

第一章 体育舞蹈概述

第一节 体育舞蹈发展简介

体育舞蹈，是以人自身的形体动作为物质手段，通过充满生命活力的韵律，激发人内心情感的身体活动，具有健身、竞技、消遣、娱乐、审美文化价值。同时也是一种沟通国家、民族及个人感情的世界语言和形体语言，是任何体育项目和艺术形成所无法替代的。它内涵丰富，融艺术、体育、音乐、舞蹈、服饰于一体，涉及范围广，包括舞蹈学、音乐学、生理学、心理学、解剖学、力学、美学、服饰学和运动训练学等，是健与美相结合的运动项目的典范。

一、体育舞蹈的起源和形成

人类最早的舞蹈称为原始舞，原始舞的产生与原始人类的劳动和社会生活密切相关。在生儿育女、游猎欢庆、图腾崇拜时，人由于原始本能的冲动，以人体运动作为表情达意的最基本手段，纯粹由兴而起、为情而发，手舞足蹈。大约在公元前 10 世纪，原始舞开始变成了具有浓郁乡土气息的民间舞。体育舞蹈起源于西方的民间舞蹈，它像各种艺术一样，不断汲取劳动人民的文化而逐渐形成现代各种形式的交谊舞和体育舞蹈。如“华尔兹”舞步来源于欧洲人在打谷场上的踢场动作。“伦巴舞”也是从西方劳动人民头顶重物移步时转换重心的劳动节奏中产生的。

早在 11、12 世纪，欧洲一些国家，将一些民间舞的动作加以精炼、规范、提高成具有社交和礼仪性质的舞蹈进入宫廷，成为宫廷中男、女交际的集体“宫廷舞”，这种宫廷舞蹈的形成多为集体共舞，并专供贵族享受，这种宫廷舞拘谨、高雅、繁杂的特点大大失去了民间舞蹈原有的自由活泼的自然风格。18 世纪法国大革命后，宫廷解体，使得这种贵族独享的“宫廷舞”进入贫民社会，宫廷集体舞的统一形式被一男一女的更自由、更灵活的交谊舞形式所取代，大大推动了舞会舞蹈的发展，使舞姿庄重典雅，舞步严谨规范，颇具绅士风度的欧洲学派社交舞，经过人们的加工、改编发展成为比较自然、活泼的社会人人可跳的舞会舞蹈。

1768年,在巴黎出现了第一家交际舞舞厅,由此交际舞开始在欧美各国流行,成为一种普遍的社交方式。

19世纪初,非洲的探戈在阿根廷和乌拉圭兴盛一时。阿根廷人把西班牙哈巴涅拉舞和包利罗舞的某些动作收入探戈中,使探戈广为流传。19世纪末,一种糅合了三拍舞步和两拍舞步的狐步舞雏形开始形成。受到狐步舞的影响,原有的华尔兹舞步亦不断地丰富完善,并形成了快速和慢速两种风格。同时来自非洲、拉丁美洲的大量移民也带来了具有强烈民族特点的热带地区风格的民间舞。

1924年,英国皇家舞蹈教师协会对各国知名的“体育舞蹈”的舞步和舞姿加以整理,使之系统化、规范化,并审定了7种舞的基本步法规范,这便是最初国际公认的“体育舞蹈”,即布鲁斯(Blues)、慢华尔兹(Slow Waltz)、快华尔兹(Quick Waltz)、快步舞(Quick Step)、狐步舞(Slow Foxtrot)、伦巴(Rumba)、探戈(Tango)。

1960年,拉丁舞也成为世界交际舞锦标赛的比赛项目,这样,国际上形成了具有统一舞步的两大系列10个舞种的国际标准舞。

二、体育舞蹈的发展

(一) 世界体育舞蹈的发展

体育舞蹈的第一个国际组织是于1935年12月10日在布拉格成立的国际业余舞蹈联合会,成员有奥地利、捷克斯洛伐克、丹麦、英国、法国、德国、荷兰、瑞士及南斯拉夫。不久,比利时、加拿大、意大利、挪威的协会也相继加入。1956年更名为国际业余舞蹈理事会,后来在1990年又更名为国际体育舞蹈联合会。

1950年,在英国黑池,世界舞蹈协会(International Council of Ballroom Dancing,简称为ICBD,1994年更名为世界舞蹈和体育舞蹈理事会,全称为World Dance and Dancesport Council,简称为WDDSC)主办了首届世界性的大赛——Blackpool Dance Festival,即著名的黑池舞蹈节。此后每年5月底在黑池舞蹈节上举办世界性大赛(黑池舞蹈节被誉为国际标准交际舞的奥运会)。同年国际交际舞理事会(也称国际交际舞协会)成立。1959年,国际交际舞理事会制定了比赛规则,并举行了第一届业余和职业舞蹈世界锦标赛,此后每年举行一次。

1992年国际体育舞蹈联合会成为国际单项体育运动联合会总会的正式成员。

1995年4月2日至5日,国际奥林匹克委员会在摩纳哥召开执委会,对国际体育舞蹈联合会的资格予以承认,至此国际体育舞蹈联合会成为国际奥运会的临时委员,同年国际体育舞蹈联合会取得了世界运动协会和国际体育总会的会员资格。1997年9月国际奥林匹克委员会在洛桑召开执委会,正式承认国际体育舞蹈

联合会。此时国际体育舞蹈联合会成为唯一的代表体育舞蹈的国际组织。1998年体育舞蹈成为曼谷亚运会表演项目。2000年,在悉尼奥运会闭幕式上进行了体育舞蹈表演。2001年,体育舞蹈成为日本秋田世界运动会比赛项目。2005年,体育舞蹈成为在曼谷召开的第1届亚洲室内运动会正式比赛项目。2007年,体育舞蹈成为在澳门召开的第2届亚洲室内运动会正式比赛项目。目前国际体育舞蹈联合会正在积极争取将体育舞蹈项目列入奥运会比赛项目。

(二) 我国体育舞蹈的发展

20世纪30年代,国外的交谊舞传入了我国。先后在上海、天津、广州等城市流行。它由于没有得到更高的竞技和艺术发展,所以逐渐成为一种自娱性较强的普通交谊舞。而竞技性体育舞蹈则是在20世纪80年代开始在中国推行。经过多年的发展,从体育舞蹈竞技水平、社会普及程度、组织完善等方面来看,我国体育舞蹈已迈入了历史新台阶,成为国际上不可忽视一支力量。

1986年之前,出现在中国的是广为流传的交谊舞,当时仅在广东省有香港人在跳极为罕见的体育舞蹈,当时被人们称为国标舞。1986年10月,日本有关组织通过中国对外友好协会联系到中国舞协,开始了中国对体育舞蹈的正式引进。1987年4月,举办了首届“中国杯”国际舞比赛,同年的5月,举办了首届“中日友好杯”比赛,随后经过了在全国二十几期的培训班,体育舞蹈开始在我国普及与发展。1993年底,我国举办了“中国、上海、北京世界杯体育舞蹈锦标赛”,这是我国首次获得世界舞蹈与体育舞蹈理事会和国际体育舞蹈联合会认可的世界性公开赛。从1998年开始,国际舞被列入中国文化部“荷花奖”的评奖单项,国际舞事业从此又开辟了一个崭新的篇章;从2006年开始,国际舞被列入中国文化部“桃李杯”的评奖单项。

在中国体育舞蹈联合会和中国国际标准舞总会的积极工作下,英、日等国的专家教师传授体育舞蹈技艺,并考核国家级、省级教师和裁判,有力地推动了体育舞蹈的开展。1995年下半年,在上海组织了“英国皇家教师协会”教师级考核,有30多人次通过了考核,成为英国皇家舞蹈教师协会首批中国会员;1996年4月在北京组织了“国际舞蹈教师协会”考核。有16人次通过评审级考核,34人通过教师级考核,成为该会会员。

体育舞蹈的蓬勃发展又催生了相应组织的诞生。1989年,中国舞蹈家协会正式成立了“中国国际标准舞总会”,代后更名为“中国国际标准舞学会”。

1991年5月,“中国体育舞蹈协会”宣布成立,是我国最早成立的体育舞蹈类国家一级社团组织。在国家体育运动委员会的直接领导下,每年举行一届“全

国体育舞蹈锦标赛”。在 1998 年举办了首届青少年体育舞蹈锦标赛。2002 年，经国家体育总局和文化部同意，中国体育舞蹈协会与文化部所属中国业余舞蹈竞技协会联合，组成中国体育舞蹈联合会。

为了更好地促进体育舞蹈在我国规范、健康、持续发展，中国体育舞蹈联合会又制定了一系列的政策，如有关的体育舞蹈技术等级制度，体育舞蹈教师和裁判等级制度。目前，我国体育舞蹈技术等级共分为五个等级，分别是铜、银、金、金星一级、金星二级；体育舞蹈教师与裁判分为国家级、国家一级、国家二级、国家三级，其中国家级中又分为国家 A 级、B 级、C 级。所有技术等级均需要通过体育舞蹈联合会指派考官逐渐考核，通过后才给予资格认证。

2006 年，国家劳动部和国家体育总局社会体育指导中心共同推广体育舞蹈社会体育指导员职业等级认证工程，并于 2006 年底考核并通过了我国第一批体育舞蹈社会体育指导员的考评员。

第二节 体育舞蹈的分类与特点

一、体育舞蹈的分类

随着体育舞蹈标准化进程与竞技发展的同步推进，从最初对体育舞蹈分类的无序状态，先后有过按照地域划分，按照舞蹈形式划分，按照舞蹈形成的先后顺序划分等标准。纵览历史，体育舞蹈的分类已经综合了上述的几个标准而形成现在的约定俗成的两大舞系——标准舞和拉丁舞。

二、体育舞蹈的特点

（一）标准舞的特点

标准舞是指用一定的标准来规范的舞厅舞。从 20 世纪 20 年代以来，被逐渐纳入到标准舞这个系列的舞蹈一共有 5 个：华尔兹、探戈、快步、狐步、维也纳华尔兹。与拉丁舞系最大的区别：其着装正式华丽，握持单一严谨，舞步起伏流动。

1. 华尔兹（Waltz）

华尔兹是现代舞中历史较为悠久的舞种，也是生命力最强的舞蹈。“华尔兹”一词是初来自古德文 *Waltz*，意思是“滚动”“旋转”或“滑动”。3/4 拍子的圆舞

早在 21 世纪的德国巴伐利亚和奥地利维也纳地区的农民中流行, 17 世纪进入维也纳宫廷, 18 世纪被誉为“欧洲宫廷舞之王”。

华尔兹的风格特点是音乐袅娜、舞态雍容、步伐婉转、曼妙大方。华尔兹音乐为 3/4 拍, 节奏中等, 每分钟 27~30 小节。

2. 探戈 (Tango)

探戈源于非洲中西部的民间舞蹈“探戈诺”舞。探戈舞舞蹈时, 膝关节松弛、微屈, 重心略下沉。脚下干净利落, 不拖泥带水, 斜行横步。

探戈舞舞步顿挫有力、潇洒豪放; 身体无起伏, 无升降; 表情严肃, 有左顾右盼的头部闪动动作。探戈舞音乐为 2/4 节拍, 每分钟 33 小节。

特点是音乐华丽、舞态刚劲、步法顿挫磊落。

3. 狐步舞 (Slow Foxtrot)

狐步舞起源于美国黑人舞蹈。1914 年夏, 美国演员哈利·福克斯模仿马在慢步行走时的动作, 并设计了一种舞蹈形式, 迅速在全美流行。人们因此称狐步为福克斯。

狐步舞的风格特点除具有华尔兹的典雅大方、舒展流畅和轻盈飘逸之外, 更具有狐步舞独有的平稳大方、悠闲自在, 从容恬适的韵味。

狐步舞音乐 4/4 拍, 速度中庸, 每分钟 30 小节, 其特点是音乐恬愉、舞态潇洒、步法行云流水。

4. 快步舞

快步舞从美国民间舞“P、E、E、PBODY”改编而成, 早期快步舞吸收了快狐步动作, 后又引入芭蕾的小跳动作, 使动作更显轻快灵巧。

快步舞的风格特点是轻快活泼, 富于激情。舞步洒脱自由, 饱含动力感和表现力。

快步舞音乐 4/4 拍, 每分钟 50 小节, 基本节奏是慢慢快快 (SSQQ), 慢快快慢 (SQQS)。

5. 维也纳华尔兹 (Viennese Waltz)

维也纳华尔兹起源于奥地利北部山区农民舞, 是历史最悠久的舞蹈。维也纳华尔兹的风格特点是动作舒展大方、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。

维也纳华尔兹的音乐是 3/4 拍, 每分钟 60 小节。在比赛中常放在第 5 个舞种进行, 要求选手有充沛的体力才能从容地完成。

（二）拉丁舞的特点

拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲。拉丁美洲的舞蹈是在西班牙舞蹈的基础上，吸收了其他外来乐舞，特别是由非洲黑人乐舞的特征而形成的。拉丁舞动作豪放粗犷，速度多变，手势和脚步内容丰富，充满激情，音乐节奏鲜明强烈，具有热情、奔放、浪漫的风格特点，尤为青年人所喜爱。

1. 伦巴舞（Rumba）

现代伦巴舞是由古巴舞蹈吸收 16 世纪非洲黑人舞蹈和西班牙“波莱罗”舞蹈逐渐完善。舞蹈动作曾受雄鸡走路启发。20 世纪 20—50 年代又受美国爵士乐和舞蹈的影响。20 世纪 30 年代初，皮埃尔夫妇在英国表演和推广了古巴的伦巴舞，受到极大欢迎并风行欧洲。

伦巴舞的音乐缠绵、浪漫，舞蹈风格柔媚、抒情，是表现爱情的舞蹈，具有舒展优美、婀娜多姿的风格，其中，尤为凸显了女性婀娜多姿的美态。伦巴舞在拉丁舞中历史悠久，成熟的舞蹈和它那异国情调的独特风格，被誉为“拉丁舞之魂”。

伦巴舞音乐 4/4 拍。4 拍走 3 步，每分钟 27 小节。

2. 恰恰舞（Cha-Cha-Cha）

恰恰舞由非洲传入拉美后，在古巴获得很大发展，它是模仿企鹅姿态创编的舞蹈。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。恰恰舞的音乐曲调欢快有趣，4/4 拍，每分钟 30~31 小节。是由 4 拍跳 5 步的舞步构成，其中，第四拍跳两步，即为“恰恰”。恰恰舞由于名称鲜明，节奏欢快易记，加之邦伐斯鼓和沙锤的咚咚沙沙声与动作相吻合，舞蹈又有诙谐、花俏的风格，所以倍受欢迎，是拉丁舞中最流行的舞蹈。

3. 桑巴舞（Samba）

桑巴舞是从巴西农村的摇摆桑巴舞传入城市演变而来的，后在里约热内卢狂欢节上公开表演后，以它微妙的节奏和强烈的感情倾倒了巴西人，逐步形成成为巴西的民族舞，是巴西音乐和舞蹈的灵魂。20 世纪 20—30 年代桑巴舞传入欧美。桑巴舞的风格特点是动作粗犷，起伏强烈，舞步奔放、敏捷，富有强烈的感染力。由于它在移动时沿舞程线绕场进行，因此它是拉丁舞中行进性的舞蹈。桑巴舞音乐 2/4 拍，每分钟 50~52 小节。

4. 牛仔舞（Jive）

牛仔舞原是美国西部，20 世纪 20—30 年代盛行的牛仔舞蹈，舞步带有踢踏动作，节奏快速兴奋，动作粗狂，带有举持舞伴和甩动的技巧，是表现牧人强健

体魄和自由奔放情绪的舞蹈，具有独特的魅力。后经规范进入社交界和表演舞范畴。第二次世界大战期间传入英国，迅速获得推广。牛仔舞音乐 4/4 拍，每分钟 44 小节，舞曲欢快，有跃动感，舞步丰富多变，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。

5. 斗牛舞 (Paso Doble)

斗牛舞起源于法国，是模仿西班牙斗牛士动作，由西班牙风格的进行曲伴舞的一种拉丁舞。在舞蹈中，男士象征斗牛士，女士象征斗牛士手中的斗篷，因此舞蹈应表现出男子强壮英武和豪迈昂扬的气概。根据该舞的名称，又有两步行进舞的意思。斗牛舞音乐 2/4 拍，每分钟 60 小节。音乐结构固定不变，共分三段，每段音乐之间有明显的停顿。竞技舞蹈中，常使用的是前两段音乐，但 2015 年竞技赛场上使用三段音乐。

斗牛舞音乐雄壮，舞态威猛，步法悍厉奋张。

第三节 体育舞蹈专业术语

体育舞蹈专业术语是用来表达体育舞蹈理论、动作名称、动作以及技术过程的专门用语。

由于体育舞蹈是一种舶来文化，其舞种丰富，起源不同。在传播过程中，势必受到各国语言文化的影响。目前，全世界通用的术语主要还是英文术语。规范的英文术语主要是来自英国皇家舞蹈协会的专业教材，但也有少部分由拉丁文或法文构成的专业语汇。

一、体育舞蹈基本术语

(一) 舞程向

在一个舞池中，为避免互相碰撞而严格规定舞者必须按逆时针方向行进，这个行进方向叫舞程向。

(二) 舞程线和方向术语

跳舞者必须沿逆时针方向，围绕舞池中央行进的路线叫舞程线。通常由两条长线和两条短线构成，沿舞程线产生的八个常用的方位如图 2-3-1 所示。只要是沿着逆时针方向行进，任何一点都有这八个方位。

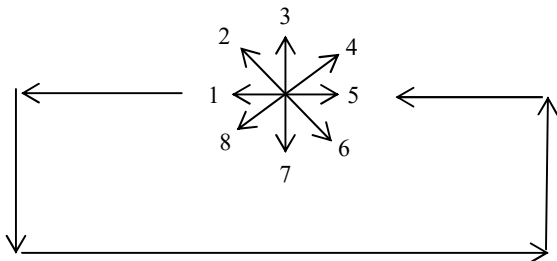


图 2-3-1 舞程线及方位图

1-面对舞程线；2-面对斜墙壁；3-面对墙壁；4-背对斜中央；
5-背对舞程线；6-逆对斜墙壁；7-面对中央；8-逆对斜中央。

（三）转度术语

旋转时以每转 360° 为一周；旋转 45° 为 $1/8$ 周；旋转 90° 为 $1/4$ 周；旋转 135° 为 $3/8$ 周；旋转 180° 为 $1/2$ 周；旋转 225° 为 $5/8$ 周；旋转 270° 为 $3/4$ 周；旋转 315° 为 $7/8$ 周。在记录旋转动作时，应先标明旋转的方向，即左转或右转，再标明角度。例如：左转 $1/8$ 。（图 2-3-2）

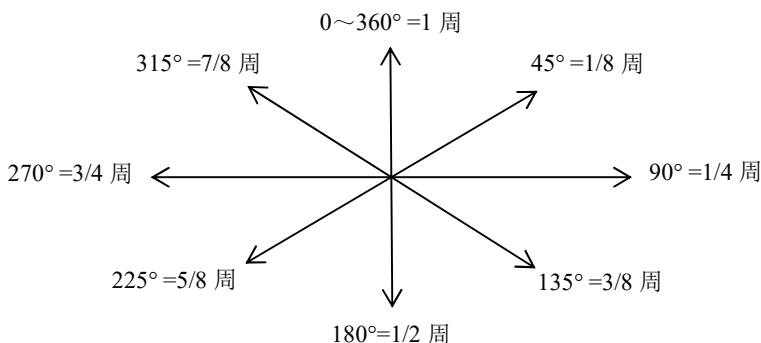


图 2-3-2 转度圆周切分法换算图

（四）运动方向术语

运动方向术语指身体各部位运动的方向。在体育舞蹈中一般习惯性地表达为脚的运动方向。在一些造型动作中，才会出现对躯干部位或头、手臂运动方向的表述。

1. 脚的运动方向术语

（1）向前：做动作时胸部所对的方向。

- (2) 后退：做动作时背部所对的方向。
- (3) 向侧：做动作时肩侧所对的方向。
- (4) 斜前：前与侧两个基本方向之间的 45° 的方向。
- (5) 斜后：后与侧两个基本方向之间的 45° 的方向。
- (6) 向侧稍前：在斜前与侧向两个方向之间。
- (7) 向侧稍后：在斜后与侧向两个方向之间。
- (8) 向前稍侧：在斜前与前两个方向之间。
- (9) 向后稍侧：在斜后与后面两个方向之间。

图 2-3-3 为脚的位置示意图。

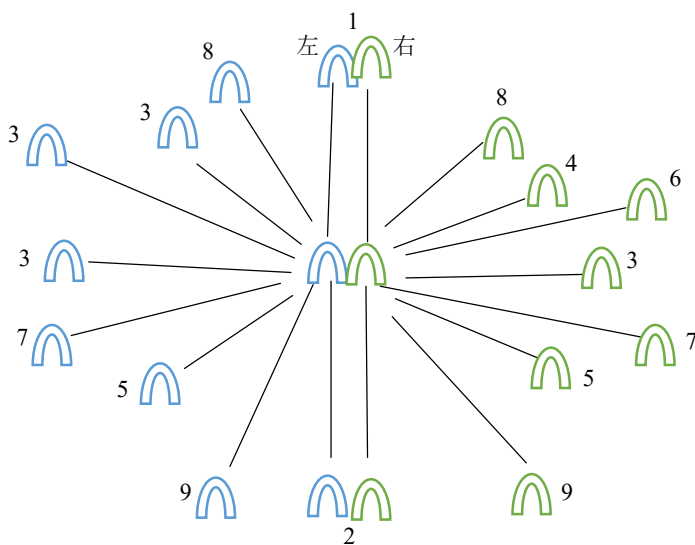


图 2-3-3 脚的位置示意图

2. 转动方向术语

- (1) 顺时针：转动过程与时针方向相同。
- (2) 逆时针：转动过程与时针方向相反。

3. 手臂和腿的动作术语

- (1) 向内：指肢体由两侧向身体正中线的运动。
- (2) 向外：指肢体由身体正中线向两侧的运动。
- (3) 同向：指不同肢体向同一方向的运动。
- (4) 异向：指上、下肢体向相反方向的运动。

（五）体育舞蹈的动作相互关系术语

- （1）同时：不同部位的动作要在同一时间内完成。
- （2）依次：肢体或不同个体相继做同样性质的动作。
- （3）结束于：动作结束的状态。

（六）体育舞蹈的动作形式术语与音乐术语

动作形式术语一般用于描述动作形式或性质。以下是一些日常用语：

- （1）基本舞步：构成一种特定舞蹈的基础舞步。
- （2）组合：两个或两个以上的舞步的结合。
- （3）套路：由若干个组合串编成一套完整的舞步。
- （4）节奏：指以一定规律反复出现，赋予音乐以性格的具有特色的节拍。
- （5）音乐速度：即每一分钟内所演奏的小节总数。

（七）动作中连接过程术语

在描述一个连续动作过程时，用于表达动作的相互关系及先后顺序的术语。

- （1）由：指动作开始的方位。
- （2）经：指动作过程中经过的位置。
- （3）成：指动作结束时的身体姿势。
- （4）至：指动作必须到达的某一指定位置。
- （5）接：强调两个单独动作之间连续完成。

二、体育舞蹈动作名称术语

（一）基本身体位置术语

泛指舞者跳舞时两人相对的位置和姿势，主要包括以下几种基本位置：

- （1）闭式位：是指男女面对面，且女士略靠男士右侧，男士右手放在女士背左肩胛下半部，左手与女士右手扶握的身体位置。
- （2）分式位：泛指男女面对面，分开约一臂的距离的身体位置。
- （3）侧行位：指男士的右侧与女士的左侧靠近或紧密接触，而身体的另一侧向外展开形成“V”形的站立或行进的身体位置。
- （4）反侧行：指男士的身体左侧与女士的身体右侧靠近或靠紧，身体的另一侧略向外展开成倒“V”形的站立或行进的身体位置。
- （5）并退位：是指男士的身体右侧与女士的身体左侧靠近或靠紧，两人的外侧脚后退的身体位置。
- （6）反并退步：指男士的身体左侧与女士的身体右侧靠近或靠紧，两人的外

侧脚后退的身体位置。

(7) 外侧位：是指在标准舞中，男女舞伴的一方向另一方的右外侧（常见）或左外侧（较少见）前进所形成的身体位置。

(8) 并肩位：指拉丁舞中，男女面对同一方向肩臂相并的身体位置。以男士为基准，男士左肩与女士右肩相并叫“左并肩位”；男士右肩与女士左肩相并叫“右并肩位”。

(9) 影子位：男女舞伴面向同一方向重叠而立，形影相随的身体位置。以女士居前较常见。

(10) 扇形位：指女士在男士的左侧相隔一个半手臂的距离，女方的身体与男方的身体呈扇形排列并转向男士，女方左脚在后，重心落在左脚上，男方右脚向侧并稍微向前，重心落在右脚。

(11) 斜角位：指女士一侧胯的位置接触男士腹股沟位置，两人的身体角度打开大约 1/8 周或 1/4 周。

（二）常用的技术术语

1. 标准舞常用术语

(1) 反身动作：一侧脚前进或后退时，异侧肩和胯后让或前送，使身体与舞步形成方向配合的身体动作。

(2) 反身动作位置：在身体不转动情况下，一脚在身前或身后形成交叉，以保证两人身体维持相靠姿态的身体位置叫反身动作位置。常用于外侧舞伴姿态、侧行位置姿态的舞步中。

(3) 升降：指在跳舞时身体的上升与下降。升降动作是在膝、踝、趾关节的屈和伸动作的转换中完成的。

(4) 摆荡：是指舞者在身体上升做斜向或横向移动时，像钟摆似的把身体摆动起来。

(5) 倾斜动作：指在跳一些舞步时，身体的倾斜。从形体上讲，是指肩的平衡线向左向右的倾斜，它在地面的水平线成三角斜线。

(6) 刷步：当动力脚从一个开位向另一个开位移动时，必须先与主力脚靠拢，而重心不变的舞步。

(7) 滑步：指在第二步双脚并拢的三步组成的舞步。

(8) 脚跟转：向后迈出的脚的脚跟转。在动作过程中并上的脚必须与主力脚平行，旋转结束时身体重心移动至并上的那只脚。

(9) 追步：是指在标准舞或拉丁舞中，一拍跳二步的舞步。

(10) 脚跟轴转：不变重心的单一脚跟旋转。

(11) 踌躇步：前进暂时受阻的舞步型或舞步型部分，重心停留于一脚超过一拍。

(12) 逗留步：身体运动或旋转受阻时的部分舞步型部分，重心停留于一脚超过一拍。

(13) 开式转：第三步不是并靠而是超越第二步的旋转。

(14) 轴转：一脚脚掌的旋转，另一脚处于或前或后的反身动作位置。

(15) 锁步：两脚前后交叉的舞步。

(16) 平衡：舞蹈中身体重心的准确分配。

(17) 步位：是指在一个舞步结束时，双脚之互动关系。譬如：

1) 拉步：右脚开始往后移，然后左脚旋转，因此在这个步子结束时，步位将显示为右脚小步向侧。

2) 在华尔兹右转舞步之第二步时，也就是当男士左脚向侧时，步伐须先往前移动。

(18) 预备外侧舞伴位：是指舞步比一般前进步步伐稍微向侧以预留出空间让舞伴进入到外侧。譬如：男士在狐步舞中羽步的第二个步，以及跑步结束的最后一步。

(19) 方位：方位是指在一个舞步结束时，双脚在舞池中所面对、背对或指示的方向，方位必须指舞步运行方向。

2. 拉丁舞常用术语

(1) 回旋转动作（如扭臀动作）：是指重心完全在一只脚上的转动。回旋转允许快速的方向转换并能创造出有趣的编排。

(2) 螺旋转动动作：是前进走步转的特例，因为它的转度比通常的 $3/8$ 有所增加，并形成踝关节交叉（以螺旋的造型）。这个动作来自伦巴，也叫“螺旋”的某个步型。螺旋转动动作和螺旋步型不要混淆。

(3) 延迟动作：即先出脚但无重心转移，随后进行重心转移的动作。

(4) 拉丁交叉：是所有拉丁舞里都会使用到的双腿和骨盆的位置，两腿内收，一脚交叉在另一脚前或者后，而骨盆置于中间。

(5) 三步转：这是以三步为一组，完成一整圈转的动作。

(6) 连续旋转：这是由一系列 $1/2$ 转连成的转动，身体重量从一只脚转移到另一只脚，同时保持脚、腿及骨盆在一条垂线上。

(7) 前脚重心位置：即身体重心处于“中心平衡位置”及动力脚之间的位置。

(8) 梅林格动作: 是牛仔舞、桑巴舞、恰恰舞中使用的特殊动作, 可以向前、向后及向侧。

(9) 刷步: 身体重心保持在一只脚上, 另一只脚合并过来并始终保持无重心地接触地板, 然后再离开主力脚的动作。

(10) 滑步: 是指一只脚至少带部分重心在地上移动一小段距离(约 10 厘米)的动作。

第四节 体育舞蹈的场地与设施

一、教学与训练场地设施

体育舞蹈的教学场地对比其他体育项目来说, 规格、要求不是很高。只要符合以下几项基本条件即可。

(一) 室内

体育舞蹈是一项标准的室内体育运动项目。在我国, 以健身、娱乐、社交为目的的体育舞蹈活动, 常在室外举行, 比如公园、街心花园、广场等地。而正规的体育舞蹈教学与训练活动一般是在室内进行。由于体育舞蹈项目是一个流动性的舞蹈运动, 因而场地面积不能太狭窄, 尤其摩登舞的训练, 最好不要少于 250 平方米的教室场地。

(二) 木板地面或适合舞蹈的光滑、平整的地面

最理想的地面以纯木质地板为最佳, 复合地板次之。地板要求哑光, 并且平整, 无明显裂缝或拼缝。另外, 平整的大理石地面或是水泥地面也能勉强为之, 但与比赛场地特性差距较大, 赛前需要较长时间适应。

(三) 音乐播放器材

可根据自身条件选配音乐播放器材, 只要音量能够覆盖整个练习场地即可。

(四) 大的落地镜

对于技术复杂、动作繁多的体育舞蹈项目来讲, 练习时能够有一面大的镜子是非常必要的。它对练习者正确掌握动作技术, 及时纠正错误动作, 尽快地建立良好的动力定型起到很大的作用。

(五) 其他辅助条件

其他辅助条件有灯光照明、良好的通风、温度调节装置, 换衣间和饮水机等。

二、比赛场地设施

(一) 场地要求

- (1) 比赛场地要求是一个长方形的坚实平面, 无障碍物, 无杂线。
- (2) 场地尺寸: 长 26 米, 宽 16 米。场地的丈量从界线的内沿量起。
- (3) 场地周边沿界线设置广告牌, 高度 60 厘米为宜, 不得超过 70 厘米。可摆放鲜花。根据组委会要求的位置上留出运动员上下场口和主持人台。
- (4) 在比赛场地的一侧搭建颁奖台和背景板。颁奖台要求高 50~120 厘米, 平面长为 16 米以上, 宽为 5~6 米。支撑材质必须使用钢铁支架, 保证绝对的安全。并需要铺统一颜色的地毯, 要求平整, 接缝处必须要用线或胶条处理。
主舞台需要正面、左右两边安放不少于 2 米宽的台阶。
- (5) 背景板要求与颁奖台同样长度, 高度不得少于 7 米, 须有专门的天幕灯照明。主舞台需要有背景灯和面光灯。
- (6) 在指定地方摆放 2 排 30 个座位的裁判员席。桌子有桌布。要求每个裁判均有专属座位, 并贴上不干胶制作的英文字母。摆放裁判长桌签。
- (7) 摆放裁判员 11 个椅子候场区。椅子靠背上贴上数字 1、2……11。
- (8) 在指定地方摆放计分组桌椅, 桌子不少于 3 张, 椅子 6 把。单有两张桌子用于 PDA 充电使用。
- (9) 场馆需要落实安排一间有大桌子的裁判员休息室; 安排一间颁奖室作为颁奖处; 安排男女更衣室各一大间; 安排检录处和成绩公告栏; 媒体记者休息室; 所有确定后要制作醒目特色的标识牌。
- (10) 按照总冠军赞助商的要求在指定地方布置新闻采访区。
- (11) 在颁奖台一侧准备奖牌展示台。2~3 张桌子, 上面铺台布。
- (12) 制作统一功能区标识, 并有指示方向的箭头。需要制作标牌的地方有: 报到处、检录处、成绩公布栏、男/女更衣室、裁判休息室、颁奖处、计分处、贵宾室、上/下场口、新闻采访处、厕所等。
- (13) 在体育馆比赛场外设置颁奖处, 要求制作不小于 12 平方米的喷涂背景板, 要有面光灯照明。
- (14) 场地内要准备 4 名工作人员和干净的拖布, 用于在比赛期间快速清理场地。
- (15) 裁判员和竞赛工作人员的饮水。裁判员休息室要摆放水果、咖啡、小吃等。

(16) 确定体育馆的开门时间表, 必须提前 2 个小时做好供电、供水、冷暖设备、卫生等各项准备。

(17) 场地内需要设置记者席和拍摄区, 用明显标牌标明。有条件的为相关媒体提供一个能上网工作的房间或在场地安装专用网线。

(18) 全国一级和省级二级以上赛事均需要为各报名参赛队领队及省市级体育舞蹈协会主管领导提供专门的坐席位。

(19) 根据中国体育舞蹈联合会最新竞赛要求, 需要承办方在检录大厅设立副颁奖处, 背景板不少于高(3米)×宽(4~5米), 配音箱和志愿者。

(二) 场地灯光音响要求

(1) 比赛场内灯光标准: 必须照度达到 1500 克勒斯, 以满足比赛和高清电视直播用光。要准备相应数量的面光灯、电脑灯、聚光灯、柔光灯、激光灯等效果灯光。

(2) 灯架技术要求: 应在场地四周吊挂照明灯, 保证照明要均匀, 光度要充足。如果场馆承重不允许, 则在比赛场地四个角采用搭建灯架。吊挂灯光的高度应垂直地面 7~10 米。

(3) 在四周吊挂的舞台灯和电脑灯, 在长度上每边不少于 40 只, 宽度上每边不少于 30 只。并要有专门的面光灯, 在开幕式、颁奖、表演等使用。

(4) 在体育馆观众席的四个角安装 4 只追光灯, 2500 瓦以上/只, 配合场地灯光使用。

(5) 灯光使用要求: 上午、下午和晚场都要使用比赛灯光, 体育馆的白色照明等不能用于比赛, 不得成为比赛主要灯光。

(6) 比赛用音响技术要求: 场地四个角要设置面对比赛场内和观众席 4 组主音箱, 场地四周每条边必须要安放有 4 只返送音箱(场内共需 10~12 只)。有条件的场馆在检录大厅安放一个音箱, 用于检录。

(7) 无线麦克风 4 只。

(8) 主席台立式麦克风 2 只。

(9) 准备 CD 机 1 台、电脑 1 台, 要保证质量完好。

(10) 准备国歌、国旗。

(11) LED 大屏幕。承办方需安装不小于 30 平方米的 LED 电子显示屏, 用于竞赛需要。

第五节 体育舞蹈的服装规定

一、对参赛服装的要求

国内外的体育舞蹈比赛对于参赛选手的比赛服装有严格的规定和要求。比赛中，裁判长有权取消不符合着装规定的选手的参赛资格。

在国际比赛中，将少年儿童选手分为少儿组（9~11岁或9岁以下）、少年一组（12~13岁）、少年二组（14~15岁）3个年龄组别；将青年、成人、壮年分在同一赛段，并分别指定了不同规格的服装要求。

自2000年以来，我国的体育舞蹈比赛对少年儿童只设立了一个规格段——14岁及其以下组；青年、成人和壮年分在一个规格段；对老年组（长青组、寿星组）设立一个规格段。每个规格段都有相应的服装要求。

随着我国青少年体育舞蹈水平的提高，参与国际比赛的机会越来越多。自2010年起，我国开始全面执行世界体育舞蹈联合会比赛着装规定，这标志着我国体育舞蹈项目与国际规则的全面接轨，并将推动该项目向成熟化、规范化迈进。

二、对平时训练服装的要求

在日常训练中，训练服装上衣不能太紧或太宽松，选择的上衣应当使手臂能够自由平举，不会约束到手臂的活动。男士下装着标准裤、拉丁裤，女士着标准裙、标准裤、拉丁裙。女士初学者的标准裙应稍微短些，等技术熟练后，方可选择裙摆较长的标准裙。在地板、大理石地面上训练时，鞋子应配备专业的拉丁舞鞋、标准舞鞋；在水泥地或者室外场地训练时，要着舒适的运动鞋，以防受伤。

女孩大多穿样式简单的短裙，也可以穿练习裤。男孩也更简单，穿T恤，标准裤拉丁裤即可。不过尽量选择吸汗、有弹性的布料，选择专业服装样式，这样的服装即耐穿吸汗，也不容易变形。穿裙子的女孩要选择深色或裙子自带的底裤。

三、WDSF 服装规定

该着装规定适用于所有以WDSF（世界体育舞蹈联合会）冠名的赛事，并根据WDSF年度大会的决定，形成了所有WDSF成员国的全国竞赛规则的一部分，但WDSF成员国在其自己的非WDSF冠名的国内赛事额外增加的服装限制除外。WDSF主席团有权执行通用的或特殊的着装限制，对于特殊赛事有权进行服装限

制修订或允许豁免关于服装的某些限制。

（一）通则

- （1）服装必须能与每个舞系（拉丁舞和标准舞）的风格特性相符合。
- （2）服装必须遮盖舞者身体的私密部位（包括私密区域）。
- （3）服装和化妆必须考虑舞者的年龄和舞蹈水平。
- （4）不允许佩戴具有宗教性标志和服饰性的珠宝。
- （5）如果装饰或珠宝物件对舞者和其他选手构成危险，裁判长有权要求参赛者去掉珠宝物件或更换服装。
- （6）允许舞者身着较低组别服装要求的服装。

（二）附加说明

任何违背服装在面料、颜色、款式规定的和其他使用自主独创发明的行为，即使并没有违反服装规定的文字措辞，只要裁判长裁定其违反了规则就可被视为服装违规。

（三）处罚

如果舞者着装与服装规定不一致，将会得到警告。对反复出现违反服装规定的选手，主席团有权施加额外的处罚，包括禁赛。

（四）图表中术语的定义

- （1）不限：表明在该项目上没有任何限制。
- （2）IA（身体私密区域）：该区域必须被不透明面料或透明面料结合不透明材料来遮盖。如果使用肉色面料，必须附加装饰物覆盖。
- （3）对于女性：不允许穿平角短裤，不允许穿肉色长裤，胸部必须完全覆盖，胸衣的两个罩杯间距不得大于5厘米。
- （4）SA（形态区域）：必须被覆盖的最小区域，本区域可以使用任何颜色包括透明的面料。
- （5）基本面料：带有闪光效果的面料，包括金属的、闪光的和带亮片的；不带闪光效果的面料；一般性质的基础面料。
- （6）装饰：任何能被固定在基本面料、头发和皮肤上的饰品。有闪光效果的装饰，如水钻、亮钻、亮片、珠宝、珍珠等可发光和闪光的物品。没有闪光效果的，如羽毛、花卉、发卡、条纹、蕾丝花边、色带等。还有一些如领带夹、栓钮、袖扣、皮带扣等服装必需品则不属于装饰品。
- （7）HL（臀线）：内裤顶端的最低程度。水平直线以看不见两个臀部肌肉之间的顶端为准。

(8) PL(裤线): 内裤底端的最高程度。后视: 应该全部遮盖臀部。前观: 必须遮盖大腿与身体的弯曲处。内裤顶线到底线的长度, 从体侧看必须超过 5 厘米。

(9) 男士服装领口可以开一点, 可以将顶部和衬衫打开, 且开口必须在皮带扣或裤子顶线的正中间。

(10) 色: 相当于舞者的皮肤颜色。

(11) 长袖: 长至手腕, 不允许卷起长袖。

(12) 化妆: 包括脸部化妆、人工棕油染的肤色、假指甲、假睫毛。

(13) 装饰珠宝: 指被设计成与服装为一体的物品。

第六节 开展体育舞蹈的意义

人们在紧张工作和学习之余, 或在周末节假日去参观体育舞蹈表演, 或参加各种舞会, 在悠扬悦耳诱人的乐曲声中, 迈着端庄、典雅、轻松娴熟、洒脱优美的舞步, 珊珊起舞, 不仅可以愉悦身心, 消除疲劳, 而且还能锻炼身体、增强体质、陶冶情操, 使人心旷神怡, 得到优美的艺术享受。

通过对体育舞蹈的学习、锻炼和交流, 能够起到以下作用。

一、健身的作用

体育舞蹈是一项新兴的体育项目, 是体育与舞蹈的结合。体育家古巴里克曾说过, “跳舞能消除过剩的脂肪, 代之以健壮的肌肉组织, 使软化、迟钝和缺乏活力的肌肉重新变得充满活力和具有弹性”。由此可见体育舞蹈对人体的健身作用。

(一) 增强体质的作用

1. 提高运动系统的功能

体育舞蹈中的桑巴舞、快步舞、牛仔舞等舞蹈的各种跳跃大都靠膝关节和踝关节的弯曲与伸直配合来让身体上下摆动, 经常进行锻炼可以提高关节的灵活性, 使韧带、肌腱等结缔组织富有弹性。

2. 提高心血管系统的机能

长期参加体育舞蹈锻炼, 可以使心肌纤维增粗, 从而使心肌收缩力量增强, 心输出量增加, 提高心脏供血能力; 还可以改善血管壁的营养状况, 尤其是动脉管壁的营养状况, 从而延缓血管硬化。

3. 提高呼吸系统机能水平

在体育舞蹈练习中,人体的肺通气量成倍增长,肺泡扩张率提高,从而增大了肺部的容积,提高人体吸氧量。经常参加体育舞蹈锻炼会使呼吸肌变得有力,安静时呼吸加深,呼吸次数减少,运动时吸氧量增大,从而使机体具有较强的有氧代谢能力。

4. 改善消化系统的机能

拉丁舞的髋部活动较多,不但腰腹肌和骨盆肌得到锻炼,而且加强了肠胃的蠕动,增强了消化机能,有助于营养物质的呼吸与作用。

(二) 塑造形体美的作用

体育舞蹈对技术动作和身体姿态的要求能影响人的基本状态。如体育舞蹈运动员在举手投足之间会表露出一种美的姿态、美的举止和美的礼仪,从而显现出良好的身体姿态和高雅的气质风度。因此,长期进行体育舞蹈锻炼可以改善不良的身体姿态,形成优美的体态,从而在日常生活中表现出一种良好的气质与修养,给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。体育舞蹈练习还可以减少人体脂肪的含量,使人变得匀称健美。

二、体育舞蹈的社会作用

(一) 娱乐作用

体育舞蹈是一项高雅的体育娱乐活动,在节奏强烈、旋律优美的音乐伴奏下以动作优美、协调、全面地锻炼身体而著称,锻炼中,舞蹈者可以有热情与活力、快乐与自信,以及自我实现的成就感等情绪体验和心理感受。和谐的配合、有力的舞步、抑扬顿挫的动作会创造出潇洒、超脱、飘逸的清韵风范,使舞蹈尽情地享受自然自乐的乐趣,达到提高生活质量和延年益寿的功效。

(二) 社交作用

体育舞蹈是一种国际流行的社交舞,它是沟通不同国家、不同民族情感的一种世界形体语言,具有广泛的社交性。体育舞蹈的练习大体上可分为自娱、表演、竞赛三个层次,自娱性的体育舞蹈具有广泛的群众基础,男女老幼均可参加。在跳舞中,人们可以交流情感,增加交往,增进友情。

(三) 欣赏的作用

体育舞蹈创造了大量的审美客体,体育舞蹈中的团体舞更是创造美的载体。集体的配合,位置、队形的变化,伴以相应的音乐,构成一幅幅刚健、优美、丰富多彩的动态画面,充分展示了运动员的形体美、姿态美、动作美、服饰美、造

型美、图形美，使人目不暇接，形成美不胜收的欣赏效果。

三、体育舞蹈的教育作用

（一）改善人际关系，调整心理平衡

体育舞蹈是人们交流思想、抒发情感、消除隔阂、相互沟通的最好形式。在优美的舞姿和轻松的乐曲相伴下，舞蹈者通过密切的动作，如手拉手、面对面，在频繁的交换位置和往返循环中，得以广泛接触、交流情感，在情绪和兴致上可以相互启发、感染，并在音乐中体验翩翩起舞的感觉。此时，人们自我封闭意识在这里被彻底地摒弃，同时舞场中融洽、和谐、高雅的气氛也自然地增强了人们的沟通和交往意识，有效地消除了人与人之间的隔阂，增进了舞伴、舞友之间的友谊，起到了自我教育和相互感化的重要作用。

体育舞蹈运动不仅能强身健体，促进心理健康水平的提高，还能在长期练习中养成尊重他人、遵守纪律和规范的行为。

（二）陶冶情操，提高艺术修养

美是体育舞蹈的魅力所在，它借助参与者的舞蹈动作进行表现，融美的动作、美的意识和美的感觉于一体。舞的本意是旋转，蹈的内涵是跳跃，即舞蹈通过各种旋转和跳跃来传情达意，将心理感受和生理运动紧密融合在一起，达到昭示美、塑造美、弘扬美的目的。人们在心情愉快的氛围中进行锻炼，心灵和情操得到陶冶和净化，精神面貌和气质修养得到全面改善。