

<<体育舞蹈的理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<体育舞蹈的理论与实践>>

13位ISBN编号：9787309023619

10位ISBN编号：7309023617

出版时间：1999-12

出版时间：复旦大学出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<体育舞蹈的理论与实践>>

### 内容概要

#### 内容提要

本书运用马克思主义美学理论，探索了美育与体育结合的有效途径，以辩证唯物主义的观点提出了在创造客观世界美的形体中，创造主观世界美的自我形体等体育舞蹈美学理论，并运用现代科学的系统论方法，将体育与舞蹈有机地结合起来，从理论上阐明了体育舞蹈的定性概念，精辟地阐述了体育舞蹈的本质、规律和学跳体育舞蹈的十大原则，全面地介绍了体育舞蹈十个舞种的步型和逻辑技法、技术原理、教学训练、组织竞赛和裁判法则。

#### 正文采

用国际上通用的图表式逻辑技法，并配以图片和脚印图，以及各舞步步型的前接后续动作和组合练习。

本书既可用作体育舞蹈教材，也可用作交谊舞爱好者、体育舞蹈选手、体育舞蹈竞赛组织者和裁判员的工具书。

## <<体育舞蹈的理论与实践>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 概述

##### 第一节 交谊舞的起源与发展

##### 第二节 什么是交谊舞？

##### 什么是体育舞蹈？

##### 第三节 体育舞蹈的特点和价值

###### 一、教育性

###### 二、锻炼性

###### 三、竞技性

###### 四、社交性

###### 五、国际性

###### 六、自娱性

###### 七、娱人性

###### 八、群众性

##### 第四节 学跳体育舞蹈的十大原则

###### 一、整体性原则

###### 二、同步性原则

###### 三、平衡性原则

###### 四、连贯性原则

###### 五、节奏性原则

###### 六、互补性原则

###### 七、规范性原则

###### 八、意念性原则

###### 九、相关性原则

###### 十、实践性原则

##### 第五节 体育舞蹈的三大基本规律

###### 一、准确与失误的舞技较量体现了准误规律

###### 二、快步与慢步的运步变化体现了节奏性规律

###### 1. 节奏的本质是一种时空结构的复合体

###### 2. 形体节奏表现的节奏感是一种富有生命力的运动

###### 三、心灵和形体的统一体现了心体规律

##### 第六节 体育舞蹈名词解释

###### 一、摩登舞系统名词

###### 1 步序 (Order of steps)

###### 2 步位 (Position of feet)

###### 3 脚底动作 (Foot Work)

###### 4 方向 (Direction)

###### 5 方位 (Alignment)

###### 6 舞程线 (Line of Dance, 简称L.O.D)

###### 7 转度 (Amount of turn)

###### 8 外转圈 (Outside of a Turn)

###### 9 内转圈 (Inside of a Turn)

###### 10 上升与下降 (Rise and Fall)

###### 11 足不升 (No Foot Rise)

## <<体育舞蹈的理论与实践>>

- 12上升之形态 ( TypesofRise )
- 13倾斜 ( Sway )
- 14反身动作 ( Contrary Body Movement )
- 15反身动作位置 ( ContraryBodyMovementPosition )
- 16节奏 ( Rhythm )
- 17姿势 ( Poise )
- 18握姿 ( Hold )
- 19闭式舞姿 ( closedPosition )
- 20敞式舞姿 ( PromenadePosition , 简称P.P.舞姿 )
- 21外侧舞姿 ( OutsidePartner )
- 22平衡 ( Balance )
- 23前进常步 ( WalkForward )
- 24后退常步 ( WalkBackward )
- 二、拉丁舞系统名词
- 1姿态 ( Poise )
- 2方位 ( Alignment )
- 3转度 ( Amountsofrurn )
- 4抑制前进步法 ( CheckForwardStep )
- 5延缓走步 ( DelayWalk )
- 6前进走步旋转 ( WalkForwardwithSpinTurn )
- 7拉丁交叉步 ( Latincross )
- 8手臂位置 ( ArmsPosition )
- 9引导 ( Lead )
- 10握手姿势 ( HandHold )
- 11基本位置 ( BasicPosition )
- 第二章 摩登舞 ( MODERN DANCING )
- 第一节 华尔兹 ( WALTZ )
- 一、华尔兹简述
- 二、华尔兹步名和技法
- 1左脚并换步 ( L.F.CLOSEDCHANGE )
- 2右脚并换步 ( R.F.CLOSEDCHANGE )
- 3右转步 ( NATURALTURN )
- 4左转步 ( REVERSETURN )
- 5外侧换步 ( OUTSIDECHANGE )
- 6右旋转步 ( NATURALSPINTURN )
- 7左转截步 ( REVERSECORTE )
- 8扫步 ( WHISK )
- 9后退扫步 ( BACKWHISK )
- 10犹豫换步 ( HESITATIONCHANGE )
- 11侧行追步 ( CHASSE FROM PROMENADE POSITION )
- 12反截步 ( CONTRACHECK )
- 13分式激转步和翼步 ( OPENIMPEIUSTURNANDWING )
- 14迂回步 ( 纺织步 ) ( WEAVE )
- 三、华尔兹组合练习
- 第二节 狐步舞 ( FOXTROT )
- 一、狐步舞简述
- 二、狐步舞步名和技法

## <<体育舞蹈的理论与实践>>

- 1羽步 ( FEATHERSTEP )
  - 2左转步 ( REVERSE TURN )
  - 3三直步 ( THREESTEP )
  - 4右转步 ( NATURAL TURN )
  - 5推转步 ( IMPETUS TURN )
  - 6左波浪步 ( REVERSE WAVE )
  - 7迂回步 ( 接在左波浪步的第四步之后 )  
( WAVE ) ( After 4 Steps of Reverse Wave )
  - 8滑形转步 ( TELEMARK )
  - 9开式推转步 ( OPEN IMPETUS TURN )
  - 10换向步 ( CHANGE OF DIRECTION )
  - 11分式滑形羽步结束 ( OPEN TELEMARK FEATHER ENDING )
  - 12后退羽步 ( BACK FEATHER )
  - 13在角落上的陀螺转步接羽步结束之后  
( TOP SPIN AT A CORNER DAN CE AFTER A FEATHER FINISH )
  - 14盘旋交叉步 ( HOVER CROSS )
- 三、狐步舞组合练习
- 第三节 快步舞 ( QUICKSTEP )
- 一、快步舞简述
  - 二、快步舞步名和技法
  - 1四分之一右转步 ( QUARTER TURN TO RIGHT )
  - 2右转步 ( NATURAL TURN )
  - 3右轴转步 ( NATURAL PIVOT TURN )
  - 4右转 犹豫步 ( NATURAL TURN WITH HESITATION )
  - 5行进追步 ( PROGRESSIVE CHASSE )
  - 6换向步 ( CHANGE OF DIRECTION )
  - 7追并左转步 ( CHASSE REVERSE TURN )
  - 8前进锁步 ( FORWARD LOCKSTEP )
  - 9后退锁步 ( BACKWARD BACK LOCKSTEP )
  - 10晃追步向右 ( TIPPLE CHASSE TO RIGHT )  
( 在转角接右转步1~3步之后 ) ( After 1 ~ 3 Steps of Natural Turn )
  - 11晃追步向右 ( TIPPLE CHASSE TO RIGHT )  
( 接后退锁步第四步之后 ) ( After 4 steps of a Back Lock )
  - 12四快步 ( FOUR QUICK RUN )
  - 13鱼尾步 ( FISHTAIL )
  - 14V - 6步 ( V - 6 steps )  
( 在右转步1~3步之后 ) ( after 1 ~ 3 Steps of Natural turn )
  - 15六快步 ( SIX QUICK RUN )
- 三、快步舞组合练习
- 第四节 维也纳华尔兹 ( VIENNESE WALTZ )
- 一、维也纳华尔兹简述
  - 二、维也纳华尔兹步名和技法
  - 1换步和右转步 ( CHANGE STEP AND NATURAL TURN )
  - 2换步和左转步 ( CHANGE STEP AND REVERSE TURN )
  - 3原地碎步右转 ( NATURAL FLICKER )
  - 4原地碎步左转 ( REVERSE FLICKER )
  - 5反截步转 ( CONTRA CHECK )

## <<体育舞蹈的理论与实践>>

### 三、维也纳华尔兹组合练习

#### 第五节 探戈 (TANGO)

##### 一、探戈简述

##### 二、关于探戈的专述

##### 1 握持 (The Hold)

##### 2 走步 (Walk)

##### 3 脚底动作 (Foot Work)

##### 4 方位与朝向 (Alignment and Direction)

##### 5 转度 (Amount of Turn)

##### 三、探戈步名和技法

##### 1 常步 (WALK)

##### 2 前进侧步 (PROGRESSIVE SIDESTEP)

##### 3 前进连接步 (PROGRESSIVE LINK)

##### 4 侧行并合步 (CLOSED PROMENADE)

##### 5 分式左转步 (OPEN REVERSE TURN)

##### (女士同侧并步结束) (Lady in - line Closed finish)

##### 6 分式左转步 (OPEN REVERSE TURN)

##### (女士外侧分式结束) (Lady Outside Open finish)

##### 7 后退截步 (BACK CORTE)

##### 8 摇转步 (ROCK TURN)

##### 9 侧行右转步 (NATURAL PROMENADE TURN)

##### 10 前进侧步左转 (PROGRESSIVE SIDESTEP REVERSE TURN)

##### 11 右扭转步 (NATURAL TWIST TURN)

##### 12 后退分式侧行步 (BACK OPEN PROMENADE)

##### 13 四快步 (FOUR STEP)

##### 14 并退四快步 (FALLAWAY FOUR STEP)

### 四、探戈组合练习

### 第三章 拉丁舞 (LATIN DANCING)

#### 第一节 伦巴 (RUMBA)

##### 一 伦巴简述

##### 二 伦巴步名和技法

##### 1 基本动作 (BASIC MOVEMENT)

##### 2 扇形步 (FAN)

##### 3 阿列曼娜 (ALEMANA)

##### 4 手对引 (HAND TO HAND)

##### 5 原地右转步 (SPOTTURNTORIGHT)

##### 6 原地左转步 (SPOTTURNTOLEFT)

##### 7 库卡拉恰 (CUCARACHA)

##### 8 曲棍形步 (HOCKEY STICK)

##### 9 右陀螺转步 (NATURAL TOP)

##### 10 右分展步 (NATURAL OPENING OUT MOVEMENT)

##### 11 闭式扭胯转步 (CLOSED HIPTWIST)

##### 12 左陀螺转步 (REVERSE TOP)

##### 13 阿依达 (AIDA)

##### 14 螺旋步 (SPIRAL)

##### 15 分式扭胯转步 (OPEN HIPTWIST)

##### 16 左分展步 (OPENING OUT FROM REVERSE)

## <<体育舞蹈的理论与实践>>

- 17滑门步 (SLIP DOOR)
- 18套索转步 (ROPE SPINNING)
- 19三三步 (THREETHREE)
- 三、仑巴组合练习
- 第二节 恰恰恰 (CHA CHA CHA)
- 一、恰恰恰简述
- 二、恰恰恰步名和技法
- 1右追步 (CHASSETORIGHT)
- 2左追步 (CHASSETOLEFT)
- 3基本动作 (BASICMOVEMENT)
- 4基本动作 (BASICMOVEMENT)
- 5扇形步 (FAN)
- 6阿列曼娜 (ALE MANA)
- 7手对手 (HANDTOHAND)
- 8原地左转步 (SPOTTURNTOLEFT)
- 9原地右转步 (SPOTTURNTORIGH)
- 10曲棍形步 (HOC KEY STICK)
- 11三个恰恰恰 (THREECHACHACHA)
- 12右陀螺转步 (NATURALTOP)
- 13右分展步 (NATURALOPENINGOUTMOVEMENT)
- 14闭式扭胯转步 (CLOSEDHIPTWIST)
- 15时间步 (TIME STEP)
- 16纽约步 (NEW YORK)
- 17肩对肩 (SHOULDER TOSHOUldr)
- 18左陀螺转步 (REVERSE TOP)
- 19左分展步 (OPENING OUTFROMREVERSE TOP)
- 20阿依达 (AIDA)
- 21螺旋转步 (SPIRAL)
- 22分式扭胯转步 (OPENHIPTWIST)
- 23套索转步 (ROPE SPINNING)
- 24古巴断步 (CUBANBREAK)
- 25交叉基本步 (CROSSBASIC)
- 26土耳其毛巾步 (TURKISHTOWEL)
- 三、恰恰恰组合练习
- 第三节 桑巴 (SAMBA)
- 一、桑巴简述
- 二、桑巴步名和技法
- 1右转基本动作 (NATURAL BASICMOVEMENT)
- 2左转基本动作 (REVERSE BASICMOVEMENT)
- 3左右桑巴扫形步 (SAMBAWHISKSTOLEFTANDRIGHT)
- 4侧行桑巴走步 (PROMENADESAMBAWALKS)
- 5游走博塔步 (TRAVELLINGBOTAFOGOS)
- 6左转步 (REVERSE TURN)
- 7推割步 (CORTAJACA)
- 8闭式摇摆步 (CLOSEROCKS)
- 9桑巴旁步 (SIDESAMBAWALKS)
- 10游走伏尔塔步向右 (TRAVELLINGVOLTASTOR.)

## <<体育舞蹈的理论与实践>>

- 11 游走伏尔塔步向左 ( TRAVELLINGVOLTASTOL. )
- 12 女士原地左右转伏尔塔动作 ( VOLTASPOTTURNRTOL.FORLADY )
- 13 连续原地右转伏尔塔步 ( CONTINUOUSVOLTASPOTTURNTOR. )
- 14 连续原地左转伏尔塔步 ( CONTINUUSVOLTASPOTTURNTOL. )
- 15 影子位博塔弗哥斯步 ( SHADOWBOTAFOGOS )
- 16 原地桑巴走步 ( SATIONARYSAMBAWALKS )
- 17 绳辫步 ( PLAIT )
- 18 相对博塔弗哥斯步 ( CONTRABOTAFOGOS )
- 19 右滚转步 ( NATURAL ROLL )
- 三、桑巴组合练习
- 第四节 帕索多不列 ( PASODOBLE )
- 一、帕索多不列简述
- 二、帕索多不列步名和技法
- 1 基本动作 ( BASICMOVEMENT )
- 2 原地踏步 ( SURPLACE )
- 3 右追步 ( CHASSETORIGHT )
- 4 左追步 ( CHASSETOLEFT )
- 5 攻击步 ( ATTACK )
- 6 分离步 ( SEPARATION )
- 7 八步 ( HUIT )
- 8 十六步 ( SIXTEEN )
- 9 侧行步 ( PROMENADE )
- 10 侧行到反侧行位置 ( PROMENADETOCOUNTERPROMENADE )
- 11 大圆圈转 ( GRAND GIRCLE )
- 12 侧行并步 ( PROMENADECLOSE )
- 13 经过步 ( LAPASSE )
- 14 切音分离步 ( SYNGPPATEDSEPARATION )
- 15 并退扫步 ( FALLAWAYWHISK )
- 16 并退左转步 ( FALLAWAYREVERSE )
- 17 西班牙舞姿 ( SPANISH LINE )
- 18 佛朗明哥踢踏步 ( FLAMENCOTAP )
- 三、帕索多不列组合练习
- 第五节 加依夫 ( JIVE )
- 一、加依夫简述
- 二、加依夫步名和技法
- 1 左右左追步 ( CHASSETOLEFT )
- 2 右左右追步 ( CHASSETORIGHT )
- 3 原地基本步 ( BASICINPLACE )
- 4 并退基本步 ( BASICINFALLAWAY )
- 5 连接步 ( LINK )
- 6 并退抛开步 ( FALLAWAYTHROWAWAY )
- 7 右到左换位步 ( CHANGEOFPLACERIGHT TOLEFT )
- 8 左到右换位步 ( CHANGEOFPLACELEFTTORIGHT )
- 9 背后换手 ( CHANGEOFHANDSBEHINDBACK )
- 10 美式旋转 ( AMERICANSPIN )
- 11 侧行走步 (慢) ( PROMENADEWALKS ) ( SLOW )
- 12 侧行走步 (快) ( PROMENADEWALKS ) ( QUICK )



## <<体育舞蹈的理论与实践>>

13绕转步 (WHIP)

14双交叉绕转步 (DOUBLECROSSWHIP)

15停和走 (STOPANDGO)

16风车转步 (WINDMILL)

17西班牙手臂转步 (SPANISHARMS)

18卷臂转步 (ROLLINGOFFTHEARM)

19鸡行步 (CHICKENWALKS)

三、加依夫组合练习

第四章 体育舞蹈基本技术原理

第一节 基本舞步的技术原理和特点

一、支撑阶段

2躯干柔韧

3腿部柔韧

四、耐力训练

1一般耐力练习

2.专项耐力训练

五、灵敏训练

六、协调训练

第七章 体育舞蹈竞赛的组织与裁判

第一节 体育舞蹈竞赛的目的意义

第二节 体育舞蹈竞赛的特点

一、竞赛内容

二、竞赛种类

三、体育舞蹈竞赛选手的年龄和等级

四、体育舞蹈竞赛的一般规定

第三节 体育舞蹈竞赛的组织工作

一、赛前准备工作

1制定比赛规程

2建立组织机构

二、比赛的进行

三、赛后工作

第四节 体育舞蹈竞赛的裁判工作

一、裁判工作人员的设置及职责

二、裁判标准

1基本技术

2对音乐的表现力

3对体育舞蹈风格的体现

4舞蹈的编排

5临场表现

6赛场效果

三、体育舞蹈的评分规则

1日式顺位法

2英式顺位法

<<体育舞蹈的理论与实践>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>