



体育舞蹈团队舞

## 体育舞蹈

体育舞蹈指拉丁舞、标准舞、莎莎舞和霹雳舞等。拉丁舞有森巴舞、查查查、伦巴舞、斗牛舞及牛仔舞之分；标准舞则包括华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步舞及快步舞。霹雳舞为杭州2022第19届亚运会及2024巴黎奥运会的比赛项目。



标准舞 — 快步舞

## 本地的發展

体育舞蹈在香港持续发展，朝普及化、精英化和盛事化的目标迈进，以期巩固香港作为体育舞蹈盛事之都的地位，并提升本地运动员的舞蹈技巧及视野。

## 益處

「三岁定八十，运动艺术娱乐三结合」。体育舞蹈既能强身健体，亦可带来欢乐及艺术美感。



标准舞 — 狐步舞

资料来源：香港体育舞蹈总会







拉丁舞 — 斗牛舞

## 体育舞蹈

### 注意事项

注意身体状况，要做适当热身运动，并穿上适合舞衣和舞鞋等。

### 器材

适合跳拉丁舞/标准舞/霹雳舞的舞蹈服饰和舞鞋，木地板和音响器材。

## 类别

**拉丁舞** 分有森巴舞、查查查、伦巴舞、斗牛舞及牛仔舞五大类。

### 森巴舞

森巴舞源于巴西，特点是欢欣热闹且激昂，步法婀娜摇曳。

### 查查查

查查查源于古巴，予人活泼热情且俏皮之感。

### 伦巴舞

伦巴舞源于古巴，早期予人哀怨感觉，现在多用以述说爱情故事，善于营造罗曼蒂克的氛围。

### 斗牛舞

斗牛舞源于西班牙，舞风雄壮威武，表达出自信骄傲。

### 牛仔舞

牛仔舞最先流行于美国，舞步轻盈活泼，充满青春气息。



拉丁舞 — 查查查



拉丁舞 — 伦巴舞



# 舞蹈

## 体育舞蹈的类别

### 霹雳舞

霹雳舞本身属街舞之一，亦是首只嘻哈舞种。此舞于1970年代源于美国纽约布朗克斯区，特色包括单手撑地及空翻等高难度动作，亦涉及以手脚在地板跳舞，故又有「地板舞」之称。



霹雳舞

### 标准舞

有华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步舞及快步舞之分。



标准舞 — 华尔兹



标准舞 — 探戈

### 华尔兹

华尔兹源于18世纪欧洲乡间的土风舞，舞风柔和优雅，抒情而带有几分哀怨愁绪。

### 维也纳华尔兹

维也纳华尔兹源于奥地利及德国乡间的土风舞，左右旋转，快速交替，围绕舞池起舞，华丽多姿。

### 探戈

探戈于19世纪在南美洲广为流行，舞步怪异、摆头顿足，似退还进；雄纠纠，气昂昂，豪迈非凡。

### 狐步舞

狐步舞源于美国，经多番演变后，舞风更见悠闲，潇洒优美。

### 快步舞

快步舞由狐步舞演变而成，节奏快速多变，动作轻巧敏捷。