

運動舞蹈

梁素嬌

本系專任教師

壹、簡介

國際奧林匹克委員正式承認運動舞蹈(Dance Sport)，成為國際運動舞蹈總會(IDSF: International Dance Sport Federation)正式運動項目之一，各國紛紛將原來的標準舞(Standard Dance)改名為運動舞蹈(Dance Sport)，我國行政院體育委員會也積極籌劃培養明日之星為國爭光。

運動舞蹈亦在1998年12月7日於泰國舉行13屆亞洲運動會，被列為示範比賽項目，中華民國代表隊由林主忠、張克屏在國際標準舞項目中，以優美的舞姿豐富的國際賽經驗，沉穩的演出獲得摩登舞的金牌；而拉丁舞由蔡瑞峰、邱淑珍獲得銀牌，林文勇、廖家瑩獲得第五名。

貳、運動舞蹈的分項：如表1

表1. 運動舞蹈的分項

運動舞蹈	標準舞 Standard	1.探戈 Tango 2.華爾滋 waltz 3.狐步 Slow Foxtrot 4.快四步 Quick Step 5.維也納華爾滋 Viennese Waltz
	拉丁美洲舞 Latin American	1.森巴 Samba 2.恰恰 Cha-cha-cha 3.倫巴 Rumba 4.鬥牛舞 Paso Doble 5.捷舞 Jive
	新姿舞 New Vogue 美式風格舞 American Style 搖滾舞 Rock and Roll 古典傳統舞 Old Time 現代傳統舞 Modern Sequence 拉丁傳統舞 Latin Sequence	

參、腳足部位名稱：如圖1

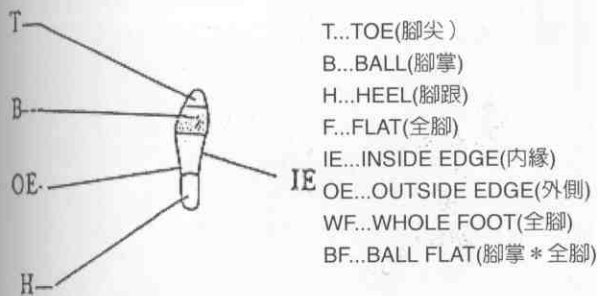


圖1. 腳足部位名稱

肆、腳步位置與身體之關係：如圖2

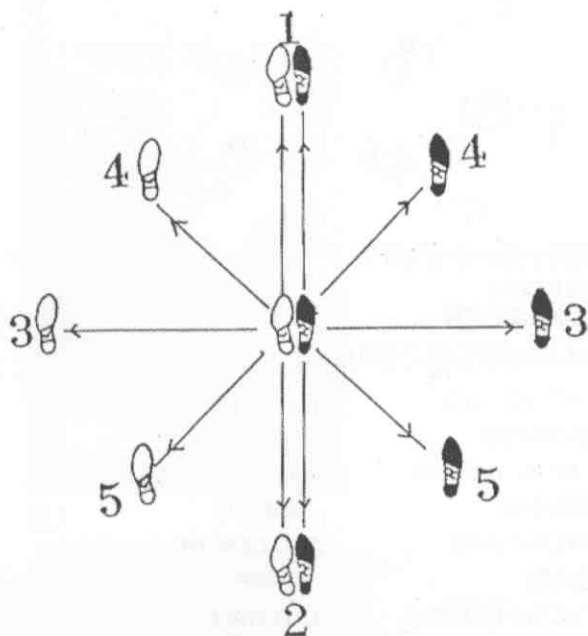


圖2. 腳步位置與身體關係

1. R.F. OR L.F. FORWARD
右足或左足前進
2. R.F. OR L.F. BACK
右足或左足後退
3. R.F. OR L.F. TO SIDE
右足或左足向側
4. R.F. OR L.F. DIAGONALLY FORWARD
右足或左足斜前
5. R.F. OR L.F. DIAGONALLY BACK
右足或左足斜退

伍、舞程線：如圖3

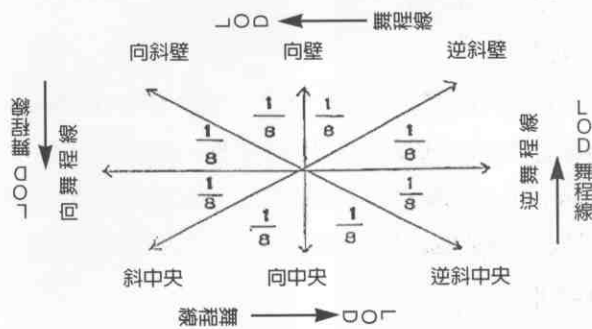
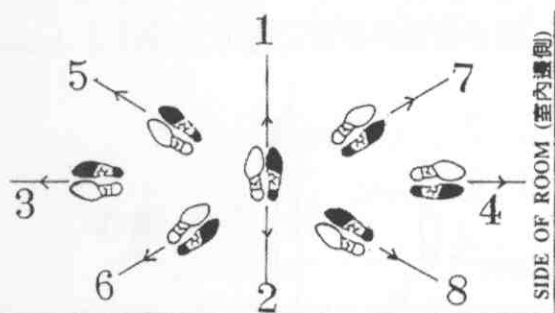


圖3. 舞程線

陸、舞步或位置之方向在室內與身體之關係：
如圖 4



POSITIONS OF BODY IN
THE ROOM
室內中身體之位置

DIRECTIONS OF STEPS
腳步之方向

圖 4. 舞步或位置之室內關係

- | | |
|---|--|
| 1. FACING L.O.D.
面向舞程線 | 1. DOWN THE L.O.D.
順舞程線 |
| 3. FACING CENTRE
面向中央 | 2. AGAINST THE L.O.D.
逆舞程線 |
| 4. FACING WALL
面向壁 | 3. TO CENTRE
向中央 |
| 5. FACING CENTRE
DIAGONALLY
面向斜中央 | 4. TO WALL
向壁 |
| 7. FACING WALL
DIAGONALLY
面向斜壁 | 5. DIAGONALLY TO THE
CENTRE
向斜中央 |
| | 6. DIAGONALLY TO THE
CENTRE AGAINST THE
L.O.D.
逆斜中央 |
| | 7. DIAGONALLY TO THE WALL
向斜壁 |
| | 8. DIAGONALLY TO THE WALL
AGAINST THE L.O.D.
逆斜壁 |

柒、標準舞簡易介紹

一、探戈(Tango)

(一)簡史：

探戈已有五百年的歷史，最早起源於亞洲，因 Tango-Ho 城而得名，音樂較慢容易學習，Staranger 的心理學家 Guthrodsson 亦宣佈跳探戈的好處很多，可以治療人們神經緊張的問題，他評論說“探戈需要才智及神經系統全神貫注，因此有鎮靜之功效”。

表 2. 探戈的音樂

樂拍調號	2/4 每小節二拍
樂曲速度	每分鐘 33-34 小節
重拍	每一拍均為重拍
節奏	慢為一拍快為 1/2 拍

(二)音樂：如表 2

探戈的音樂原來是 2/4 拍，後來改為 4/4 拍，它是一種較慢的節奏感很強的音樂；目前我國常見的基本上有兩種形式：一種是四步，其節奏為“慢、慢、快、快”；另一種是五步，節奏是“慢、慢、快、快、慢”，慢為一拍，快為半拍，共為一小節四拍五步。

(三)握姿：如圖 5

男士

雙腳內八，相距約一腳掌之距離，面向舞程線站立，右腳稍微滑步後退，轉動雙腳與身體向左，幾乎面向斜中央。

握姿比其他舞蹈更需緊握女士於男士之右側，男士將其右臂更加圍繞於女士之背部，前臂則需與地板平行，左臂除了其手肘較高，且與前臂拱成強烈之銳角使得左手稍接近身體之外，其餘姿勢與其他舞蹈相同。

女士

雙腳與男士相同，背向舞程線站立，左腳稍微滑步前進，轉動雙腳與身體向左，幾乎背向斜中央。

左手放在男士背後，手指整齊地並攏，剛好放在男士的腋窩下，握姿與其他舞蹈相同，但手肘以上不要過於向前傾斜起步呈閉式舞姿，整個人的重心偏向左邊。



圖 5. 握姿

(四)探戈基本組步：

1. Walk ①S ②S
2. Progressive Link ①Q ②Q
3. Closed Promenade ①S ②Q ③Q ④S

4. Back corte ①S ②Q ③Q ④S
5. Open Reverse Turn (Lady out side) ①Q ②Q ③S ④Q ⑤Q ⑥S
6. Back corce ①S ②Q ③Q ④S

7. Walk ①S ②S
8. Progressive Side Step (P、S、S) ①Q ②Q ③S
9. Walk ①S
10. Rock Turn ①Q ②Q
11. Back Corte ①S ②Q ③Q ④S

(五)簡易示範如下：

1. 走步 Walk (S, S)
如圖 6、7



圖 6



圖 7

2. 行進連步 Progressive Link (Q,Q)，如圖 8、圖 9



圖 8



圖 9

3. 側行併步 Closed Promenade (S,Q,Q,S)，如圖 10~13



圖 10



圖 11



圖 12



圖 13

4. 後退截步

Back Corte (S, Q, Q, S,) 如圖 14 ~17



圖 14



圖 15



圖 16



圖 17

5. 分式左轉步

Open Reverse Turn: Lady Outside (Q. Q. S, Q. Q. S.) 如圖 18 ~23



圖 18



圖 19



圖 20



圖 21



圖 22



圖 23

6. 後退截步

Back Corte (S. Q. Q. S) 如圖 24 ~27



圖 24



圖 25



圖 26



圖 27

7. 走步

Walk (S,S) 如圖 28、29



圖 28



圖 29

8. 直行側步

Progressive Side Step=P. S. S. (Q. Q. S) 如圖 30、31



圖 30



圖 31

9. 走步

Walk (S) 如圖 32、33



圖 32



圖 33

10. 搖擺步

Rock Turn (Q. Q.) 如圖 34、35



圖 34



圖 35

11. 後退截步

Back Corte (S. Q. Q. S.) 如圖 36~39



圖 36



圖 37



圖 38



圖 39