

学习国际标准舞漫谈之二

国际标准舞的历史发展与现状简介

吴 晔

国际标准舞（**International Ballroom Dance**）简称“**国标舞**”又称**体育舞蹈**，是目前国际上最为流行的舞蹈。如果说体育是人类几千年发展过程中创造出来的宝贵的文化财富的话，那么充满了时代精神和人生哲理的体育舞蹈更加丰富了体育活动的内涵与外延。因为它融体育，音乐和艺术为一体，以其独有的艺术魅力正在吸引着广大群众。应该说，“**国标舞**”在丰富人民精神生活和增强人民体质方面已显示出不可估量的作用和强大的生命力。

在这期“学习国际标准舞漫谈”中，我想以近几年来所看到，学到，了解到的有关**国标舞**的知识，加上一些参考资料的介绍，用问答的形式来介绍一下**国际标准舞**的历史发展与现状。

什么是国际标准舞？

国标舞原为传统的，风靡欧洲宫廷的贵族交谊舞蹈。法国革命后，宫廷交谊舞流传于民间。1904年在英国成立了“英国皇家舞蹈教师协会”。1924年由英国发起，欧美舞蹈界人士在对传统的宫廷交谊舞广泛研究，规范和美化加工的基础上，于1925年正式颁布了**华尔兹**，**探戈**，**狐步**，**快步**四种舞的步伐，总称**国际标准摩登舞**（**International Standard**）。他们制定了有关舞蹈理论、技巧、音乐、服装等竞技的标准，并将**国际标准摩登舞**首先在西欧推广并开始进行了比赛，继而又推广到世界各国和地区，受到了许多国家的欢迎和喜爱。有关舞蹈理论、技巧、音乐、服装等竞技的标准也逐渐为全世界各国所共同遵循。第二次世界大战后，由美国人将该交谊舞散播到了全球各地，由此而形成的一股跳舞热潮，至今不衰。如果说近百年来英国及西欧等国家为发展和推广**国际标准舞**作出了巨大贡献的话，那末近二十年来，日本为普及和发展**国际标准舞**所作出的贡献也是不可低估的。

随着摩登舞在世界的不断推广，摩登舞自身也得到了发展，不久摩登舞又增加了**维也纳华尔兹**（**快三步**）。1960年，英国皇家舞蹈教师协会和欧美舞蹈界人士在对非洲和拉美一些国家的民间舞进行了规范和加工后，世界**国标舞**除了原来的摩登舞比赛之外，又增加了拉丁舞比赛。**国际标准拉丁舞**也有五种舞：**伦巴**，**恰恰**，**桑巴**，**牛仔**，**斗牛舞**。

以上五种**国际标准摩登舞**和五种**国际标准拉丁舞**的总称为**国际标准舞**。

什么是“黑池舞蹈节”

英国是国际标准舞的发源地，近百年来，英国的舞蹈界人士们为发展和推广国际标准舞做出了极大的贡献。自 1925 年起每年主办一届世界性国标舞大赛，1950 年，在英国“黑池”（**Blackpool**），由英国 ICBD（世界舞蹈组织）主办了首届国标舞世界大赛——**Blackpool Dance Festival（黑池舞蹈节）**。以后每年的五月底至六月初在英国“黑池”那富丽堂皇的**冬季花园女王舞厅**举办一届世界性的国标大赛。加上从 1925 年主办的世界性国标舞大赛在内，今年五月底至六月初将是**第八十届“黑池舞蹈节”**国标舞世界大赛。

每年的“黑池舞蹈节”代表了全世界国际标准舞的最高水平。英国的“黑池舞蹈节”是千百个专业舞者们梦想中一处神圣殿堂。“黑池舞蹈节”大赛只属于那些最理解音乐与身体的动感，对舞蹈痴迷到了极致的人。每年的五月底，舞者们拖箱携伴，跨越时空从世界各地汇聚到英国的“黑池”，无论站在大街上，商店里，饭馆里或旅馆中，你都会看到他们浑身上下洋溢着令人目眩的神采和自信，仿佛头顶上这片天空完全已经属于他们了。我已经连续三年只身到英国的“黑池”观摩这受世人瞩目的精彩大赛。当你看到近六千多名舞者和全世界国标舞爱好者出现在“黑池”这一小小神秘的城市时，你真的会情不自禁地感慨道：全世界的绅士们都来“黑池”大聚会了。（我会在以后的《学习国标舞漫谈》中专门介绍著名的“黑池大赛”）。

国际标准舞现状如何？

国际标准舞作为一项高雅的运动，不但可以调适现代人忙碌的生活，舒展身心，还可以提高我们的生理，心理素质。她可以激发与提高个人气质，内在的朝气与自信。国际标准舞实质上代表一个国家或地区的文化和经济水平。世界各国各地区竞相提倡，风行日盛。它还可以进一步陶冶情操，使舞者从内心对美妙音乐的理解而通过肢体运动与优美的全身协调性把不同舞蹈的不同特点与风格表现出来。国际标准舞是以肢体表达的一种国际语言。

目前国际上存在两个国际体育舞蹈组织（世界舞蹈及体育舞蹈理事会和国际体育舞蹈联合会）。前者有 52 个会员协会，后者有 79 个会员协会。目前中国已是世界舞蹈及体育舞蹈理事会（WDDSC）的准会员，同时中国也是国际体育舞蹈联合会（IDSF）的正式会员。国际体育舞蹈联合会于 1997 年 9 月 4 日正式成为国际奥林匹克委员会会员。国际标准舞已于 2000 年成为悉尼奥运会表演项目，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 2008 年**北京奥林匹克**正式比赛项目。

国际标准舞有何特点？

国际标准舞（体育舞蹈）就是讲究舞蹈动作的规范，准确性，并使身体各部分有美的协调感。这就比普通人上舞厅跳的“交谊舞”难度大的多。

第一，国际标准舞强调舞者的音乐节奏感。

第二，国际标准舞要求舞者基本动作流畅，连贯，准确，能把不同舞蹈的不同特点和风格表现出来。例如华尔兹音乐动人，具有优美，柔和，舞姿雍容，步法婉转曼妙的特点。而探戈舞音乐抑扬顿挫，刚强有力，令人热血沸腾。舞蹈风格充满豪迈精神，舞态刚劲，步伐顿挫磊落。

第三，国际标准舞对舞者的步伐要求很严格，对何时用掌，何时用脚尖，何时用脚跟，以什么样的角度着地，与舞伴如何配合等都有严格的规定，也就是内行人所谓的“跟掌尖基本功”。要做到基本正确地运用“掌尖”，不经过正规的学习和刻苦的训练是难以做到的。

第四，国际标准舞讲究造型，要求舞者，尤其是男方自始至终要保持上身的笔挺，表现出绅士的翩翩风度，这也就是讲究身姿的美感。

摩登舞和拉丁舞的种类和特点是什么？

摩登舞由华尔兹，探戈，弧步(慢四步)，快四步，维也纳华尔兹五种舞组成。摩登舞除了探戈外，都起源于欧洲大陆，它的音乐时而激情流畅，时而缠绵性感，动作细腻严谨，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。男士须身着燕尾服，白领结；女士则以飘逸，艳丽长裙表现出她们的华贵，美丽，高雅，闺秀之美态。

拉丁舞由伦巴，恰恰，森巴，捷舞和斗牛舞五种舞组成。拉丁舞除了斗牛舞外，都起源于美洲各国。拉丁舞的音乐热情洋溢，奔放并具节奏感。以淋漓尽致的律动引导自由流畅，展现女性优美线条，动人如情，气氛迷人，生动活泼，热情奔放，充分表现了青春欢乐的气息，男士展现骠悍刚强，气势轩昂，威武雄壮的个性美。

为什么说国标舞是一种国际语言？

国标舞是一种无声的语言，是人们交流思想，抒发感情最好的表达方式之一。国标舞的基本动作是非常规范，准确的。除了自选动作外，国标舞的舞步基本由铜牌步，银牌步和金牌步组成，是全世界统一的步子。如果你到了法国，德国或其他语言不通的国家，即使你无法语言表达，但是你们的舞步是通的，同样可以达到心灵相同的境界……。

