

# 《体育舞蹈与排舞》

## 图书基本信息

书名：《体育舞蹈与排舞》

13位ISBN编号：9787308090278

10位ISBN编号：7308090272

出版时间：2011-11

出版社：浙江大学出版社

作者：钱宏颖//葛丽华

页数：279

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《体育舞蹈与排舞》

## 内容概要

《普通高校非奥运特色项目系列教材:体育舞蹈与排舞》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操作与疾病的发生。

# 《体育舞蹈与排舞》

## 书籍目录

上篇 体育舞蹈 第一章 体育舞蹈概述 第一节 体育舞蹈起源与发展 一、体育舞蹈的起源 二、体育舞蹈的发展 三、体育舞蹈在中国的发展 第二节 体育舞蹈分类、特点与内容 一、体育舞蹈分类与内容 二、体育舞蹈特征 三、体育舞蹈各舞种特点 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 二、体育舞蹈对当代大学生心理健康的影响 三、体育舞蹈对当代大学生社会适应的影响 第二章 体育舞蹈基础知识 第三章 体育舞蹈基本技术及运用 第四章 校园集体舞 第五章 体育舞蹈运动锻炼与评价 第六章 体育舞蹈运动与身体健康 第七章 体育舞蹈竞赛组织 下篇 健身排舞 第八章 排舞概述 第九章 排舞基本技术及运用 第十章 排舞运动安全与评价 第十一章 排舞表演与比赛 第十二章 大学生体质健康测试指导附录参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：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。

# 《体育舞蹈与排舞》

## 编辑推荐

《普通高校非奥运特色项目系列教材:体育舞蹈与排舞》适合于不同层次水平的大学生。

## 精彩短评

1、欢迎标记~

# 《体育舞蹈与排舞》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)