

學校舞蹈節系列：
體育舞蹈團隊舞簡介會

講者：尤月興女士
(學校舞蹈節體育舞蹈比賽主席評判)

體育舞蹈

DANCE SPORT

- 是在社交舞基礎上發展而來的競技性舞蹈比賽
- 競技舞蹈分為兩類：
 - 國際標準舞 (International Standard)
 - 國際拉丁舞 (International Latin)
 - 每種類別又各五項舞蹈組成

標準舞
*Ballroom
Dance*

華爾茲 Waltz

探戈 Tango

維也納華爾茲 Viennese Waltz

狐步 Foxtort

快步舞 Quickstep

拉丁舞

Latin American Dance

森巴

Samba

查查查

Chacha
Cha

倫巴

Rumba

鬥牛舞

PasoDoble

牛仔舞

Jive

Formation Dance

團隊舞

歷史

- 編團隊舞於 1932 年在倫敦阿斯托里亞舞廳開始。奧利弗利普曼 (Olive Lipman) 以"圖案舞蹈"的名義推出了它。
- 它很快成為一種競技舞蹈形式。團體比賽起源於 20 世紀 30 年代的英國，並傳播到許多其他國家。舉行了一場國際比賽。
- 當弗蘭克和佩吉斯賓塞的隊形隊與康斯坦斯米林頓的隊隊比賽時，編團隊舞是BBC電視節目《舞動吧》中不可或缺的一部分。
- 它的受歡迎程度在 20 世紀 60 年代達到頂峰，如今，隨著世界各地的團隊相互競爭，它的勢頭越來越大。

編舞

- 編團隊編排包括雙人舞蹈運動套路的編排以及雙人舞在地板上動作的整體模式。
- 所有學生，舞伴都應該跟隨音樂的節拍，並且動作應該同時進行。
- 團隊注重同步性 拉丁舞蹈運動是一種舞蹈的混合體，
 - 其中包括五種國際拉丁舞：查查查、倫巴、牛仔舞、鬥牛舞和森巴舞。
 - 標準舞或國標舞是五種國際國標舞的混合體：華爾茲、快步舞、探戈、維也納華爾茲和狐步舞。
- 例程通常至少包括一些自由形式的跑龍套舞蹈，其中可能包括爵士舞、芭蕾舞或其他類型的舞蹈動作。這是由鑼清楚地標記的。
- 一個完整的例程通常總共需要 6 分鐘。編隊動作可以讓舞者展示他們的技術以及團隊合作的能力。與"迴旋"等個人競技技巧不同，"連鎖反應"是編舞的很大一部分。
- 被接受為編排一部分的形狀（也稱為圖案或圖像）有菱形、正方形、對角線、圓形和線條。慣例的評判標準是參賽者在場上的分佈、模式的"可讀性"以及這些模式之間的轉換。

World DanceSport Federation (WDSF) 比賽

- World DanceSport Federation (WDSF)/ International DanceSport Federation (IDSF) 得到奧運會認可。
- 參賽隊伍必須是附屬組織之一的成員，例如英國業餘體育舞蹈協會有限公司（EADA）。以下是 IDSF 歐洲和世界編組比賽規則的摘要。
- 可以派出兩支隊伍參加兩種風格（拉丁和標準）的比賽。
- 這些舞蹈是通過]舞蹈節英國全國錦標賽等全國性比賽選出的。
- 至少有4個國家參加國際比賽。每隊應由 6 至 8 對學生舞伴組成。
- 在標準部分，男士服裝必須是黑色或午夜藍色。拉丁部分男性穿彩色襯衫，但所有男性必須穿著相同。
- 標準編排將獨奏限制為八小節。
- 在拉丁編排中，單獨的活動通常很重要。在主要“評分”部分期間不允許上舉，但在明確指示的上場和離場期間通常允許上舉。例程最長可達 6 分鐘，包括進入和離場

團隊舞編排

1. 故事構思
2. 選擇音樂，連接
3. 尋找學生，估計他們程度，需要多少時間學習及練習時間
4. 編排舞蹈種類及路線圖
5. 服裝，舞鞋，化妝頭髮的配合
6. 重點：提點學生課後自己練習，因為團隊舞是要全部一致，不可以有跳錯，失誤的地方

學校舞蹈節體育舞蹈團隊舞 基本要求

- 組別：小學、中學及特殊學校
- 舞蹈種類：由學校自選2至4項體育舞蹈種類作組合演出
 - （包括查查查、牛仔、森巴舞、倫巴舞及鬥牛舞）
- 人數：8至16人（4至8對舞伴）
- 參賽數量：最多2隊
- 演出時限：2分30秒至4分鐘
- 服飾要求：與上屆學校舞蹈節體育舞蹈比賽相同
 - 團隊舞所有男步/女步的服飾必須相同

學校舞蹈節體育舞蹈舞伴舞 基本要求

- 組別：小學、中學及特殊學校
- 舞蹈種類：華爾茲、查查查、牛仔、森巴舞、倫巴舞及鬥牛舞
- 人數：每隊2人
- 參賽數量：每項舞蹈種類1至4隊
- 演出時限：不超過2分鐘

在每一項體育舞蹈種類的舞伴舞比賽中，同一學校的隊伍將於同一時段或不同時段演出，評判將會以個別隊伍評分(如果時間許可，主辦機構會將報名4隊的學校分兩次出場，每次2隊出場)

學校舞蹈節體育舞蹈 服飾要求

組別	男步	女步
小學、 中學及 特殊學校	<ul style="list-style-type: none">- 任何顏色的上衣及長褲- 可穿任何顏色的背心及外套- 可打任何顏色的領帶或蝴蝶結領帶- 領口（前及後）之最低開胸位置不可低於鎖骨以下¹⁰厘米- 舞衣裝飾不受限制- 化妝及飾物不受限制	<ul style="list-style-type: none">- 任何顏色的連身裙/上衣及半截裙/褲- 領口之最低開胸位置不可低於鎖骨以下¹⁰厘米- 襯裙/褲長度不可多於膝蓋以上¹⁰厘米- 鎖骨¹⁰厘米以下及膝蓋¹⁰厘米以上的身體部位須被不透明物料完全遮蓋（不可穿着露背或露腰的設計）- 須穿著與舞蹈服裝同色的防走光內衣- 內褲後幅必須遮蓋整個臀部- 舞衣裝飾不受限制- 化妝及飾物不受限制

評分標準

特色 (30%)

舞蹈員能演繹該舞蹈種類的風格，包括體態及動律

結構 (35%)

舞蹈的整體編排，包括動作設計和音樂選材是否配合舞蹈員能力、舞台空間運用等

演出 (35%)

舞蹈員的整體能力，包括溝通與合作、表現力、基本技巧、韻律感及美感

三種最容易常見錯誤 Cha Cha Cha 查查查

拍子在不同程度下的跳法和數法

2	3	4	&	1
1	1	1/2	1/2	1
2&	3&	Cha	Cha	1&
PUSH	PUSH	Cha	Cha	STOP
&a2	&a3	&a4	&	PUSH

每組步法分開去解釋學習

橫併步是**Cha Cha Cha**的靈魂

Time step 重點練習

Type of Chasse in Cha Cha Cha

橫併步

- **1. Side Chasse to Right**
- **2. Side Chasse to Left**
- **3. Diagonal Chasse (Forward & Backward)**
- **4. Lock Step Chasse (Forward & Backward)**
- **5. Forward Turning Chasse**
- **6. Compact Chasse**
- **7. Slip Chasse**
- **8. Three Cha Cha Cha Chasse- Side Chasse R & L- Forward & Backward**
- **9. Spilt Cuban Break Chasse**
- **10. Forward Run**
- **11. Backward Run**
- **12. Ronade Chasse**
- **13. Hip Twist Chasse**
- **14. Runaway Chasse**

JIVE 牛仔舞

1	2	3	a	4	5	a	6
1	1	$\frac{3}{4}$	$\frac{1}{4}$	1	$\frac{3}{4}$	$\frac{1}{4}$	1
1	2	&3	a	4	&5	a	6
&a1	&a2	&a3	a	4	&a5	a	6

Type of Chasse in

JIVE

牛仔舞

- **1 Side Chasse to Right**
- **2 Side Chasse to Left**
- **3 Forward Chasse**
- **4 Backward Chasse**
- **5 Turning Chasse to Right**
- **6 Turning Chasse to Left**
- **7 Forward Lock**
- **8 Backward Lock**
- **9 Compact Chasse**
- **10 Advanced Turning Chasse**
- **11 Advanced Lock Chasse**

Rumba 倫巴

1		1 Beat	1 Beat	2 Beats	
2		2	3	4	1
3	&	Q	Q	S&	
4	&	2	3&	4	1&
5	&	2&	3&	4	1&

Rumba - Different Kinds of Walk

1 Rumba Walk

2 Checked Forward Walk

3 Backward Walk

4 Side Walk to Left

5 Side Walk to Right

6 Pressed Forward Walk - Closed Hip Twist step 3

7 Pressed Backward Walk - Cuban Cross Man step 1

8 Delay Forward Walk

9 Delay Backward Walk

10 Extended Forward Walk - Step 4 of Alemana Lady Progressive Walk

11 - Forward- Backward

12 Kiki Walks

13 Promenade Walk

14 Forward Walk Turning

跳舞的好處，如何 *make the best Better* ?

1. Is a wonderful gentle but through way to exercise your body and muscle

遞透一稱美妙溫柔的舞蹈鍛鍊你的身體和肌肉

2. Develops co-ordination of mind and muscle

發抑及培養左右腦部和肌肉協調

3. Encourages good poise, Posture and balance regardless of age

無論任何年齡，都可以幫助良好的移動平衡及改善更佳身段優雅體態

4. Tones up the body and gives that "good-to-be-alive" feeling

強健身體和令自己撥有完全體態及開心快樂，靈敏活著

5. Teaches the social graces

教導及學習基本社交禮儀

跳舞的好處，如何 *make the best Better* ?

6. Helps to keep you youthful, happy and up-to-date

有助於你保持年輕不老，時尚及開心的過好每一天

7. Is one of the few hobbies that couples or friends can work and happy dancing together

一個非常好的活動，可讓朋友一起快樂齊共舞

8. Is a great social asset

是一個個人非常有用的社交資產及財富

9. Promotes confidence, Focus and self-assurance

提升專注力及促進信心培養

10. Is probably the cheapest and most rewarding way to spend your leisure time

用最少錢收到多方面的效果及空閒的時間享受

11. Can be started at three years of age and can still be enjoyed even you are over 100

可以從3歲開始學習，享受到100歲以上