间挺胸跑,胸部持续紧张均会引起胸痛。

预防: 走跑过程中用鼻呼吸,做好保暖工作。

- **跟腱炎:** 跟腱炎是指跟腱背侧深筋膜和腱组织之间的滑膜层及其结缔组织损伤,造成血液循环障碍,导致腱围及腱组织的损伤性炎症。由于走跑场地不平,过硬,会造成跟腱炎。扁平足,足弓过高,后群肌肌力不足也是主要的发病原因。

预防: 在鞋跟内加一层软垫,帮助减缓跟腱紧张。

- **足底筋膜炎:** 足底筋膜是一种坚韧及低延展性的纤维组织,它起到了维持足弓的正常弯度的作用,足底筋膜炎患者通常在早上起床或久坐后起来步行时疼痛最为剧烈,行走一段时间后会减轻,因此很多人不注意,继续跑步导致恶化,原因主要是: ① 扁平足。② 小腿肌痉挛加重这种损伤。

处理: 减少跑走的时间。冰敷,避免足趾上翘动作。

预防: 做伸展运动,进行肌力练习。

- **尿色有变化:** 尿色颜色变深,属于正常生理;尿中出现白色浑浊,是因为体内供应能量的代谢旺盛,磷酸盐排泄增加;尿色变红或酱油色,尿中出现红细胞、血红蛋白,肾血液循环障碍,毛细血管通透性增加,即运动性蛋白尿,这种损伤只有在强度较大时才会发生。

预防: 降低运动强度。



六、运动后要养护皮肤

经常参加体育运动的人,由于机体的新陈代谢较快,皮肤容易老化,流汗过多,导致汗液中的酸性物质伤害表层肌肤,使皮肤过早老化。所以爱运动的人更要针对这些特点,掌握一些护理技巧,让皮肤光洁柔嫩。

保证水量运动时会大量出汗,要比平常消耗掉更多的水分,如果不及时补充水分,身体中就没有足够的水分来满足皮肤细胞的需要。身体每天至少需要8~10杯的水量,运动后最好喝不加咖啡或果汁的纯水,也可以随身带上一瓶水,随时补充水分,多喝水不仅有利于排汗排毒,更有利于皮肤的呼吸畅通。

运动后重养护每次运动后要清洁面部,抹上护肤霜,再将眼角,嘴角抹上一点油脂丰富的除皱霜,而且要持之以恒,只有长期坚持,才能避免皮肤过早老化。

另外,仅仅洗脸是远远不够的,必须洁肤,爽肤,再润肤,每个星期要做一次皮肤的彻底修护,首先去除脸部的死皮,正确地清洗脸部,再抹上适合的营养霜,这些工作不能凭兴趣而做,只要坚持下去就会看出效果。

运动后沐浴。沐浴不仅可以洗去皮肤积存的污垢,促进血液循环,还能调节皮脂腺与汗腺的功能,使皮肤更光滑,运动时,皮脂腺分泌会特显旺盛,因此运动后要选择清爽浴液沐浴,才能使毛孔畅通。

四季使用防晒霜。经常运动的人终年使用防晒霜,由于阳光照射会使皮肤衰老,所以经常在户外进行体育运动,更要使用防晒品,避免皮肤与阳光过分接触。

补充碱性食物。剧烈运动之后,常有皮肤失去光泽,肌肉发胀,关节酸痛的现象,这是因为体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解,在分解过程中产生乳酸、磷酸等物质,这些酸性物质刺激人体组织器官,使人感到肌肉,关节酸胀,此时如果单纯食用富含酸性物质的肉、蛋、鱼等,会使体液更加酸化,不利于疲劳的解除,所以,这时需要食用蔬菜、甘薯、柑橘、苹果之类的水果,它们可以消除体内过剩的酸,降低尿的酸度,增加尿酸的溶解度,减少酸在膀胱中形成结石的可能,专家认为运动后,应多吃些碱性的食物,如水果、蔬菜、豆制品等,才能保证身体的需要,尽快缓解运动后带给肌肤的疲劳。



学以致用

1. 为什么要进行《国家学生体质健康标准》的测试?
2. 《国家学生体质健康标准》要求大学生测试哪些项目? 为什么要选择这些测试项目?
3. 《国家学生体质健康标准》各项评价分数的权重系数和等级是如何分配的?
4. 常见控制体重的误区和事实是什么?
5. 提高心肺系统机能的措施与方法有哪些?

附录

一、《国家学生体质健康标准》实施办法

一、《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)的实施工作在教育部、国家体育总局的领导下,由各级教育行政部门管理,体育行政部门指导,学校组织实施。

二、《标准》的组织实施工作在校长领导下,由学校体育教研部门、教务部门、校医院(医务室)、学工部门、辅导员(班主任)协同配合共同组织实施。《标准》的测试应与学生的健康体检有机结合,避免重复测试。学生的《标准》测试成绩按评定等级记入《国家学生体质健康标准登记卡》,小学列入学生成长记录或学生素质报告书,初中以上学校列入学生档案(含电子档案),作为学生毕业、升学的重要依据。对达到及格以上成绩的学生颁发奖章。《标准》的实施工作记入教师的教学工作量。

三、学生《标准》测试成绩达到良好及以上者,方可参加三好学生、奖学金评选;成绩达到优秀者,方可获体育奖学金。《标准》成绩不及格者,在本学年度准予补测一次,补测仍不及格,则学年《标准》成绩为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时,《标准》测试的成绩达不到50分者按肄业处理。

四、因病或残疾学生,可向学校提交免于执行《标准》的申请,经医疗单位证明,体育教学部门核准后,可免于执行《标准》,并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》,存入学生档案。对确实丧失运动能力、免于执行《标准》的残疾学生,仍可参加三好学生、奖学金、奖学金评选,毕业时《标准》成绩可记为满分,但不评定等级。

五、认真上好体育课、积极参加体育活动、每天锻炼时间达到一小时者,奖励5分,计入学年《标准》总成绩。

六、属下列情况之一者,其《标准》成绩记为不及格,该学年《标准》成绩最高记为59分:

1. 评价指标中400米(50米×8往返跑)、1000米跑(男)、800米跑(女)、台阶试验的得分达不到及格者;

2. 体育课无故缺勤,一学年累计超过应出勤次数1/10者。

七、各地、各学校在实施《标准》时要树立“安全第一”的指导思想,健全各项安全保障制度,落实安全责任制,加强对场地、器材、设备的安全检查。要认真做好学生的体检工作,对生病学生实行缓测或免测。

八、全国各级各类学校每年均直接将本校各年级《标准》测试数据,通过中国学生体质健康网(网址中文域名:中国学生体质健康网,英文域名:www.csh.edu.cn),报送至



教育部“国家学生体质健康标准数据管理系统”,上报数据的时间为每年9月1日至12月31日,上报测试数据的工具软件,由学校在中国学生体质健康网上免费下载使用。

九、高职、高专类学校参照有关要求执行。

十、教育部每年公布各省、自治区、直辖市实施《标准》的基本情况;每学年对教育部直属高校本科新生《标准》测试结果,按生源所在地进行统计,并以省、自治区、直辖市为单位进行公布。

十一、各地教育、体育行政部门对本地各级各类学校实施《标准》的情况,要认真检查监督。要将《标准》的实施情况纳入各级政府教育督导内容和评估指标体系,并作为对各级各类学校进行评优、表彰的基本依据。对弄虚作假、徇私舞弊者,给予通报批评,情节严重者,给予行政处分。

十二、为保证《标准》测试数据的科学性、准确性,各地、各学校招标、选用的《标准》测试器材必须是经国家认证认可监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。

十三、本办法由教育部负责解释。

二、《国家学生体质健康标准》大学生评分表

附表 1 大学男生身高标准体重(身高单位:厘米;体重单位:千克)

身高段(厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50分	60分	100分	60分	50分
144.0~144.9	<41.5	41.5~46.3	46.4~51.9	52.0~53.7	≥53.8
145.0~145.9	<41.8	41.8~46.7	46.8~52.6	52.7~54.5	≥54.6
146.0~146.9	<42.1	42.1~47.1	47.2~53.1	53.2~55.1	≥55.2
147.0~147.9	<42.4	42.4~47.5	47.6~53.7	53.8~55.7	≥55.8
148.0~148.9	<42.6	42.6~47.9	48.0~54.2	54.3~56.3	≥56.4
149.0~149.9	<42.9	42.9~48.3	48.4~54.8	54.9~56.6	≥56.7
150.0~150.9	<43.2	43.2~48.8	48.9~55.4	55.5~57.6	≥57.7
151.0~151.9	<43.5	43.5~49.2	49.3~56.0	56.1~58.2	≥58.3
152.0~152.9	<43.9	43.9~49.7	49.8~56.5	56.6~58.7	≥58.8
153.0~153.9	<44.2	44.2~50.1	50.2~57.0	57.1~59.3	≥59.4
154.0~154.9	<44.7	44.7~50.6	50.7~57.5	57.6~59.8	≥59.9
155.0~155.9	<45.2	45.2~51.1	51.2~58.0	58.1~60.7	≥60.8
156.0~156.9	<45.6	45.6~51.6	51.7~58.7	58.8~61.0	≥61.1
157.0~157.9	<46.1	46.1~52.1	52.2~59.2	59.3~61.5	≥61.6
158.0~158.9	<46.6	46.6~52.6	52.7~59.8	59.9~62.2	≥62.3
159.0~159.9	<46.9	46.9~53.1	53.2~60.3	60.4~62.7	≥62.8
160.0~160.9	<47.4	47.4~53.6	53.7~60.9	61.0~63.4	≥63.5
161.0~161.9	<48.1	48.1~54.3	54.4~61.6	61.7~64.1	≥64.2
162.0~162.9	<48.5	48.5~54.8	54.9~62.2	62.3~64.8	≥64.9
163.0~163.9	<49.0	49.0~55.3	55.4~62.8	62.9~65.3	≥65.4
164.0~164.9	<49.5	49.5~55.9	56.0~63.4	63.5~65.9	≥66.0
165.0~165.9	<49.9	49.9~56.4	56.5~64.1	64.2~66.6	≥66.7



续 表

身高段(厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50分	60分	100分	60分	50分
166.0~166.9	<50.4	50.4~56.9	57.0~64.6	64.7~67.0	≥67.1
167.0~167.9	<50.8	50.8~57.3	57.4~65.0	65.1~67.5	≥67.6
168.0~168.9	<51.1	51.1~57.7	57.8~65.5	65.6~68.1	≥68.2
169.0~169.9	<51.6	51.6~58.2	58.3~66.0	66.1~68.6	≥68.7
170.0~170.9	<52.1	52.1~58.7	58.8~66.5	66.6~69.1	≥69.2
171.0~171.9	<52.5	52.5~59.2	59.3~67.2	67.3~69.8	≥69.9
172.0~172.9	<53.0	53.0~59.8	59.9~67.8	67.9~70.4	≥70.5
173.0~173.9	<53.5	53.5~60.3	60.4~68.4	68.5~71.1	≥71.2
174.0~174.9	<53.8	53.8~61.0	61.1~69.3	69.4~72.0	≥72.1
175.0~175.9	<54.5	54.5~61.5	61.6~69.9	70.0~72.7	≥72.8
176.0~176.9	<55.3	55.3~62.2	62.3~70.9	71.0~73.8	≥73.9
177.0~177.9	<55.8	55.8~62.7	62.8~71.6	71.7~74.5	≥74.6
178.0~178.9	<56.2	56.2~63.3	63.4~72.3	72.4~75.3	≥75.4
179.0~179.9	<56.7	56.7~63.8	63.9~72.8	72.9~75.8	≥75.9
180.0~180.9	<57.1	57.1~64.3	64.4~73.5	73.6~76.5	≥76.6
181.0~181.9	<57.7	57.7~64.9	65.0~74.2	74.3~77.3	≥77.4
182.0~182.9	<58.2	58.2~65.6	65.7~74.9	75.0~77.8	≥77.9
183.0~183.9	<58.8	58.8~66.2	66.3~75.7	75.8~78.8	≥78.9
184.0~184.9	<59.3	59.3~66.8	66.9~76.3	76.4~79.4	≥79.5
185.0~185.9	<59.9	59.9~67.4	67.5~77.0	77.1~80.2	≥80.3
186.0~186.9	<60.4	60.4~68.1	68.2~77.8	77.9~81.1	≥81.2
187.0~187.9	<60.9	60.9~68.7	68.8~78.6	78.7~81.9	≥82.0
188.0~188.9	<61.4	61.4~69.2	69.3~79.3	79.4~82.6	≥82.7
189.0~189.9	<61.8	61.8~69.8	69.9~79.9	80.0~83.2	≥83.3
190.0~190.9	<62.4	62.4~70.4	70.5~80.5	80.6~83.6	≥83.7

注：身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时，身高每低1厘米，实测体重需加上0.5千克，实测身高需加

上 1 厘米,再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时,身高每高 1 厘米,实测体重需减去 0.9 千克,实测身高需减去 1 厘米,再查表确定分值。

附表 2 大学女生身高标准体重(身高单位:厘米;体重单位:千克)

身高段(厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
140.0~140.9	<36.5	36.5~42.4	42.5~50.6	50.7~53.3	≥53.4
141.0~141.9	<36.6	36.6~42.9	43.0~51.3	51.4~54.1	≥54.2
142.0~142.9	<36.8	36.8~43.2	43.3~51.9	52.0~54.7	≥54.8
143.0~143.9	<37.0	37.0~43.5	43.6~52.3	52.4~55.2	≥55.3
144.0~144.9	<37.2	37.2~43.7	43.8~52.7	52.8~55.6	≥55.7
145.0~145.9	<37.5	37.5~44.0	44.1~53.1	53.2~56.1	≥56.2
146.0~146.9	<37.9	37.9~44.4	44.5~53.7	53.8~56.7	≥56.8
147.0~147.9	<38.5	38.5~45.0	45.1~54.3	54.4~57.3	≥57.4
148.0~148.9	<39.1	39.1~45.7	45.8~55.0	55.1~58.0	≥58.1
149.0~149.9	<39.5	39.5~46.2	46.3~55.6	55.7~58.7	≥58.8
150.0~150.9	<39.9	39.9~46.6	46.7~56.2	56.3~59.3	≥59.4
151.0~151.9	<40.3	40.3~47.1	47.2~56.7	56.8~59.8	≥59.9
152.0~152.9	<40.8	40.8~47.6	47.7~57.4	57.5~60.5	≥60.6
153.0~153.9	<41.4	41.4~48.2	48.3~57.9	58.0~61.1	≥61.2
154.0~154.9	<41.9	41.9~48.8	48.9~58.6	58.7~61.9	≥62.0
155.0~155.9	<42.3	42.3~49.1	49.2~59.1	59.2~62.4	≥62.5
156.0~156.9	<42.9	42.9~49.7	49.8~59.7	59.8~63.0	≥63.1
157.0~157.9	<43.5	43.5~50.3	50.4~60.4	60.5~63.6	≥63.7
158.0~158.9	<44.0	44.0~50.8	50.9~61.2	61.3~64.5	≥64.6
159.0~159.9	<44.5	44.5~51.4	51.5~61.7	61.8~65.1	≥65.2
160.0~160.9	<45.0	45.0~52.1	52.2~62.3	62.4~65.6	≥65.7
161.0~161.9	<45.4	45.4~52.5	52.6~62.8	62.9~66.2	≥66.3
162.0~162.9	<45.9	45.9~53.1	53.2~63.4	63.5~66.8	≥66.9
163.0~163.9	<46.4	46.4~53.6	53.7~63.9	64.0~67.3	≥67.4



续 表

身高段(厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50分	60分	100分	60分	50分
164.0~164.9	<46.8	46.8~54.2	54.3~64.5	64.6~67.9	≥68.0
165.0~165.9	<47.4	47.4~54.8	54.9~65.0	65.1~68.3	≥68.4
166.0~166.9	<48.0	48.0~55.4	55.5~65.5	65.6~68.9	≥69.0
167.0~167.9	<48.5	48.5~56.0	56.1~66.2	66.3~69.5	≥69.6
168.0~168.9	<49.0	49.0~56.4	56.5~66.7	66.8~70.1	≥70.2
169.0~169.9	<49.4	49.4~56.8	56.9~67.3	67.4~70.7	≥70.8
170.0~170.9	<49.9	49.9~57.3	57.4~67.9	68.0~71.4	≥71.5
171.0~171.9	<50.2	50.2~57.8	57.9~68.5	68.6~72.1	≥72.2
172.0~172.9	<50.7	50.7~58.4	58.5~69.1	69.2~72.7	≥72.8
173.0~173.9	<51.0	51.0~58.8	58.9~69.6	69.7~73.1	≥73.2
174.0~174.9	<51.3	51.3~59.3	59.4~70.2	70.3~73.6	≥73.7
175.0~175.9	<51.9	51.9~59.9	60.0~70.8	70.9~74.4	≥74.5
176.0~176.9	<52.4	52.4~60.4	60.5~71.5	71.6~75.1	≥75.2
177.0~177.9	<52.8	52.8~61.0	61.1~72.1	72.2~75.7	≥75.8
178.0~178.9	<53.2	53.2~61.5	61.6~72.6	72.7~76.2	≥76.3
179.0~179.9	<53.6	53.6~62.0	62.1~73.2	73.3~76.7	≥76.8
180.0~180.9	<54.1	54.1~62.5	62.6~73.7	73.8~77.0	≥77.1
181.0~181.9	<54.5	54.5~63.1	63.2~74.3	74.4~77.8	≥77.9
182.0~182.9	<55.1	55.1~63.8	63.9~75.0	75.1~79.4	≥79.5
183.0~183.9	<55.6	55.6~64.5	64.6~75.7	75.8~80.4	≥80.5
184.0~184.9	<56.1	56.1~65.3	65.4~76.6	76.7~81.2	≥81.3
185.0~185.9	<56.8	56.8~66.1	66.2~77.5	77.6~82.4	≥82.5
186.0~186.9	<57.3	57.3~66.9	67.0~78.6	78.7~83.3	≥83.4

注:身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时,身高每低1厘米,实测体重需加上0.5千克,实测身高需加上1厘米,再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时,身高每高1厘米,其实测体重需减去0.9千克,实测身高需减去1厘米,再查表确定分值。

附表3 大学男生体能测试评分标准

等级	单项得分	肺活量 体重指数	1000米跑 (分·秒)	台阶试验	50米跑 (秒)	立定跳远 (米)	掷实心球 (米)	握力 体重指数	引体向上 (次)	坐位体前屈 (厘米)	跳绳 (次/1分钟)	篮球运球 (秒)	足球运球 (秒)	排球垫球 (次)	单项得分
优秀	100	84	3'27	82	6.0	2.66	15.7	92	26	23.0	198	8.6	6.3	50	100
	98	83	3'28	80	6.1	2.65	15.2	91	25	22.6	193	9.0	6.5	49	98
	96	82	3'31	77	6.2	2.63	14.4	90	24	22.0	186	9.6	6.9	46	96
	94	81	3'33	74	6.3	2.62	13.6	89	23	21.4	178	10.3	7.3	44	94
	92	80	3'35	71	6.4	2.60	12.5	87	22	20.6	168	11.1	7.7	41	92
	90	78	3'39	67	6.5	2.58	11.5	86	21	19.8	158	12.0	8.2	38	90
良好	87	77	3'42	65	6.6	2.56	11.3	84	20	18.9	152	12.4	8.5	37	87
	84	75	3'45	63	6.8	2.52	10.9	81	19	17.5	144	12.9	8.9	34	84
	81	73	3'49	60	7.0	2.48	10.5	79	18	16.2	136	13.5	9.3	32	81
	78	71	3'53	57	7.3	2.43	10.0	75	17	14.3	124	14.3	9.9	29	78
	75	68	3'58	53	7.5	2.38	9.5	72	16	12.5	113	15.0	10.4	26	75
及格	72	66	4'05	52	7.6	2.35	9.3	70	15	11.3	108	15.6	10.7	25	72
	69	64	4'12	51	7.7	2.31	8.9	66	14	9.5	101	16.6	11.2	23	69
	66	61	4'19	50	7.8	2.26	8.5	63	13	7.8	94	17.5	11.7	21	66
	63	58	4'26	48	8.0	2.20	8.0	59	12	5.4	85	18.8	12.3	18	63
	60	55	4'33	46	8.1	2.14	7.5	54	11	3.0	75	20.0	12.9	15	60
不及格	50	54	4'40	45	8.2	2.12	7.3	53	9	2.4	71	20.6	13.3	14	50
	40	52	4'47	44	8.3	2.09	7.0	51	8	1.4	64	21.6	13.8	12	40
	30	51	4'54	43	8.5	2.06	6.7	49	7	0.5	58	22.5	14.3	10	30
	20	49	5'01	42	8.6	2.03	6.2	47	6	-0.8	49	23.8	15.0	8	20
	10	47	5'08	40	8.8	1.99	5.8	44	5	~2.0	40	25.0	15.7	5	10



附表 4 大学女生体能测试评分标准

等级	单项得分	肺活量 体重指数	1000米跑 (分·秒)	台阶 试验	50米跑 (秒)	立定跳远 (米)	掷实心球 (米)	握力 体重指数	引体向上 (次)	坐位体前屈 (厘米)	跳绳 (次/分钟)	篮球运球 (秒)	足球运球 (秒)	排球垫球 (次)	单项得分
优秀	100	70	3'24	78	7.2	2.07	8.6	74	52	21.1	190	11.2	7.3	46	100
	98	69	3'27	75	7.3	2.06	8.5	73	51	20.8	184	11.5	7.8	44	98
	96	68	3'29	72	7.4	2.05	8.4	72	50	20.3	175	12.0	8.6	41	96
	94	67	3'32	69	7.5	2.03	8.2	71	49	19.8	166	12.6	9.4	38	94
	92	65	3'35	64	7.7	2.01	8.0	69	47	19.2	154	13.3	10.5	34	92
	90	64	3'38	60	7.8	1.99	7.8	67	45	18.6	142	14.0	11.5	30	90
良好	87	63	3'42	59	7.9	1.97	7.7	66	44	17.7	137	14.6	11.9	29	87
	84	61	3'46	57	8.0	1.93	7.6	63	43	16.3	130	15.6	12.5	27	84
	81	59	3'50	55	8.2	1.89	7.5	61	42	15.0	122	16.5	13.2	25	81
	78	57	3'54	52	8.3	1.84	7.4	58	40	13.1	112	17.8	14.0	23	78
	75	54	3'58	49	8.5	1.79	7.2	55	38	11.3	102	19.0	14.9	20	75
及格	72	53	4'03	48	8.6	1.76	7.1	53	37	10.1	98	19.8	15.6	19	72
	69	51	4'08	47	8.7	1.72	7.0	50	35	8.3	92	20.9	16.7	17	69
	66	49	4'13	46	8.8	1.69	6.8	48	33	6.5	86	22.0	17.8	15	66
	63	46	4'18	44	8.9	1.63	6.6	44	31	4.1	78	23.5	19.3	13	63
	60	43	4'23	42	9.0	1.58	6.4	40	28	1.7	70	25.0	20.8	10	60
不及格	50	42	4'30	41	9.1	1.56	6.2	39	27	1.5	66	25.8	21.2	9	50
	40	41	4'37	40	9.3	1.53	6.0	38	26	1.3	59	26.9	21.9	8	40
	30	39	4'44	39	9.5	1.50	5.7	36	25	1.0	53	28.0	22.5	7	30
	20	37	4'51	38	9.8	1.46	5.4	34	23	0.6	44	29.5	23.4	6	20
	10	35	5'00	36	10.0	1.42	5.0	32	21	0.2	35	31.0	24.3	4	10

三、免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

姓 名		性 别		民 族	
学院(系)		班 号		学 号	
出生日期		身份证号		联系电话	
原 因					
学院或体 育教师 意 见			家长签字 联系电话		
学 校 体 育 部 门 意 见	<p style="text-align: right;">签章(字):</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>				

注：高等学校的学生，“家长签字栏”由学生本人签字。



参考文献

1. [英]保罗·博顿著,梁筱芸译.流行交际舞大全.哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2008
2. 徐冰.斗牛 & 牛仔.成都:成都时代出版社,2008
3. 刘亚云,黄晓丽.有氧舞蹈.长沙:湖南师范大学出版社,2007
4. 吴谋,张海莉.体育舞蹈的理论与实践.上海:复旦大学出版社,1999
5. 顾也文.交谊舞趣谈.上海:学林出版社,2003
6. 刁在箴.体育舞蹈.武汉:华中师范大学出版社,1997
7. 骆秉全.美与和谐的体育教学.北京:北京师范大学出版社,2007
8. 张清澍,陈瑞璋,伏宇军.体育舞蹈.北京:北京体育大学出版社,1997
9. 全国排舞比赛评分规则(2010年修订版).国家总局体操运动管理中心,2010
10. 焦敬伟,郑丹蘅.对新兴休闲运动/排舞及其推广的研究.广州体育学院学报,2008.7,28(4),7~10。
11. 孙林.健身排舞的基本特征及其价值研究.湖北体育科技,2008.9,27(5),555~556。
12. 郭瑞.时尚健身项目“排舞”在高校普及推广的研究.山西师大体育学院学报,2010.6,25(3),83~85。
13. 张万寿.排舞在推动体育生活化中作用的研究.湖南医科大学学报(社会科学版),2010.3,12(2),262~263。
14. 李珊珊,陈勇军.排舞在大学公共体育开设的可行性分析.长春理工大学学报(高教版),2009.2,4(2),176~177。
15. 陈燕.排舞的健身价值与学校推广的对策研究.医学与健康,科协论坛,2008,4(下),46~47。
16. 王子文.全国体育舞蹈等级考试培训教材.北京:中国体育舞蹈联合会,2005
17. 霍丽娟.交际舞大全.北京:中国华侨出版社,2010
18. 梁青,张新吾.校园交际舞.沈阳:东北大学出版社,2009
19. 田应娟.拉丁舞校园体育舞蹈教程.云南学生体育协会组,2010
20. 冯萍,张杰,钱宏颖.健美操与体育舞蹈.北京:高等教育出版社,2005
21. 于可红.体育与健康教师用书(中等职业教育教材).杭州:浙江教育出版

- 社,2009
22. 张瑞林.体育舞蹈.北京:高等教育出版社,2005
 23. 上海市排舞专业委员会网站,<http://www.linedance.cn>
 24. 中华舞蹈网,<http://www.zhwdw.com>

