



SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI

GIÁO TRÌNH

QUỐC TẾ VŨ

DÙNG TRONG CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CHUYÊN NGHIỆP



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI

NGUYỄN HỒNG GIANG

GIÁO TRÌNH **QUỐC TẾ VŨ**

(Dùng trong các trường THCN)

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI - 2006

Lời giới thiệu

Nước ta đang bước vào thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa nhằm đưa Việt Nam trở thành nước công nghiệp văn minh, hiện đại.

Trong sự nghiệp cách mạng to lớn đó, công tác đào tạo nhân lực luôn giữ vai trò quan trọng. Báo cáo Chính trị của Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam tại Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ IX đã chỉ rõ: “Phát triển giáo dục và đào tạo là một trong những động lực quan trọng thúc đẩy sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa, là điều kiện để phát triển nguồn lực con người - yếu tố cơ bản để phát triển xã hội, tăng trưởng kinh tế nhanh và bền vững”.

Quán triệt chủ trương, Nghị quyết của Đảng và Nhà nước và nhận thức đúng đắn về tầm quan trọng của chương trình, giáo trình đối với việc nâng cao chất lượng đào tạo, theo đề nghị của Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội, ngày 23/9/2003, Ủy ban nhân dân thành phố Hà Nội đã ra Quyết định số 5620/QĐ-UB cho phép Sở Giáo dục và Đào tạo thực hiện đề án biên soạn chương trình, giáo trình trong các trường Trung học chuyên nghiệp (THCN) Hà Nội. Quyết định này thể hiện sự quan tâm sâu sắc của Thành ủy, UBND thành phố trong việc nâng cao chất lượng đào tạo và phát triển nguồn nhân lực Thủ đô.

Trên cơ sở chương trình khung của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành và những kinh nghiệm rút ra từ thực tế đào tạo, Sở Giáo dục và Đào tạo đã chỉ đạo các trường THCN tổ chức biên soạn chương trình, giáo trình một cách khoa học, hệ

thống và cập nhật những kiến thức thực tiễn phù hợp với đối tượng học sinh THCS Hà Nội.

Bộ giáo trình này là tài liệu giảng dạy và học tập trong các trường THCS ở Hà Nội, đồng thời là tài liệu tham khảo hữu ích cho các trường có đào tạo các ngành kỹ thuật - nghiệp vụ và đồng đảo bạn đọc quan tâm đến vấn đề hướng nghiệp, dạy nghề.

Việc tổ chức biên soạn bộ chương trình, giáo trình này là một trong nhiều hoạt động thiết thực của ngành giáo dục và đào tạo Thủ đô để kỷ niệm “50 năm giải phóng Thủ đô”, “50 năm thành lập ngành” và hướng tới kỷ niệm “1000 năm Thăng Long - Hà Nội”.

Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội chân thành cảm ơn Thành ủy, UBND, các sở, ban, ngành của Thành phố, Vụ Giáo dục chuyên nghiệp Bộ Giáo dục và Đào tạo, các nhà khoa học, các chuyên gia đầu ngành, các giảng viên, các nhà quản lý, các nhà doanh nghiệp đã tạo điều kiện giúp đỡ, đóng góp ý kiến, tham gia Hội đồng phản biện, Hội đồng thẩm định và Hội đồng nghiệm thu các chương trình, giáo trình.

Đây là lần đầu tiên Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội tổ chức biên soạn chương trình, giáo trình. Dù đã hết sức cố gắng nhưng chắc chắn không tránh khỏi thiếu sót, bất cập. Chúng tôi mong nhận được những ý kiến đóng góp của bạn đọc để từng bước hoàn thiện bộ giáo trình trong các lần tái bản sau.

GIÁM ĐỐC SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Bài mở đầu

GIỚI THIỆU MÔN HỌC

1. Mục tiêu của môn học

1.1. Mục tiêu chung

Cung cấp cho người học những kiến thức cơ bản, có hệ thống về bốn điệu nhảy theo tiêu chuẩn quốc tế như Cha cha cha, Viennese Waltz, Rumba, Waltz để học sinh có thể vận dụng những bước nhảy cơ bản trong giao tiếp hàng ngày, có được sự tự tin trong cuộc sống đồng thời nâng cao đời sống tinh thần. Trên cơ sở đó học sinh có điều kiện phát triển toàn diện để học tập tốt các môn học chuyên môn khác.

1.2. Mục tiêu cụ thể

- Về kiến thức

Hiểu được những kiến thức cơ bản về môn học, biết vận dụng những kiến thức này vào các điệu nhảy khi sinh hoạt trong các câu lạc bộ khiêu vũ, hay trên các sàn nhảy cổ điển.

- Về kỹ năng

Học sinh thực hiện được các bước nhảy trên nền nhạc, biết vận dụng những nghi thức trong khiêu vũ giao tiếp.

- Về thái độ

Học sinh hình thành sự yêu thích môn học, từ đó kích thích sự say mê tìm tòi, tập luyện nhằm rèn luyện sự mềm mại, linh hoạt, độ bền... của các bộ phận cơ thể cũng như có được phong thái lịch sự, tự tin trong quá trình giao tiếp với mọi người.

1.3. Vị trí của môn học

Theo kế hoạch đào tạo của Trường Trung học Thương mại và Du lịch Hà Nội, môn *Quốc tế vũ* là môn cơ sở của chuyên ngành Tiếng Anh thương mại. Để học tốt môn này, người học cần có thể lực tốt, có các kỹ năng cơ bản như mô phỏng, mềm dẻo... Vì vậy, học sinh cần phải học sau môn Giáo dục thể chất.

2. Nội dung môn học

- Số tiết của môn học: 30 tiết
- Phân bổ thời gian:
 - + Lý thuyết: 06 tiết
 - + Thực hành: 20 tiết
 - + Kiểm tra: 04 tiết
- Nội dung môn học bao gồm các bài:

Bài 1: Giới thiệu chung về khiêu vũ

Bài 2: Vũ điệu Waltz

Bài 3: Vũ điệu Rumba

Bài 4: Vũ điệu Cha cha cha

Bài 5: Vũ điệu Viennese Waltz

3. Phương pháp dạy và học

- Giáo viên giảng bài và hướng dẫn học sinh tại lớp bằng cách mô phỏng các động tác cùng với việc kết hợp các trang thiết bị phục vụ giảng dạy.
- Thực hành các điệu nhảy theo đôi, tại phòng thực hành.
- Ngoài ra, có thể tổ chức cho học sinh tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ khiêu vũ, các sân nhảy cổ điển hoặc tổ chức thi đôi nhảy đẹp giữa các lớp, các khoa cũng như giữa các trường trong khối trung học chuyên nghiệp.

Bài 1

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ KHIÊU VŨ

Mục tiêu:

- Người học có được cái nhìn tổng quát về lịch sử của mười điệu nhảy theo tiêu chuẩn quốc tế.

- Hiểu và vận dụng được các nghi thức trong khiêu vũ.

- Thực hiện tốt các kỹ năng cơ bản trong khiêu vũ.

Nội dung:

Trang bị cho người học hai nội dung chủ yếu.

- Các kỹ năng, nghi thức trong khiêu vũ.

- Lịch sử các tổ chức quốc tế chính thức về khiêu vũ và lịch sử các điệu nhảy đã được coi là chuẩn hóa quốc tế trong thi đấu và trong giao tiếp.

1. GIỚI THIỆU VỀ LỊCH SỬ KHIÊU VŨ

1. Lịch sử Liên đoàn Khiêu vũ thể thao quốc tế

- Liên đoàn Khiêu vũ thể thao quốc tế (The International Dance Sport Federation, tên viết tắt là IDSF) là tổ chức chính thức của các hiệp hội khiêu vũ thể thao bao gồm rất nhiều nước của các châu lục trên thế giới tham gia.

- Tháng 10 năm 1992, sau rất nhiều cố gắng và nỗ lực cũng như lòng nhiệt thành IDSF đã được công nhận là thành viên chính thức của hiệp hội thể thao quốc tế. Ngày nay, IDSF gồm hơn 70 nước, số hội viên ước tính hơn 2 triệu người.

2. Hiệp hội Vũ sư quốc tế

- Hiệp hội Vũ sư quốc tế (The Imperial Society of Teachers of Dancing, tên viết tắt là ISTD) là tổ chức dành cho vũ sư và các kỳ thi đấu.

- ISTD là cơ quan điều hành và tổ chức các kỳ thi đấu trên toàn thế giới về khiêu vũ. ISTD được thành lập vào năm 1904, ngày nay nó là cơ quan tổ chức các hoạt động giảng dạy toàn bộ các loại hình khiêu vũ trên toàn cầu.

- Mục tiêu của ISTD là “*hướng dẫn và giáo dục mọi loại hình khiêu vũ cho công chúng*”. Để đạt được điều này, Hiệp hội tiến hành theo ba hướng chủ yếu sau đây:

- + Xúc tiến quảng bá hiểu biết về khiêu vũ.
- + Duy trì và phát triển dạy khiêu vũ theo tiêu chuẩn.
- + Đánh giá, chấm điểm cho các kỳ thi, dạy khiêu vũ giao tiếp.

3. Lịch sử các điệu nhảy quốc tế

- Khiêu vũ thể thao (dance sport) là một trong những môn thể thao nghệ thuật được phổ biến rộng rãi trong quần chúng và giới thể thao nghiệp dư thế giới.

- Ở nhiều nước đã thành lập liên đoàn khiêu vũ thể thao, các liên đoàn này là thành viên của Liên đoàn Khiêu vũ thể thao quốc tế, đồng thời là thành viên của Ủy ban Olympic quốc tế.

- Khiêu vũ thể thao, khi chơi cũng như khi thi đấu gồm 10 điệu chia làm hai dòng *Cổ điển* và *Latin* (chính xác là Mỹ Latin).

3.1. Các vũ điệu tiêu chuẩn (Standard dances)

- Có năm điệu nhảy thuộc dòng cổ điển gồm *Viennese Waltz*, *Waltz*, *Tango*, *Slow Foxtrot* và *Quickstep*. Năm điệu này được nhảy trên toàn thế giới trong cả khiêu vũ trên sàn và thi đấu.

- Các tổ hợp bước của chúng đã được tiêu chuẩn hóa và chia ra làm nhiều mức khác nhau trong việc hướng dẫn chơi với sự thống nhất quốc tế về thuật ngữ, kỹ thuật, nhịp điệu và tốc độ.

- Từng điệu mặc dù khác nhau về xuất xứ, nhịp điệu và tốc độ nhưng đều có một điểm chung là đều nhảy một cặp (thường là một nam và một nữ) trong tư thế “Closed hold”.

3.1.1. Viennese Waltz

Điệu này được ghi nhận ở nhịp 3/4 lần đầu trong một điệu nhảy của nông dân vùng Provăngxơ (Pháp) vào năm 1559 với một bản nhạc có tên là Volta, tuy

nhân, cũng có nhiều ý kiến cho rằng đây là điệu dân vũ của Italia vào thời gian đó (trong tiếng Italia Volta nghĩa là quay). Ngay từ thời này người ta đã nhảy đôi và quay. Điệu này đòi hỏi nhảy ở tư thế gần, nữ ở bên trái nam. Tay của nam giữ hông của nữ, tay phải nữ đặt lên vai nam và tay trái nữ nâng váy. Điệu Volta gần giống một điệu dân vũ còn tồn tại đến nay ở Na Uy.

Do điệu nhảy này, nam nữ ở tư thế sát gần nên dưới triều Louis XIII (1610-1613) người ta cho rằng không hợp với quan niệm đạo đức nên đã cấm.

Năm 1754 ở Đức đã xuất hiện điệu nhảy có tên là Waltz (tiếng Đức cũng là quay). Điệu này đã phổ biến ở Viennes với những cuộc khiêu vũ lên tới 6000 người tham dự vào năm 1808.

Năm 1812, Waltz xuất hiện ở Anh với tên là điệu Waltz Đức. Thế kỷ 19, nhạc sĩ tài ba Johann Strauss đã làm cho điệu này trở nên phổ cập và ổn định qua các bản nhạc của mình.

Đến nay, điệu Viennese Waltz được chơi với nhịp điệu 180 phách/phút (60 nhịp/phút) và với một số tổ hợp bước chuẩn hóa như: quay phải, quay trái, đổi hướng.

3.1.2. Waltz

Vào thế kỷ 19, khi mà điệu Viennese Waltz trở nên nổi tiếng ở nhiều vùng tại nước Đức và Áo với các tên theo địa danh như vùng Land lob der Enns nổi tiếng với điệu nhảy có tên Lander. Các điệu này nhảy với những đôi giày nặng, di chuyển sôi động, bước nhanh và mạnh kèm các tổ hợp quay dưới tay. Tuy nhiên sau năm 1800, điệu Lander đã biến đổi với những đôi giày nhẹ và những bước quay lướt như điệu Waltz nhưng ở nhịp điệu chậm hơn.

Năm 1870, ở châu Mỹ, người ta đã biết đến sự ra đời một điệu nhảy có tên là Boston với vẻ dịu dàng hơn Viennese Waltz. Điệu này giữ lại các đặc trưng quay của Waltz cộng thêm những động tác nhún và cặp nhảy giữ tay ở hông nhau. Điệu Boston lần đầu tiên đã đưa vào sàn nhảy động tác hai chân song song như động tác quay ở balê.

Điệu Waltz ngày nay hình thành ở Anh vào năm 1910, được phát triển từ hai điệu Lander và Boston, được bổ sung thêm nhiều tổ hợp mới và một số đảo phách ngoại với các bước chậm đẩy hình tượng. Do đó, điệu nhảy trở nên tương

phản và tạo ra hứng khởi khi chơi và thưởng thức.

Vào những năm 1910 - 1914, nhiều người đã đến câu lạc bộ Boston tại Khách sạn Savoy ở trung tâm London để nhảy và ở đây đã khai sinh điệu Waltz.

Tại Anh, điệu Boston thực tế “đã chết” vào năm 1914. Thay cho các bước đi ra ngoài bằng bước đi thẳng bên trong của Waltz, ISTD đã đóng góp nhiều trong việc tiêu chuẩn hoá các bước còn sử dụng cho đến ngày nay.

3.1.3. Tango

Nguồn gốc của Tango và hiện nay vẫn là tinh thần của nhạc Flamenco - một điệu nhảy của Tây Ban Nha. Khi người Tây Ban Nha chinh phục Nam Mỹ, điệu nhảy này đã theo đến đó, cùng với điệu Tango của châu Phi được xuất ngoại theo những nô lệ da đen là tiền thân của Tango hiện đại.

Đặc biệt ở Achentina, tại những khu nhà ổ chuột ở thủ đô Buenos Aires vào cuối thế kỷ 19, nó được pha trộn thêm với điệu Habenera, có xuất xứ từ điệu nhảy dân gian Cuba. Sự kết hợp này sản sinh điệu nhảy có tên là Milonga, được các tầng lớp thấp trong xã hội Achentina ưa thích.

Chất xúc tác làm cho điệu này được chấp nhận trong các tầng lớp trên của xã hội phương Tây là ngôi sao nhạc thính phòng người Pháp Mistinguett, lần đầu tiên biểu diễn tại Paris năm 1910, trong một điệu nhảy nhanh có tên Tangomania. Khắp nơi, từ Paris sang London và New York người ta thích thú nhảy điệu này.

Vào những năm đầu thế kỷ 20, nó đã được đổi tên từ Milonga thành Tango. Đặc điểm của điệu này với sự nhấn mạnh đến thị giác bởi các bước chuyển động của chân làm đảo lộn đặc trưng của các điệu nhảy ở Paris thiên về phô trương thân hình. Những chuyển động nhấn mạnh đến thị giác của chân và đầu vẫn tồn tại cho đến ngày nay. Điệu nhảy này được coi là điệu nhảy kết hợp nhiều sự phi lý.

Tango đã được tiêu chuẩn hoá tại hội nghị ở London vào năm 1920 - 1921. Năm 1930, những động tác giật (staccato actions) được bổ sung vào các bước của Tango.

3.1.4. Foxtrot

Điệu nhảy này được thực hiện trên sàn với nhạc ở nhịp 4/4 và nhịp điệu 120 đập nhịp/phút (30 nhịp/phút).

Có nguồn gốc từ một điệu nhảy nhanh có nhiều biến thể với các tên gọi một bước hay hai bước (một bước cho một phách và hai bước cho một nhịp) còn được gọi là điệu Castle Walk do được trình diễn tại Veron và Irene Castle và được phổ biến rộng rãi tại New York vào năm 1913.

Chuyển động mượt mà là đặc trưng của điệu Foxtrot chậm. Trước kia điệu này được nhảy với hai chân rơi trên một đường thẳng, tức là chân này đặt thẳng sau chân kia. Năm 1950, người ta phổ biến rộng rãi sự thay đổi về mặt kỹ thuật hai chân trên hai đường riêng biệt trên sàn.

Điệu nhảy gốc có nhịp điệu 160 đập nhịp/phút (40 nhịp/phút). Nó được phổ biến ở New York, London và được coi là cuộc nổi loạn chống lại trường phái nhảy của thế kỷ 19.

Khoảng năm 1922, các bước nhảy đã nhẹ nhàng hơn và có tên là Saunter. Đến năm 1927, có tên gọi là Slow Foxtrot, mang đặc trưng chuyển động đều đặn và duyên dáng. Từ thời kỳ này nó được tách ra thành hai điệu nhảy quốc tế là Quickstep (có tên gọi khác là Slow Foxtrot nhanh) và Slow Foxtrot. Điệu Slow Foxtrot được nhảy với nhịp điệu chậm là 120 đập nhịp/phút (30 nhịp/phút) giữ lại các bước đi bộ và quay trước đây. Nó tiếp tục phát triển theo hướng chuyển động mượt mà thắm mỹ. Đó là điệu nhảy tương phản với điệu Tango.

3.1.5. Quickstep

Theo nhiều tài liệu, điệu nhảy này mang nguồn gốc của các điệu nhảy mới xuất hiện vào những năm 1920 là điệu Swing và Shimmy có xuất xứ từ những điệu nhảy vòng tròn, sôi động của công nhân da đen ở cảng Charleston. Nó trở nên phổ biến trong giới người da trắng qua một buổi trình diễn vào năm 1923 ở Mỹ, ở châu Âu vào năm 1920. Ban đầu điệu nhảy được thể hiện với cánh tay vung hoang dã và những giật ngang với nhịp điệu 200 đến 240 đập nhịp/phút (khoảng 50 đến 60 nhịp/phút). Khi được đưa lên sàn nhảy người ta đã lược bớt những động tác vung tay hay giật thái quá.

Về sau nó có nhịp độ giảm xuống 140 - 160 đập nhịp/phút và thêm vào các chuyển động của thân người gập gối và những giật nhẹ. Điệu này gây được chú ý đến khi ban nhạc Paul Whiteman biểu diễn ở Anh vào năm 1923 và được biết đến với tên gọi là Quickstep.

Quickstep có nguồn gốc từ Foxtrot. Những năm 20, nhiều ban nhạc chơi Slow Foxtrot với nhịp điệu nhanh, nên phần lớn bước mở không thể thực hiện được. Người Anh đã kết hợp từ điệu Charleston và Slow Foxtrot tạo nên điệu này.

Ngày nay, điệu này được nhảy với nhịp khoảng 200 đập nhịp/phút (50 nhịp/phút). Nó giữ lại một số bước của điệu gốc và những bước như bước khoá và một số bước đặc trưng khác.

3.2. Các vũ điệu Latin (Latin dances)

Năm điệu *Samba*, *Rumba*, *Paso Doble*, *Cha cha cha* và *Jive* được nhảy trên toàn thế giới trong cả khiêu vũ trên sàn và thi đấu với tên gọi là các điệu nhảy Latin.

Tư thế đứng của đôi nhảy được thay đổi theo các bước nhảy khác nhau hoặc trong tư thế gần như trong cổ điển hoặc chỉ cầm hai tay hay một tay. Các bước đã được chuẩn hoá quốc tế về thuật ngữ, kỹ thuật, nhịp điệu và đặc điểm theo các mức độ, trình độ khác nhau. Các điệu nhảy được chơi trên cơ sở của ba nền văn hoá: châu Âu; thổ dân da đỏ; da đen châu Phi. Các tổ hợp đảo phách là đặc điểm chính của tất cả các điệu Mỹ Latin hiện đại.

3.2.1. *Rumba*

Điệu này có nguồn gốc của người da đen châu Phi mang vào Cuba với đặc trưng chuyển động thân được nhấn mạnh hơn là chân, được hoà âm với nhiều dụng cụ gõ, có thể chỉ đơn giản là thìa, cốc, chai lọ.

Rumba xuất hiện ở Havanna vào thế kỷ 19. Từ Rumba có nguồn gốc từ thuật ngữ “*Rumboso oquestra*” được dùng trong dàn nhạc năm 1809. Dạng Rumba chơi ở nông thôn Cuba, được mô tả như kịch câm nói về một sân nuôi gia súc. Nó được biểu diễn nhiều hơn là nhảy. Luôn giữ chắc vai trong khi nhảy được chuyển tải từ động tác của người nô lệ khi vận chuyển một vật nặng.

Một bản nhạc Rumba nổi tiếng cho đến nay là “*La Paloma*” được biết ở Cuba từ năm 1866. Mặc dù nó xuất xứ từ điệu nhảy của người da đen du nhập vào châu Mỹ, nhưng đến năm 1929, 1930 các bước vẫn chưa hình thành rõ ràng.

Rumba được biết ở Mỹ năm 1930 là sự kết hợp giữa điệu Rumba của dân quê với *Guaracha*, điệu *Bolero* Cuba (nó không có liên hệ gì đến điệu Bolero Tây Ban Nha) và điệu *Son*.

Vũ sư người Anh Pierre Lavelle đến thăm Havanna vào năm 1947 đã phát hiện ra điệu Rumba. Ông mang về Anh cùng nhiều bước học được từ Pepe Rivera ở Havanna nên gọi tên là “Cuba Rumba”, là cơ sở tạo thành điệu Rumba quốc tế.

Điệu Rumba do có một lần chuyển trọng tâm từ chân này qua chân kia ở hai phách trong mỗi nhịp và việc thiếu bước trong nhịp đã tạo ra một đặc điểm gọi tình. Phách một là phách mạnh nhưng chuyển động chỉ là chuyển động hông, do đó có thể nói chuyển động nhấn mạnh hông là đặc điểm của điệu này. Nhịp điệu chậm làm cho điệu nhảy rất trữ tình. Các bước chuyển động chỉ thực hiện ở đếm 2,3 và 4. Gối thẳng, chuyển trọng tâm, quay xen vào nửa phách là đặc điểm chính của điệu này.

3.2.2. Cha cha cha

Khi vũ sư người Anh Pierre Lavelle nhận thấy điệu Mambo được nhảy có thêm bước ở Cuba ông về Anh chia thành một điệu riêng biệt là Cha cha cha.

Điệu Cha cha cha phát triển từ điệu Mambo và các điệu Latin. Nó phổ biến ở châu Âu từ đầu thế kỷ 20 cùng với điệu Mambo. Nhưng đến năm 1956 sau khi điệu Mambo không còn được ưa chuộng nữa thì điệu Cha cha cha trở nên phổ biến.

3.2.3. Paso Doble

Tên của “Paso Doble” trong tiếng Tây Ban Nha là “hai bước”. Cũng có ý kiến cho rằng nó biến thể từ “Paso a Dos” nghĩa là “điệu nhảy cho hai người”. Điệu nhảy mô phỏng bước chân tự nhiên của con người.

Paso Doble là điệu nhảy dân gian được phát triển từ các cuộc đấu bò ở Tây Ban Nha. Paso Doble mô tả người võ sĩ đấu bò với áo choàng và được nhảy với nhịp điệu hành khúc. Điệu nhảy này khá nổi tiếng trong tầng lớp trên của Pháp với nhiều bước bổ sung vào năm 1930, nhưng không phổ biến lắm trong các nước nói tiếng Anh.

Đặc điểm của điệu Paso Doble là ngực nâng cao, vai mở rộng, đầu ra sau nhưng thân nghiêng thẳng (để theo dõi bò tốt). Trọng tâm ở phía trước, phần lớn các bước tiến bằng gót. Các bước quay có nguồn gốc từ điệu nhảy của người Digan - Tây Ban Nha.

Paso Doble là điệu nhảy Latin không có nguồn gốc từ văn hoá của người da đen.

3.2.4. Jive

Điệu Jive có nguồn gốc của người da đen Đông Nam Mỹ. Có những nghiên cứu cho rằng người da đen đã sao chép của người da đỏ nhưng cũng có ý kiến cho rằng người da đen đã du nhập vào và người da đỏ sao chép lại.

Chữ “Jive” có thể là từ “Jav” có nghĩa là “nói chệch ai đó” trong ngôn ngữ Tây Phi. Chữ này gần như tiếng lóng của người da đen “nói lừa ai đó”. Tuy nhiên, cho đến nay vẫn không có một chứng cứ rõ ràng nào về tên của nó.

Năm 1880, các kỳ thi nhảy của người da đen có giải thưởng bằng bánh nên điệu nhảy có tên là Jitterbug. Điệu nhảy theo nhạc có nguồn gốc từ người da đen ở Chicago hay New York.

Trong ngày mất của nữ hoàng Victoria vào năm 1901, người ta đã thấy xuất hiện điệu nhảy này. Ngày nay, nó được nhảy theo nhạc ratime của người da đen, với các bước đôi đi bộ, rốc (nhảy) có đảo phách.

Jive là điệu nhảy có nhịp điệu ảnh hưởng của Rock & Roll, Boogie và American Swing. Vào năm 1940, các vũ sư người Anh Jos Bradly và Alex Moorre đã cải biến điệu Jitterbug thành điệu Jive ngày nay.

3.2.5. Samba

Vào thế kỷ 16, người Bồ Đào Nha đến Brazil đã mang theo nhiều nô lệ từ Angola và Congo. Và họ chính là chủ nhân của những điệu múa vòng tròn có các tên là Catarete Embolada, Batuque.

Điệu Batuque trở nên phổ biến ở Brazil. Nó được mô tả như một điệu nhảy vòng tròn với bước tương tự điệu Charleston với các động tác nhấn mạnh tay với một cặp ở giữa vòng tròn.

Những điệu nhảy kết hợp vào những năm 1830 là sự pha trộn giữa bước xoắn bện của người da đen với các bước quay thân và lắc lư của người da đỏ. Dần dà, tầng lớp thượng lưu ở thủ đô Rio cũng quan tâm đến chúng và các biến thể để có thể chơi trong sàn nhảy. Điệu này có tên là Zemba Queca, được mô tả vào năm 1885 như “điệu nhảy duyên dáng của người Brazil”.

Sau đó điệu Zemba Queca được gọi là Mesemba. Gốc gác từ đâu có tên gọi Samba hiện chưa rõ ràng. Có những ý kiến cho rằng nó là sự gọi chệch của từ Semba, cũng có người cho rằng nó xuất phát từ “Zambo” để gọi con cháu của đàn ông da đen lấy đàn bà bán xứ.

Sau này nó được kết hợp thành một điệu có nguồn gốc Brazil nhảy vòng trong hai bước. Điệu này được ra mắt ở Mỹ vào đầu thế kỷ 20 với tên Maxxie. Điệu Maxxie trở nên nổi tiếng ở châu Âu sau khi được biểu diễn ở Paris vào năm 1905.

Cho đến ngày nay, điệu Samba vẫn có một bước mang tên Maxxie. Một dạng của Samba vẫn có tên gọi là Carioca (có nghĩa đến từ Rio de Janeiro) được biểu diễn ở Anh vào năm 1934. Carioca được truyền bá đến Mỹ năm 1938.

Samba trở nên nổi tiếng nhờ sự cổ vũ của hoàng tử Anh Margaret, được Pierre Lavelle chuẩn hoá và truyền bá rộng rãi vào năm 1956.

Dạng thức quốc tế của nó rất khác nhau về nhịp điệu và không đồng nhất với điệu gốc như bước Boto Fogo hay bước quay phải. Nó vẫn giữ lại chuyển động hông nửa phách giữa các bước (giật của Samba) và nhảy với trọng lượng hướng phía trước.

II. NHỮNG KỸ NĂNG CƠ BẢN TRONG KHIÊU VŨ

1. Kỹ năng dẫn và theo

- Dẫn (leading) là hiệu quả thông tin gây ra bởi tác động do chuyển động của một phần cơ thể người dẫn thông qua một hay nhiều kiểu kết nối.

- Theo (following) là sự phản ứng chính xác của người theo đối với chuyển động và tín hiệu của người dẫn thông qua các kết nối.

Giống như trò chuyện, khiêu vũ cũng trở nên nhàm chán nếu cứ lặp đi lặp lại các bước một cách đơn điệu. Chính vì vậy nam có trách nhiệm giữ vững nhịp, quyết định bước, kiểm tra hướng và chuyển động của cặp khắp sàn. Nữ cần cảm giác và đáp ứng những yêu cầu của nam dẫn. Vẻ đẹp duyên dáng của khiêu vũ có thể đạt được thông qua sự dịu dàng nhưng quyết đoán của nam, sự nhạy cảm và đáp ứng của nữ.

- Quá trình dẫn và theo được chia làm 4 giai đoạn:

+ Tác động

+ Tiếp nhận

+ Phản ứng

+ Quan sát

- Một số yêu cầu đối với người dẫn và người theo:

+ Đối với người dẫn (nam)

- Dẫn bằng chuyển động của thân và những tín hiệu nhẹ nhàng của ngón tay.
- Không đẩy bạn nữ vòng quanh.
- Đối với nữ mới học, dẫn bằng hai tay tốt hơn một tay vì tín hiệu rõ ràng hơn.
- Ở tư thế đóng, tay phải luôn ở dưới bả vai nữ.
- Ở tư thế mở (khi tiếp xúc cánh tay căng hơn tư thế đóng), nắm tay của cặp ở độ cao vào khoảng hông của người thấp hơn. Tư thế này thuận tiện cho cả hai và người nữ có thể nâng cánh tay bị căng.

• Khi xuất phát, chuyển trọng tâm theo hướng chuyển động bằng chân trụ sẽ đẩy trọng tâm của bạn nữ và chân tương ứng.

• Không dẫn bạn nữ những bước khó với khả năng của họ. Khi bạn nữ đã không thực hiện được, không nên thực hiện thêm một lần nữa, trừ khi bạn nữ yêu cầu làm lại. Cần thực hiện các bước tương ứng trình độ và làm bạn nữ hài lòng.

+ Đối với người theo (nữ)

• Theo sự thay đổi trọng tâm hay nâng hạ thân thể của người nam truyền qua tiếp xúc. Trong giao tiếp không cho là nghiêm trọng, nếu bạn nam không đúng nhịp, hãy làm theo nhịp của họ và phù hợp với chuyển động của họ.

• Đợi người nam chuyển động trước, rồi mới chuyển động. Dẫn và theo sẽ bị phá hỏng nếu bạn hành động trước người nam.

• Bạn phải tự chuyển động, người dẫn chỉ ra bạn cần đi đến đâu, họ không đẩy hay kéo bạn đi đến đó. Bạn chỉ cần đơn giản là chuyển động theo hướng và thời điểm mà thân bạn nam chỉ ra.

• Cần tự trụ vững trọng tâm của mình, ngoại trừ một vài bước đặc biệt. Cần nhớ phương châm: *“Nâng lên bằng chân chứ không phải bằng thân”*.

• Không nên tạo những bước nhấn lệch gây khó cho việc dẫn vì những bước này thường làm mất cân bằng hay kết nối. Cần nhớ rằng việc dẫn có thể đứt đoạn nếu bạn nam bị lệch nhịp điệu với bạn. Điều này không được nhiều bạn nam đồng tình. Nên giới hạn những bước này và chỉ thực hiện nếu thấy thích hợp với trình độ bạn nam và họ thấy thích thú.

2. Truyền đạt tín hiệu qua kết nối

- Khiêu vũ là một dạng của thông tin, nam nữ trò chuyện với nhau, hiểu nhau không thông qua lời nói mà thông qua ngôn ngữ chuyển động thân thể. Một trong những kỹ năng khiêu vũ là truyền đạt thông tin. Nam cần phát những tín hiệu để nữ có thể hiểu đúng những ý định của mình. Cả hai người cùng phải luôn giữ cho đường thông tin mở để phát và tiếp nhận thông tin.

- Thông tin được truyền qua kết nối giữa các cặp nhảy. Kết nối là bất kỳ một điểm tiếp xúc vật lý nào giữa hai người trong một tư thế nhảy, có nghĩa là các điểm mà bạn tiếp xúc với người cùng nhảy. Đơn giản nhất là bạn cầm tay người cùng nhảy. Tiếp xúc phải có giá trị về độ lớn để truyền đạt thông tin, do vậy tại điểm tiếp xúc luôn phải duy trì một độ lớn về cơ bắp. Nếu tiếp xúc mềm hay yếu thì tín hiệu không thể truyền qua dễ dàng và chính xác.

- Tiếp xúc phải chủ động, nó cần sống động đáp ứng mọi tình huống sẵn sàng truyền và nhận thông tin. Kết hợp với độ lớn, nó đồng thời phải uyển chuyển và sẵn sàng biến đổi để phù hợp với mọi tình huống.

- Tiếp xúc phải đồng điệu, cả hai người trong cặp cần phải cùng nhau duy trì tiếp xúc. Khi một người làm gián đoạn, thì thông tin sẽ mất, khi đó người kia có cố gắng bao nhiêu cũng vô ích.

- Các điệu nhảy mặc dù khác nhau về xuất xứ, nhịp điệu, tốc độ nhưng có một điểm chung là đều nhảy một cặp trong tư thế “Closed hold” được tạo ra bởi năm diện tích tiếp xúc giữa các cặp nhảy và được duy trì trong tất cả các tổ hợp bước nhảy.

- Năm diện tích tiếp xúc này gồm ba diện tích của tay là:

+ Tay trái nam đỡ tay phải của nữ.

+ Tay trái nữ đặt lên đỉnh cánh tay phải của nam (sau cánh tay nam đối với Tango).

+ Tay phải nam đặt lên xương bả vai thuộc lưng nữ.

- Ngoài ba điểm tiếp xúc này là hai điểm sau:

+ Khuỷu tay trái nữ đặt trên khuỷu tay phải nam.

+ Phần bên phải ngực nam chạm vào phần bên trái ngực nữ.

3. Các tư thế trong khiêu vũ giao tiếp

3.1. Tư thế xuất phát

Đôi nhảy đứng đối diện nhau, vai song song đứng lệch nửa thân bên trái, chân phải đặt giữa hai chân của bạn nhảy. Để đảm bảo không giẫm lên chân nhau, không bao giờ nhảy mũi chân chính diện nhau.

3.2. Tư thế đóng

Tư thế đóng được sử dụng nhiều trong khiêu vũ. Hai người trong cặp đứng đối diện nhau, cách nhau khoảng 15 cm. Đứng thẳng người, đầu ngẩng cao, vai thả lỏng, hai chân đóng.

3.3. Tư thế dạo

Hai người đứng ngang nhau, mặt hướng theo tuyến nhảy. Bên phải của nam tiếp xúc bên trái của nữ. Cạnh còn lại mở tạo thân hai người thành hình chữ V. Tay phải của nam đặt vào hông trái của nữ, tay trái nam nắm tay phải nữ.

Đây là những tư thế chính, các tư thế này cũng có nhiều biến thể tùy thuộc vào bước hay tổ hợp bước cụ thể, ngoài ra còn một số các tư thế khác nữa.

4. Tư thế thân người

Tư thế thân người (posture) được định nghĩa là sự liên hệ về vị trí giữa các bộ phận của cơ thể. Về căn bản để thuận tiện và hiệu quả khi nhảy là cần có tư thế đúng và sự liên hệ từng bộ phận cơ thể với nhau là hợp lý. Các bộ phận liên quan đến tư thế gồm đầu, ngực/thân, hông, chân, bàn chân.

- Đầu

Đầu phải ngẩng cao và thẳng, cằm song song với sàn. Cổ thẳng trong mọi tư thế. Cần luôn chú ý đến sau gáy, để cho đầu không bị cúi xuống. Luôn thấy mũi rơi ra ngoài bàn chân.

- Ngực/Thân

Ngực cần luôn thẳng, lồng ngực cần có cảm giác phóng ra ngoài. Cần thiết sao cho việc thở là thuận tiện.

- Hông/Xương chậu

Vị trí của hông theo sự cong tự nhiên của xương sống/xương chậu phải ở trùng điểm, không kéo cao lên hay hạ xuống.

- Chân

Khi chân thẳng, đầu gối nằm giữa hông và bàn chân. Khi đầu gối chùng xuống, chân và hông quan hệ sao cho phần thân trên luôn thẳng. Luôn cố gắng cảm thấy thân bị kéo dài ra, nhưng tư thế không bị hạ thấp xuống. Không bao giờ cho phép xương chậu bị đẩy ra sau khi gối chùng.

5. Tiếp xúc của bàn chân với sàn

Một trong những kỹ thuật quan trọng của khiêu vũ đứng và đẹp là phần của bàn chân (gồm mũi, phần sau mũi, gót) cần tiếp xúc chính xác từng thời điểm cho từng bước. Thuật ngữ này có tên là footwork và được định nghĩa là phần của bàn chân tiếp xúc với sàn vào những thời điểm xác định. Để thực hiện tốt cần lưu ý những điểm sau:

- Cần đặt trọng lượng lên phần sau mũi nhiều hơn lên gót.
- Đặt chân bạn sao cho song song chân bạn nhảy. Chân phải giữa chân bạn nhảy. Chuyển động thẳng cả khi tiến và lùi.
- Khi bước, chuyển động phải khởi đầu từ hông, sau đó đến chân tự do chuyển động.
- Không kéo lết chân, bước phải rõ ràng.
- Nhịp điệu nhanh, bước ngắn, nhịp điệu chậm, bước dài.
- Khi đổi hướng, cần giữ cân bằng tốt, nếu chân đóng gần nhau.

III. CÁC NGHỊ THỨC TRONG KHIÊU VŨ GIAO TIẾP

1. Nghị thức mời nhảy và nhận lời mời

- Khi mời nhảy có thể rất lịch sự và đơn giản:
 - + “Xin được cùng nhảy với bạn điệu này”.
 - + Mỉm cười và đưa tay ra mời cũng là một cách mời dễ chịu.
- Trong giao tiếp khiêu vũ thường nam là người chủ động mời nữ, nhưng việc nữ mời nam cũng ngày càng trở nên bình thường.
- Khi mời phải mời trực tiếp bạn nhảy. Nếu bạn nữ đang nói chuyện với ai đó và bạn muốn nhảy với họ bạn cần mời đúng người đó. Tuy nhiên, không được thô lỗ cắt ngang cuộc nói chuyện của họ.

- Giữa một nhóm người cần nói rõ bạn muốn mời ai để tránh gây hiểu lầm. Khi mời, bạn nhìn thẳng vào mắt người định mời và đưa tay ra mời là cách rõ ràng hơn cả.

- Khi kết thúc một điệu trước khi rời sàn cần cảm ơn bạn nhảy. Việc cảm ơn không chỉ bao hàm sự quý mến mà còn là lịch sự nữa. Thái độ lịch sự là phương thức tốt nhất cho bạn tiếp tục tham gia khiêu vũ. Mọi người đều thích khiêu vũ với người lịch sự và ứng xử đúng mực.

- Luôn thân mật, mỉm cười và tiếp xúc bằng mắt với bạn nhảy. Cần nồng nhiệt và tích cực trên sàn cho dù bạn nhảy không thích hợp. Vì mọi người đến sàn để thư giãn sau những căng thẳng mệt mỏi của công việc.

- Khi được mời nhảy, có thể nhận lời hay từ chối nhưng nếu từ chối thì phải nói rõ lý do tại sao mình từ chối để giữ được những suy nghĩ tốt về bạn trong họ.

- Luôn chấp nhận các lời mời trừ phi không biết nhảy điệu đó, hay bạn muốn nghỉ ngơi một chút.

- Từ chối một cách lịch sự nếu như cảm thấy không hợp với bạn nhảy.

2. Cách thức chuyển động trên sàn

Để tránh va chạm, gây chấn thương, người nhảy cần tuân thủ những điều dưới đây để tạo ra sự chủ động trong khi nhảy:

- Chuyển động theo làn nhảy, ngược chiều kim đồng hồ xung quanh sàn. Khi muốn chuyển động ngược chiều, chỉ thực hiện khi phía sau trống và xác định nơi nào sẽ đến trên sàn. Không bao giờ thực hiện nhiều bước ngược chiều chuyển động cùng một lúc. Điều này được áp dụng cho các điệu nhảy chuyển động như: Waltz, Viennese Waltz.

- Trong khi chuyển động trên sàn, thường các đôi nhảy thực hiện các bước nhảy chuyển động nhanh ở làn ngoài, chậm ở làn trong và đứng tại chỗ ở giữa sàn. Điều này rất quan trọng vì mọi người chuyển động với các tốc độ khác nhau.

- Không nên thực hiện các bài biểu diễn trên sàn giao tiếp. Việc biểu diễn thành bài bản được thực hành và luyện tập ở nơi khác.

- Không bao giờ dạy bước khiêu vũ vì sàn giao tiếp không phải là lớp học.

- Khi khiêu vũ, các đôi nhảy cần quan sát để tránh va chạm.

- Nếu trong khi nhảy xảy ra va chạm thì cần phải xin lỗi người mà mình va phải. Nếu do cả hai cặp thì có thể bỏ qua và tiếp tục nhảy.

- Lưu ý khi bắt đầu vào hay ra khỏi sàn trong khi các cặp khác đã đang nhảy, cần không gây va chạm và đóng hướng chuyển động của họ.

- Trước khi bắt đầu nhảy cần luôn luôn chú ý phía sau lần tránh đóng hướng chuyển động của cặp khác có thể gây tai nạn hay va chạm.

- Khi bản nhạc kết thúc, cần nhanh chóng rời khỏi sàn một cách lịch thiệp. Thường nam đưa tay đỡ nữ và đưa về chỗ nữ ngồi.

- Ở một số sàn nhảy diện tích chật và chỉ có một số đường nối giữa sàn và chỗ ngồi, cần luôn lưu ý nhanh chóng chuyển động để các lối đi này luôn trống, cho mọi người dễ dàng ra vào sàn.

- Sàn giao tiếp luôn đông người, nên khi nhảy bạn phải biết điều chỉnh động tác để cho các cặp khác có thể nhảy được.

- Thông thường trong giao tiếp, cặp nhảy không cùng trình độ. Điều quan trọng là người nhảy giỏi hơn phải nhảy ở trình độ người kém. Khi bắt đầu nhảy với người mới, người dẫn thực hiện một vài bước đơn giản, sau khi nhận biết được trình độ của bạn nhảy có thể tăng mức độ các bước nhảy phức tạp lên. Không cần thiết phô trương kỹ thuật trong giao tiếp.

Câu hỏi ôn tập

1. Trình bày quá trình hình thành, ra đời và phát triển của các điệu nhảy Waltz, Viennse Waltz ?

2. Trình bày quá trình hình thành, ra đời và phát triển của các điệu nhảy Rumba, Cha cha cha ?

3. Trình bày những kỹ năng dẫn và theo trong khiêu vũ ?

4. Trình bày các tư thế trong khiêu vũ và các tư thế thân người ?

5. Nêu các yêu cầu đối với người nhảy khi chuyển động trên sàn ?

Bài 2

Vũ điệu WALTZ

Mục tiêu:

- Hiểu rõ các đặc trưng cơ bản của điệu nhảy Waltz.
- Phân biệt được sự khác nhau trong cách chuyển động giữa điệu Waltz và các điệu nhảy cổ điển khác.
- Thực hiện được các bước nhảy trên nền nhạc nhảy một cách thuần thục.
- Xác định tốt hướng, góc quay, độ nghiêng cũng như vị trí của bàn chân khi thực hiện các bước nhảy.

Nội dung:

Trang bị cho người học các kỹ thuật cơ bản khi thực hiện các bước nhảy: Natural turn, Closed change, Reverse turn, Whisk, Chasse from PP, Outside change, Natural spin turn

I. CÁC KỸ NĂNG CƠ BẢN KHI NHẢY ĐIỀU WALTZ

1. Đặc trưng của Waltz

- Đặc trưng: Tinh cảm và trữ tình, chuyển động mềm mại và trôi đều đặn.
- Chuyển động: Phần thân trên nghiêng về phía chân chuyển động ở phách mạnh.
- Loại nhịp: 3/4.
- Số nhịp/phút: 30 theo tiêu chuẩn của IDSF.
- Phách mạnh: Phách thứ nhất.
- Thời gian nhảy: 1,5 đến 2 phút.
- Đặc điểm lên và xuống: Bắt đầu lên ở cuối phách 1, tiếp tục ở phách 2 và 3 hạ xuống cuối phách 3.

- Động lực: Giữ cân bằng thật tốt về trọng tâm, dòng chuyển động, nhịp và tương quan không gian.

2. Những lưu ý khi nhảy Waltz

- Do đặc trưng là tình cảm và trữ tình nên trong các kỳ thi điệu Waltz hiện đại thường được tiến hành trước tiên. Điệu này gây ấn tượng ban đầu rất mạnh. Khi các trọng tài chưa biết trình độ của từng người thi đấu, qua trực giác đầu tiên, trọng tài là người xem đã có thể đánh giá ai sẽ là nhà vô địch. Theo thống kê, thường mọi người dành đến 40% thời gian cho việc luyện tập điệu này.

- Động tác dễ nhận thấy của điệu này là tư thế nghiêng của thân thể, tư thế này có thể so sánh với chuyển động khi quả chuông lắc. Do tư thế cần giữ cân bằng tốt trong các chuyển động nghiêng, trôi đi hay quay, cho phép các đôi nhảy chuyển động đều đặn trong không gian tạo ra một hình ảnh rất duyên dáng. Chuỗi tổ hợp bước có những biến thể với sự làm chủ cao và kín đáo.

- Trong những bản nhạc trữ tình, mơ mộng, người nhảy dường như bị chìm đắm vào bên trong và thả mình theo nhịp, tốc độ, ánh sáng và hoàn toàn trở nên tự do.

- Trong tất cả các bước nhảy, việc trụ trên chân là điều căn bản của điệu Waltz. Thời điểm bắt đầu nâng cao khi chân quay và đỡ thân là cốt yếu. Tiếp đất của chân trụ cần căng và kiểm soát được. Chuyển động quay của hai phía phải và trái thường hay được áp dụng.

II. CÁC BƯỚC CƠ BẢN

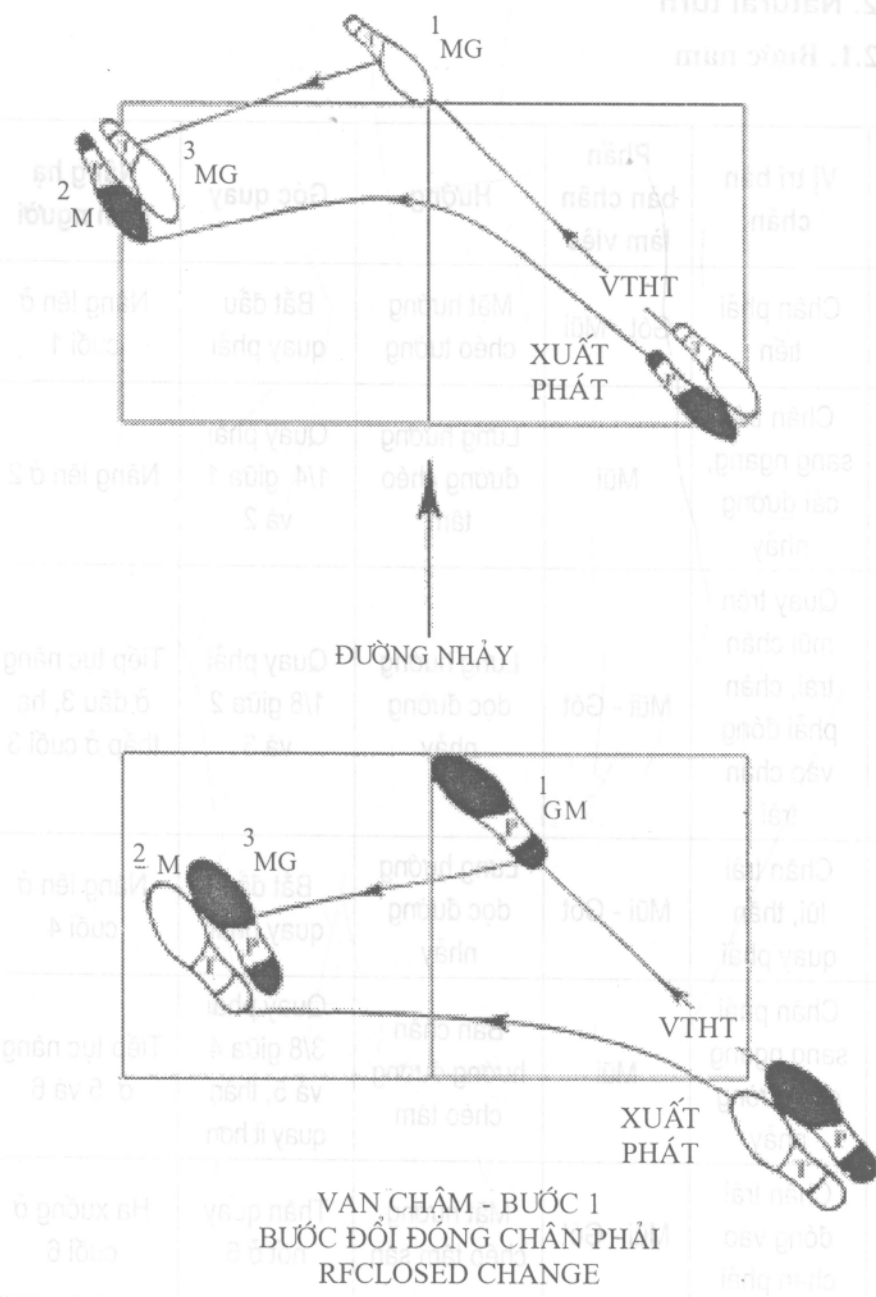
1. Closed change

1.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân phải tiến	Gót - Mũi	Mặt hướng chéo tâm sàn	Không	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân trái đặt ngang hơi lên trước	Mũi	Mặt hướng chéo tâm sàn	Không	Nâng lên tiếp ở 2	Phải
3	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi - Gót	Mặt hướng chéo tâm sàn	Không	Nâng lên ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Phải

1.2. Bước nữ

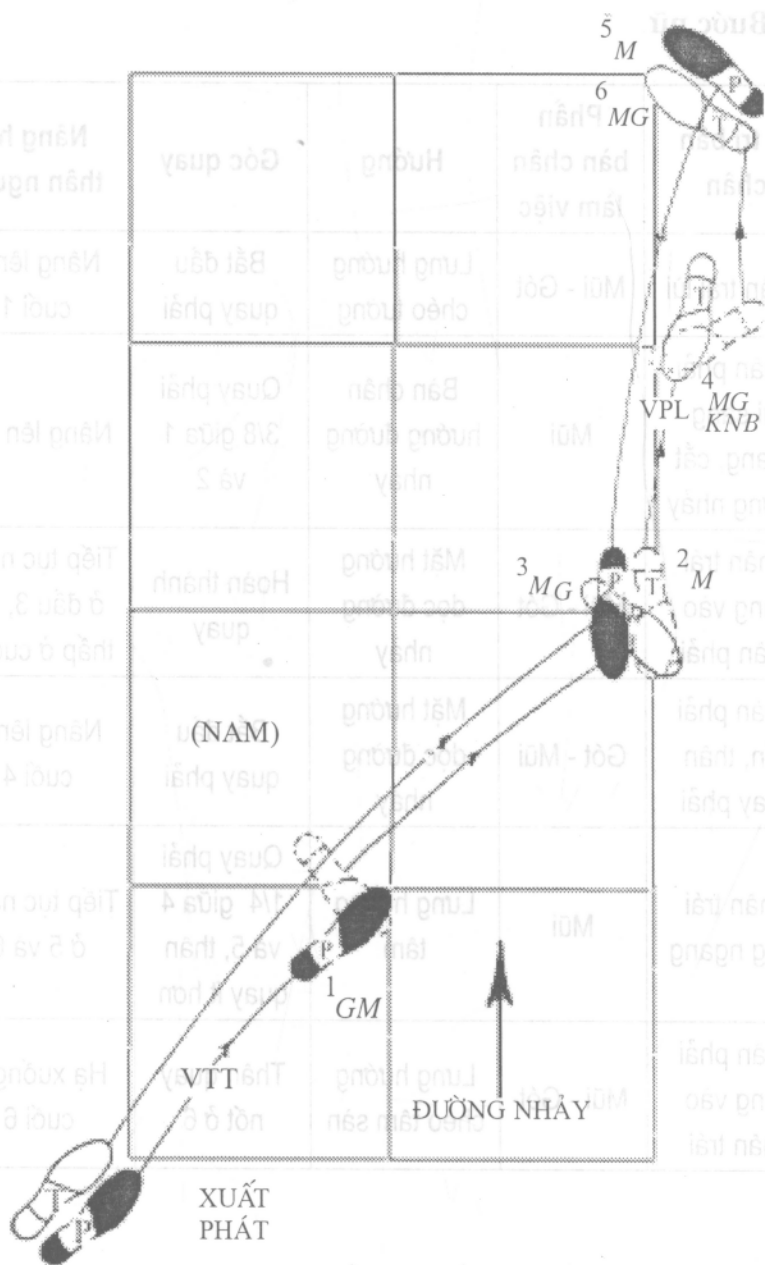
Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân trái lùi	Mũi - Gót	Lưng hướng chéo tâm sàn	Không	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân phải đặt ngang hơi xuống sau	Mũi	Lưng hướng chéo tâm sàn	Không	Nâng lên tiếp ở 2	Trái
3	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi - Gót	Lưng hướng chéo tâm sàn	Không	Tiếp tục nâng ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Trái



2. Natural turn

2.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân phải tiến	Gót - Mũi	Mặt hướng chéo tường	Bắt đầu quay phải	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân trái sang ngang, cắt đường nhảy	Mũi	Lưng hướng đường chéo tâm	Quay phải 1/4 giữa 1 và 2	Nâng lên ở 2	Phải
3	Quay trên mũi chân trái, chân phải đóng vào chân trái	Mũi - Gót	Lưng hướng dọc đường nhảy	Quay phải 1/8 giữa 2 và 3	Tiếp tục nâng ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Phải
4	Chân trái lùi, thân quay phải	Mũi - Gót	Lưng hướng dọc đường nhảy	Bắt đầu quay phải	Nâng lên ở cuối 4	Thẳng
5	Chân phải sang ngang dọc đường nhảy	Mũi	Bàn chân hướng đường chéo tâm	Quay phải 3/8 giữa 4 và 5, thân quay ít hơn	Tiếp tục nâng ở 5 và 6	Trái
6	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi - Gót	Mặt hướng chéo tâm sàn	Thân quay nốt ở 6	Hạ xuống ở cuối 6	Trái



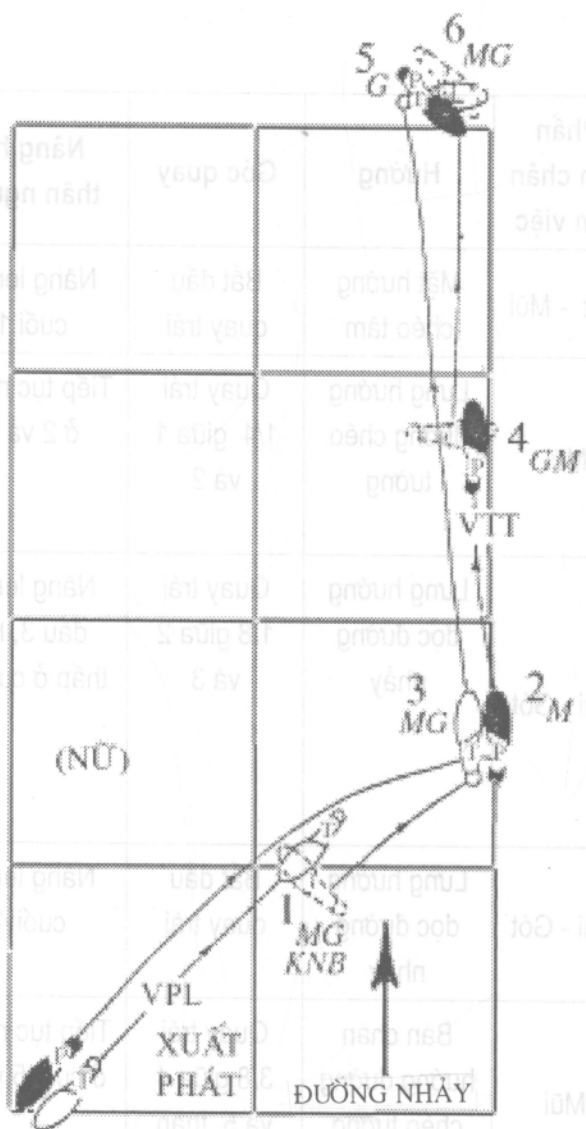
XUẤT
PHÁT

VAN CHẬM - BƯỚC 2

BƯỚC QUAY PHẢI - NATURAL TURN

2.2. Bước nữ

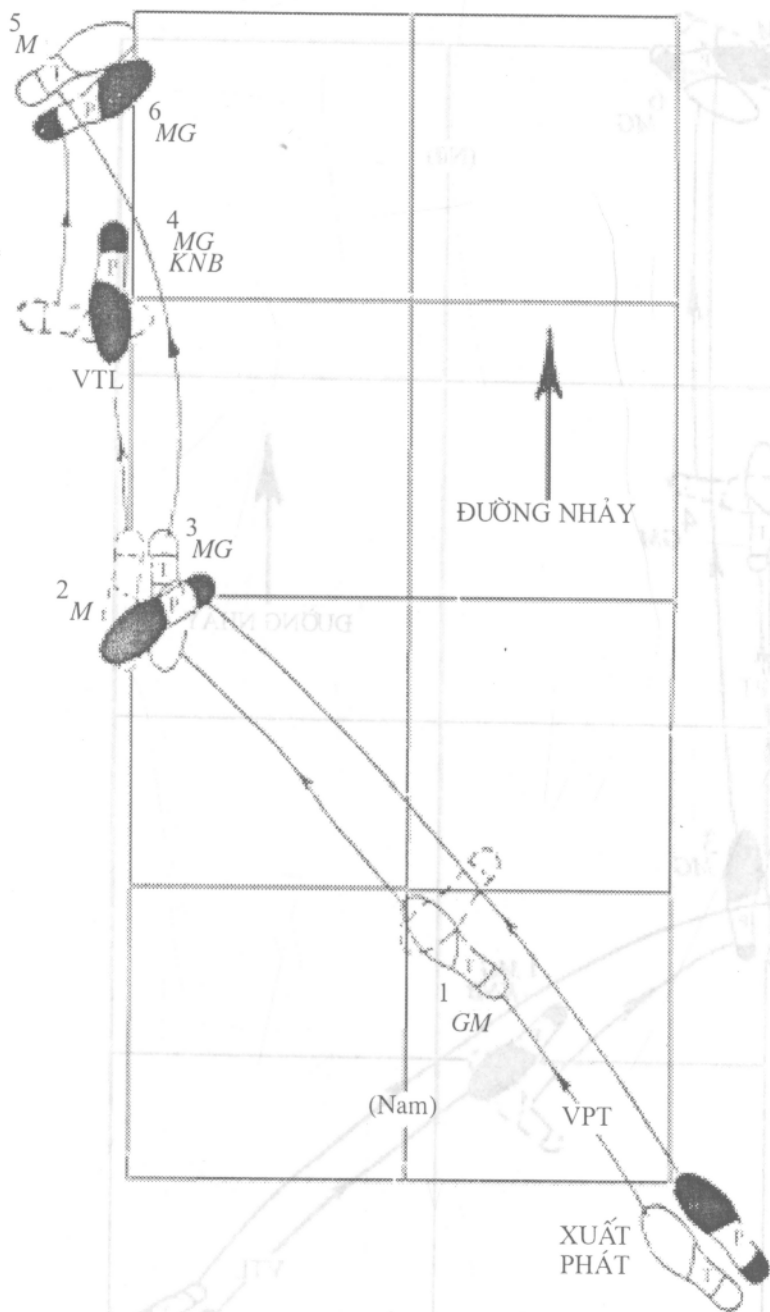
Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân trái lùi	Mũi - Gót	Lưng hướng chéo tường	Bắt đầu quay phải	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân phải lùi sang ngang, cắt đường nhảy	Mũi	Bàn chân hướng đường nhảy	Quay phải 3/8 giữa 1 và 2	Nâng lên ở 2	Trái
3	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi - Gót	Mặt hướng dọc đường nhảy	Hoàn thành quay	Tiếp tục nâng ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Trái
4	Chân phải tiến, thân quay phải	Gót - Mũi	Mặt hướng dọc đường nhảy	Bắt đầu quay phải	Nâng lên ở cuối 4	Thẳng
5	Chân trái sang ngang	Mũi	Lưng hướng tâm	Quay phải 1/4 giữa 4 và 5, thân quay ít hơn	Tiếp tục nâng ở 5 và 6	Phải
6	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi - Gót	Lưng hướng chéo tâm sàn	Thân quay nốt ở 6	Hạ xuống ở cuối 6	Phải



VAN CHẠM - BƯỚC 2
BƯỚC QUAY PHẢI - NATURAL TURN

3. Reverse turn

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân trái tiến	Gót - Mũi	Mặt hướng chéo tâm	Bắt đầu quay trái	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân phải sang ngang, dài, cắt đường nhảy	Mũi	Lưng hướng đường chéo tường	Quay trái 1/4 giữa 1 và 2	Tiếp tục nâng ở 2 và 3	Trái
3	Quay trên mũi chân phải, chân trái đóng vào chân phải	Mũi - Gót	Lưng hướng dọc đường nhảy	Quay trái 1/8 giữa 2 và 3	Nâng lên ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Trái
4	Chân phải lùi, thân quay trái	Mũi - Gót	Lưng hướng dọc đường nhảy	Bắt đầu quay trái	Nâng lên ở cuối 4	Thẳng
5	Chân trái sang ngang dọc đường nhảy	Mũi	Bàn chân hướng đường chéo tường	Quay trái 3/8 giữa 4 và 5, thân quay ít hơn	Tiếp tục nâng ở cuối 5 và 6	Phải
6	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi - Gót	Mặt hướng chéo tường	Thân quay nốt ở 6	Hạ xuống ở cuối 6	Phải

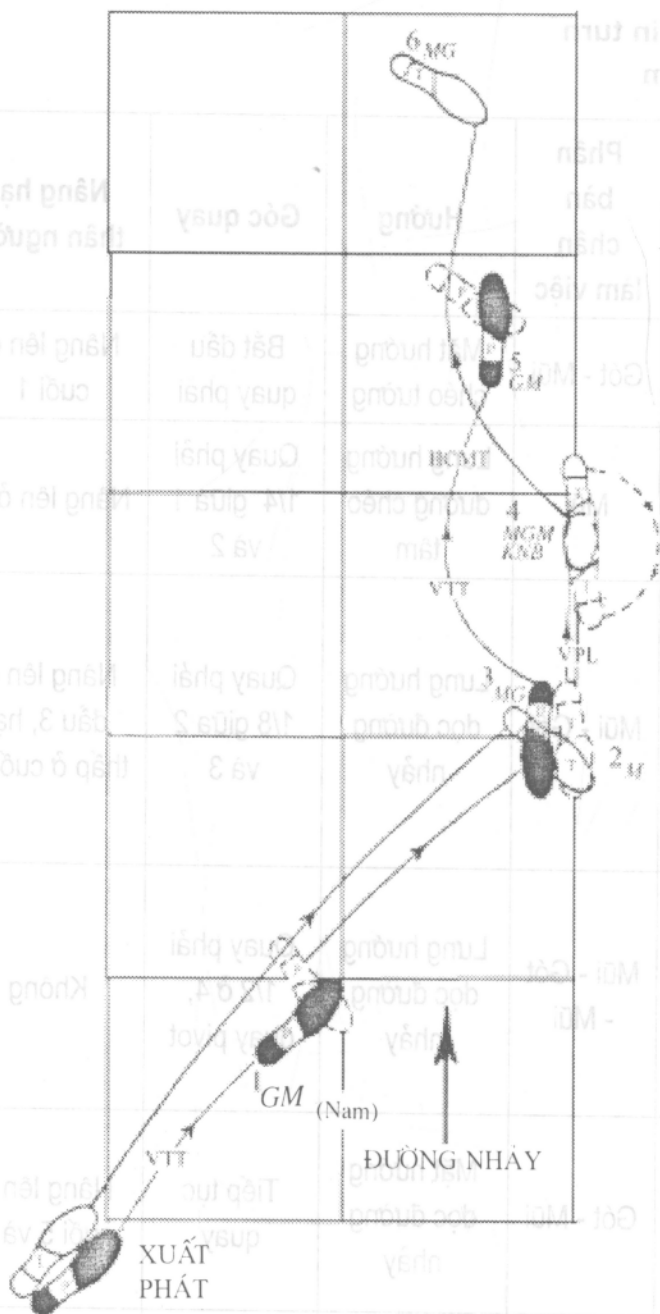


VAN CHẠM - BƯỚC 3
QUAY TRÁI - REVERSE TURN

4. Natural spin turn

4.1. Bước nam

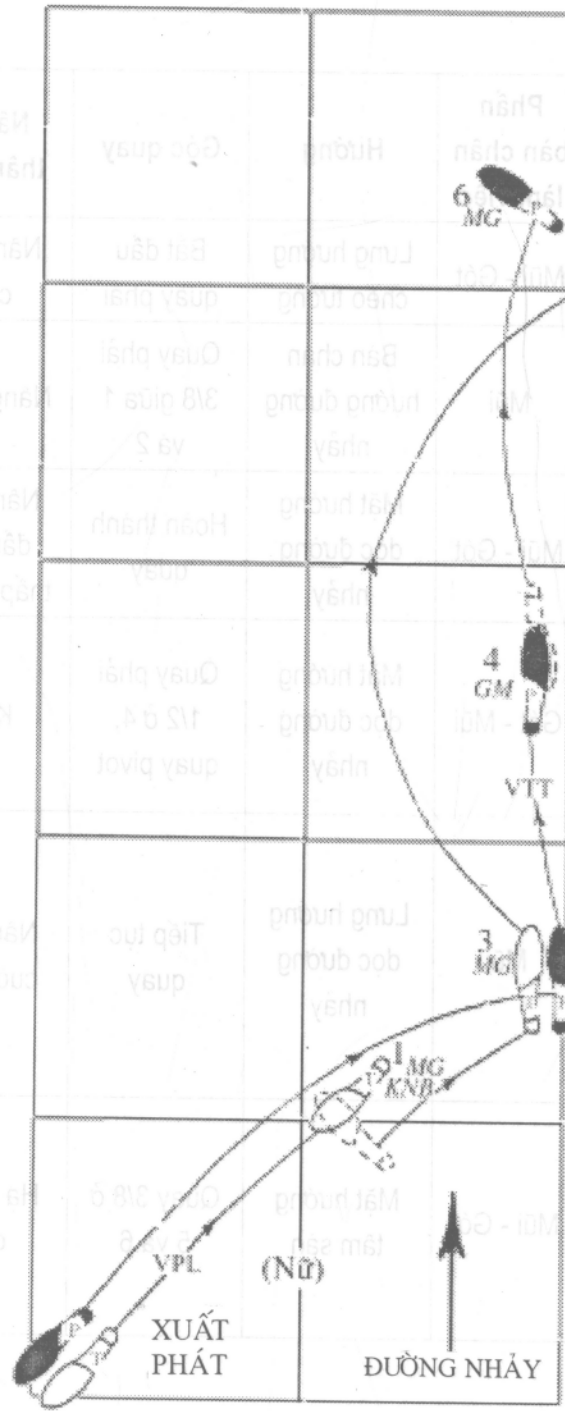
Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân phải tiến	Gót - Mũi	Mặt hướng chéo tường	Bắt đầu quay phải	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân trái sang ngang	Mũi	Lưng hướng đường chéo tâm	Quay phải 1/4 giữa 1 và 2	Nâng lên ở 2	Phải
3	Quay trên mũi chân trái, chân phải đóng vào chân trái	Mũi - Gót	Lưng hướng dọc đường nhảy	Quay phải 1/8 giữa 2 và 3	Nâng lên ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Phải
4	Chân trái lùi, quay pivot trên mũi chân trái	Mũi - Gót - Mũi	Lưng hướng dọc đường nhảy	Quay phải 1/2 ở 4, quay pivot	Không	Thẳng
5	Chân phải tiến, thân hơi quay phải	Gót - Mũi	Mặt hướng dọc đường nhảy	Tiếp tục quay	Nâng lên ở cuối 5 và 6	Thẳng
6	Chân trái sang ngang hơi sau	Mũi - Gót	Lưng hướng tâm sàn	Quay 3/8 giữa 5 và 6	Hạ xuống ở cuối 6	Thẳng



VAN CHẠM - BƯỚC 4
QUAY PHẢI NHANH
NATURAL SPIN TURN

4.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân trái lùi	Mũi - Gót	Lưng hướng chéo tường	Bắt đầu quay phải	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân phải lùi sang ngang	Mũi	Bàn chân hướng đường nhảy	Quay phải 3/8 giữa 1 và 2	Nâng lên ở 2	Trái
3	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi - Gót	Mặt hướng dọc đường nhảy	Hoàn thành quay	Nâng lên ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Trái
4	Chân phải tiến với động tác pivot	Gót - Mũi	Mặt hướng dọc đường nhảy	Quay phải 1/2 ở 4, quay pivot	Không	Thẳng
5	Trong khi quay chuyển chân trái lùi hơi sau và sang trái	Mũi	Lưng hướng dọc đường nhảy	Tiếp tục quay	Nâng lên ở cuối 5 và 6	Thẳng
6	Chân phải đóng qua chân trái trước khi tiến	Mũi - Gót	Mặt hướng tâm sàn	Quay 3/8 ở 5 và 6	Hạ xuống ở cuối 6	Thẳng

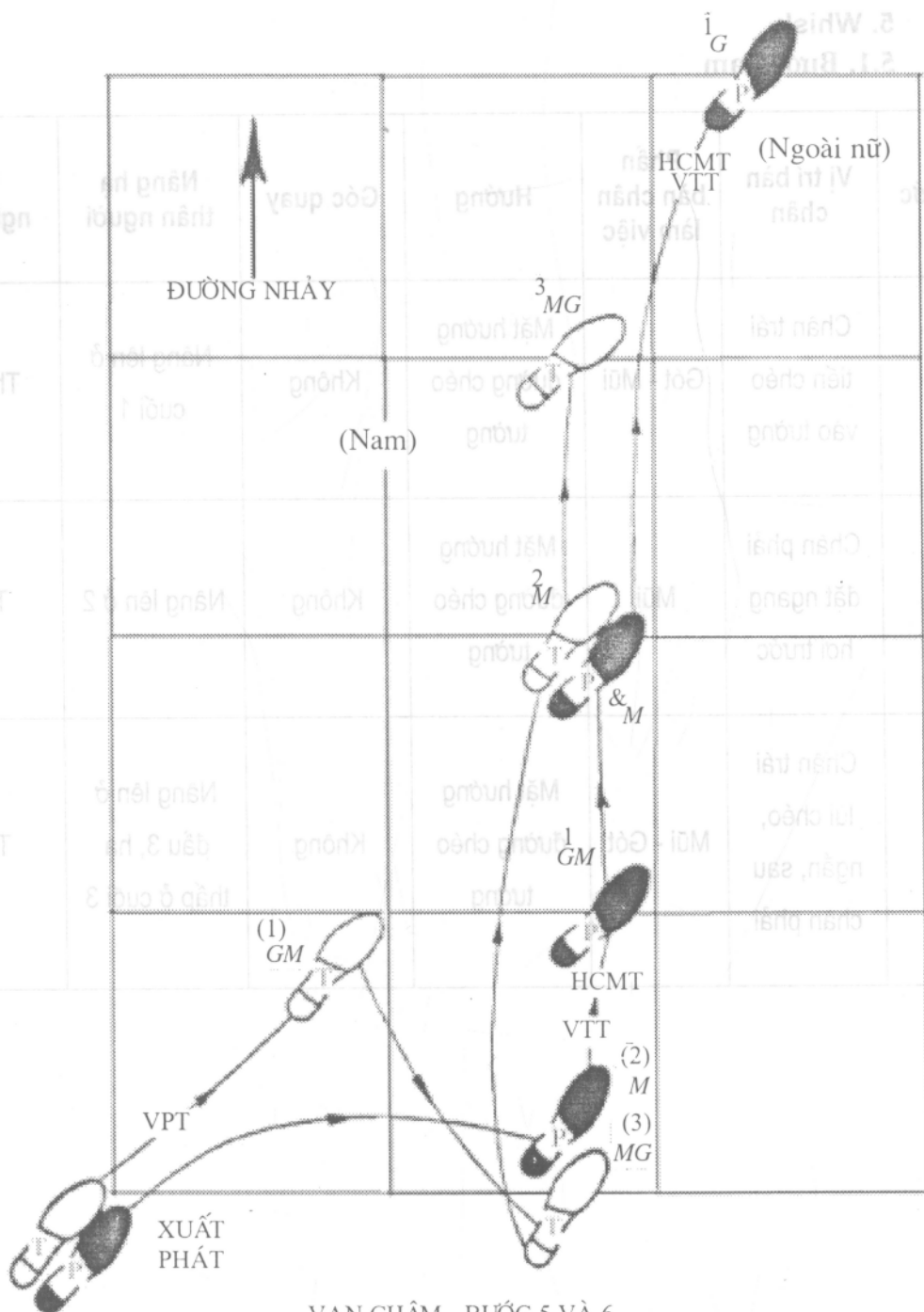


VAN CHÂM - BƯỚC 4

5. Whisk

5.1. Bước nam

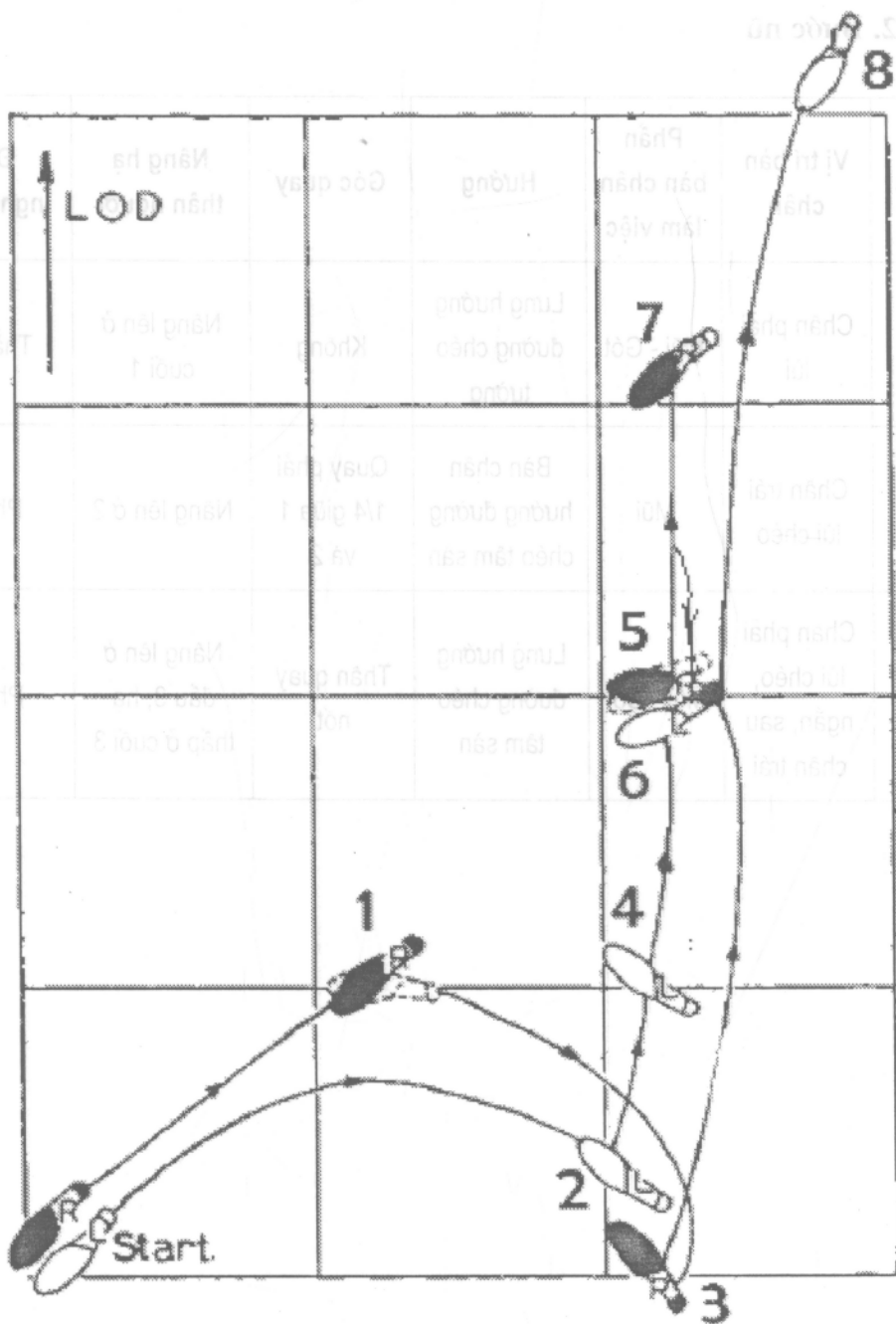
Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân trái tiến chéo vào tường	Gót - Mũi	Mặt hướng đường chéo tường	Không	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân phải đặt ngang hơi trước	Mũi	Mặt hướng đường chéo tường	Không	Nâng lên ở 2	Trái
3	Chân trái lùi chéo, ngắn, sau chân phải	Mũi - Gót	Mặt hướng đường chéo tường	Không	Nâng lên ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Trái



VAN CHẠM - BƯỚC 5 VÀ 6
 BƯỚC (1) (2) (3): WHISH
 BƯỚC 1. 2. & 3: CHASSÉ

5.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân phải lùi	Mũi - Gót	Lưng hướng đường chéo tường	Không	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân trái lùi chéo	Mũi	Bàn chân hướng đường chéo tâm sàn	Quay phải 1/4 giữa 1 và 2	Nâng lên ở 2	Phải
3	Chân phải lùi chéo, ngắn, sau chân trái	Mũi - Gót	Lưng hướng đường chéo tâm sàn	Thân quay nốt	Nâng lên ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Phải



BUỐC 1, 2, 3: WHISK
BUỐC 4, 5, 6, 7, 8: CHASSE

6. Chasse from pp

6.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân phải tiến chéo trong tư thế PP và CBMP	Gót - Mũi	Mặt hướng đường chéo tường	Không	Nâng lên ở cuối 1	Không
2	Chân trái sang ngang và hơi trước	Mũi	Mặt hướng đường chéo tường	Không	Nâng lên ở 2 và 3	Không
3 (And)	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi	Mặt hướng đường chéo tường	Không	Không	Không
4	Chân trái sang ngang hơi trước	Mũi - Gót	Mặt hướng đường chéo tường	Không	Hạ xuống ở cuối 4	Không
5	Chân phải tiến trong thế CBMP	Gót	Mặt hướng đường chéo tường	Không	Không	Không

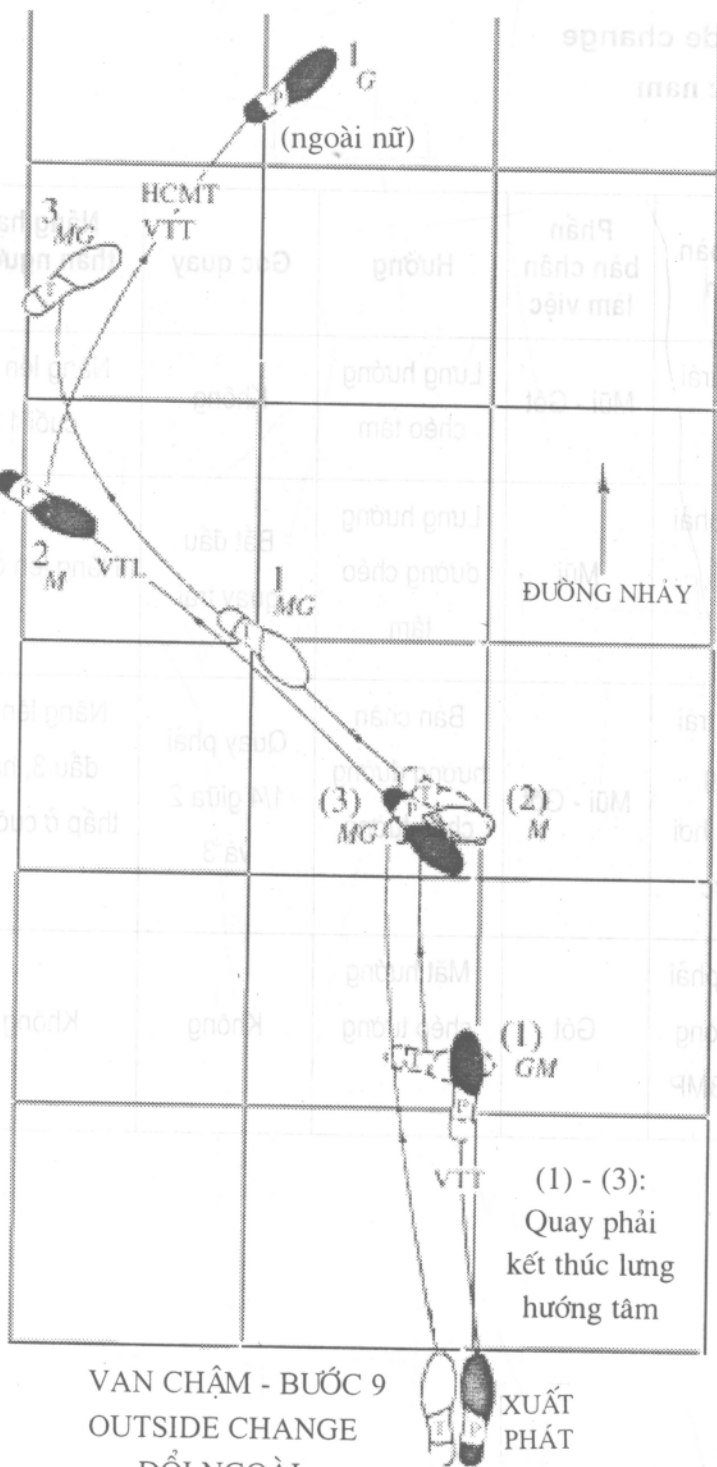
6.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân trái tiến chéo trong tư thế PP và CBMP	Gót - Mũi	Mặt hướng đường chéo tâm	Không	Nâng lên ở cuối 1	Không
2	Chân phải sang ngang	Mũi	Lưng hướng tường	Không	Nâng lên ở 2 và 3	Không
3 (And)	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi	Lưng hướng đường chéo tường	Quay phải 1/8 giữa 2 và 3	Không	Không
4	Chân phải sang ngang hơi sau	Mũi - Gót	Lưng hướng đường chéo tường	Không	Hạ xuống ở cuối 4	Không
5	Chân trái lùi trong thế CBMP	Mũi	Lưng hướng đường chéo tường	Không	Không	Không

7. Outside change

7.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân trái lùi	Mũi - Gót	Lưng hướng chéo tâm	Không	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân phải lùi	Mũi	Lưng hướng đường chéo tâm	Bắt đầu quay trái	Nâng lên ở 2	Thẳng
3	Chân trái sang ngang hơi trước	Mũi - Gót	Bàn chân hướng đường chéo tường	Quay phải 1/4 giữa 2 và 3	Nâng lên ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Thẳng
4	Chân phải tiến trong thế CBMP	Gót	Mặt hướng chéo tường	Không	Không	Thẳng

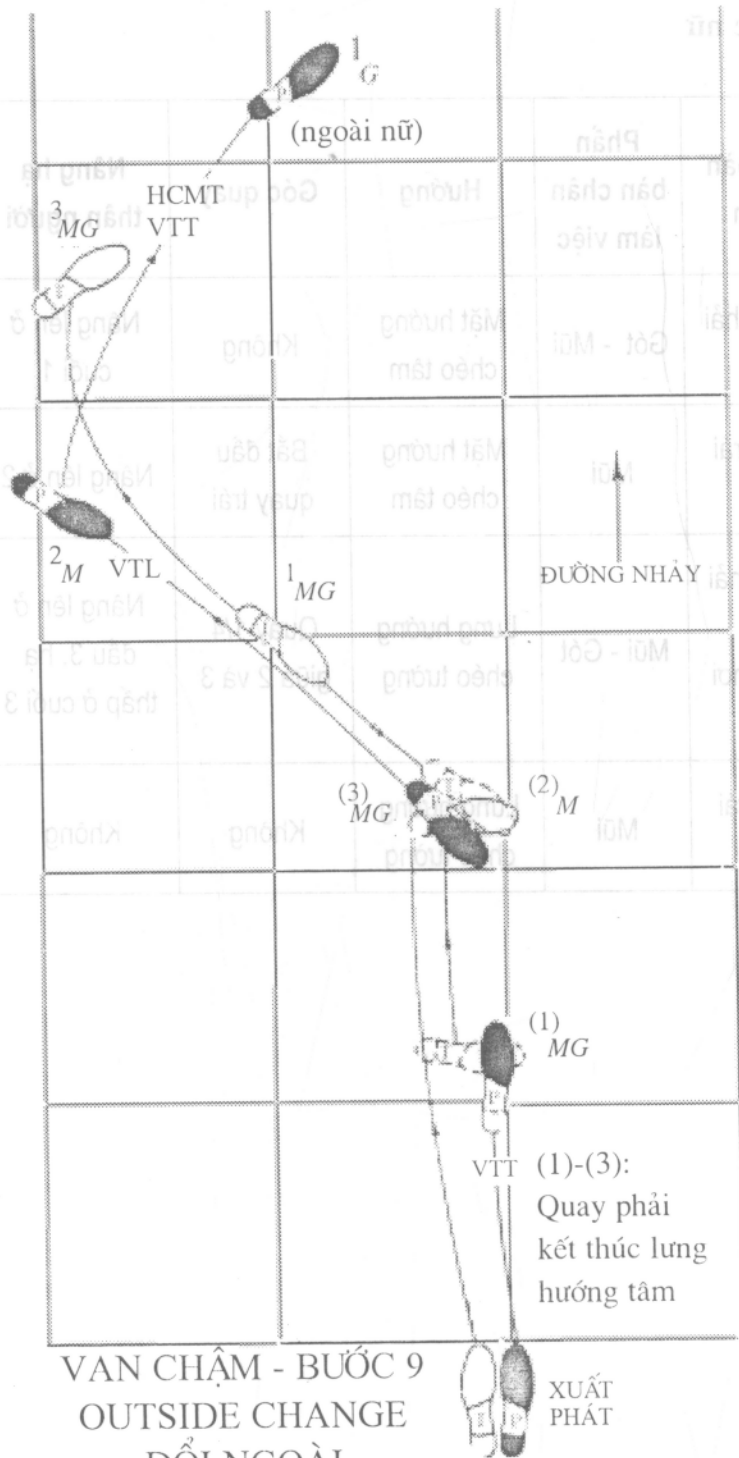


VAN CHẠM - BƯỚC 9
OUTSIDE CHANGE
ĐỔI NGOÀI

XUẤT
PHÁT

7.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân phải tiến	Gót - Mũi	Mặt hướng chéo tâm	Không	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân trái tiến	Mũi	Mặt hướng chéo tâm	Bắt đầu quay trái	Nâng lên ở 2	Thẳng
3	Chân phải sang ngang hơi lùi	Mũi - Gót	Lưng hướng chéo tường	Quay 1/4 giữa 2 và 3	Nâng lên ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Thẳng
4	Chân trái lùi	Mũi	Lưng hướng chéo tường	Không	Không	Thẳng



VAN CHẬM - BƯỚC 9
OUTSIDE CHANGE
ĐỔI NGOÀI

Câu hỏi ôn tập

1. Trình bày các đặc trưng cơ bản của điệu Waltz.
2. So sánh sự giống và khác nhau giữa Reverse turn và Natural turn.

Bài tập thực hành

Thực hiện tổ hợp bước sau: Natural turn, Closed change, Reverse turn, Whisk, chasse from PP, Outside change, Natural spin turn

Bài 3

Vũ điệu RUMBA

Mục tiêu:

- Hiểu rõ các đặc trưng của điệu nhảy Rumba.
- Phân biệt được sự khác nhau trong cách chuyển động giữa các điệu nhảy Latin.
- Thực hiện được các bước nhảy với sự kết hợp nhịp điệu trong mỗi chuyển động.
- Xác định tốt hướng, góc quay cũng như vị trí của bàn chân khi thực hiện các bước nhảy.

Nội dung:

Trang bị cho người học các kỹ thuật cơ bản khi thực hiện các bước nhảy: Basic movement, Cucarachas, New York, Hand to hand, Fan, Alemana, Hockey stick, Opening out.

I. CÁC KỸ NĂNG CƠ BẢN KHI NHẢY ĐIỀU RUMBA

1. Đặc trưng của Rumba

- Đặc trưng: Tĩnh tú, say mê nhưng có ý trêu chọc và trốn tránh.
- Chuyển động: Tại chỗ, trượt ngang, liên tục có nhấn mạnh.
- Loại nhịp: 4/4.
- Số nhịp/phút: 27 theo tiêu chuẩn của IDSF.
- Phách mạnh: Phách thứ nhất của mỗi nhịp.
- Thời gian thi đấu: 1,5 đến 2 phút.
- Đặc điểm lên và xuống của cặp: Không.
- Động lực: Có sức nặng, bước đi mạnh, thẳng.

2. Những lưu ý của điệu Rumba

- Khi nhảy Rumba là thời gian cả nam và nữ đều rất tập trung. Các bước nhảy cho phép nữ nhấn mạnh và phô diễn cử động hông. Khi thực hiện động tác này, nữ ý thức rõ ảnh hưởng của nó đến nam.

- Chuyển động hông của nam mang biểu hiện tình ái. Tuy nhiên, đó không phải là điều quan trọng mà toàn bộ chuyển động của thân thể bạn mới là điều cần thiết.

- Các cặp nhảy không chuyển động mà chỉ nhảy trong một khoảng không gian riêng của mình. Các bước đi không hướng tới sự chuyển động mà để chuyển đổi trọng tâm.

- Các tổ hợp bước với động tác vận thân thể và chuyển động hông là đặc tính của điệu nhảy này.

- Trong điệu này nhấn mạnh chuyển động thân do hông sinh ra do việc kiểm soát chuyển trọng tâm giữa các chân. Mỗi chân chuyển động trong 1/2 nhịp, thân chuyển động phần còn lại của nhịp.

- Cần chú ý đến quan hệ động lực và thời gian tạo chuyển động liên tục với đặc điểm tương phản và tình tứ. Chuyển động của tay bắt đầu từ trọng tâm của thân và là kết quả của chuyển động thân. Bàn chân tiếp xúc “lướt” liên tục trên sàn.

- Người nam cần dẫn rất tình tứ bằng tay và ý nghĩ để gửi những thông tin đến bạn cùng nhảy.

II. CÁC BƯỚC CƠ BẢN

1. Basic movement

1.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Mặt hướng tường	Không	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót		Quay trái 1/8 ở 2 và 3	3
3	Chân trái sang ngang hơi sau	Mũi - Gót			4-1
4	Chân phải lùi	Mũi - Gót		Không	2
5	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót		Quay trái 1/8 ở 5 và 6	3
6	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót			4-1

1.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân phải lùi	Mũi - Gót		Không	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót		Quay trái 1/8 ở 2 và 3	3
3 (And)	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót			4-1
4	Chân trái tiến	Mũi - Gót		Không	2
5	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót		Quay trái 1/8 ở 2 và 3	3
6	Chân trái sang ngang hơi lùi	Mũi - Gót			4-1

2. Cucarachas

2.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái sang ngang, chuyển 1/2 trọng tâm	Mũi - Gót	Mặt hướng tường	Không	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Cả bàn chân	Mặt hướng tường	Không	3
3	Đóng chân trái vào chân phải	Cả bàn chân	Mặt hướng tường	Không	4 - 1
4	Chân phải sang ngang, chuyển 1/2 trọng tâm	Mũi - Gót	Mặt hướng tường	Không	2
5	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Cả bàn chân	Mặt hướng tường	Không	3
6	Đóng chân phải vào chân trái	Mũi - Gót	Mặt hướng tường	Không	4 - 1

2.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân phải sang ngang, chuyển 1/2 trọng tâm	Mũi - Gót	Mặt hướng tâm	Không	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Cả bàn chân	Mặt hướng tâm	Không	3
3	Đóng chân phải vào chân trái	Mũi - Gót	Mặt hướng tâm	Không	4 - 1
4	Chân trái sang ngang, chuyển 1/2 trọng tâm	Mũi - Gót	Mặt hướng tâm	Không	2
5	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Cả bàn chân	Mặt hướng tâm	Không	3
6	Đóng chân trái vào chân phải	Mũi - Gót	Mặt hướng tâm	Không	4 - 1

3. New York

3.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái tiến trong thế cạnh trái	Mũi - Gót	Chéo, ngược chiều đường nhảy	Quay phải 1/8	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Theo chiều đường nhảy	Quay phải 3/8 ở 2 và 3	3
3 (And)	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót	Mặt hướng chéo tường		4 - 1
4	Chân phải tiến trong thế cạnh phải	Mũi - Gót	Theo chiều đường nhảy	Quay trái 1/8	2
5	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Ngược chiều đường nhảy	Quay phải 3/8 ở 5 và 6	3
6	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót	Mặt hướng tường		4 - 1

3.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân phải tiến trong thế cạnh phải	Mũi - Gót	Ngược hướng đường nhảy	Quay trái 1/8 ở 2 và 3	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Theo chiều đường nhảy	Quay phải 3/8 ở 2 và 3	3
3	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót	Mặt hướng chéo tâm		4 - 1
4	Chân trái tiến trong thế cạnh trái	Mũi - Gót	Theo chiều đường nhảy	Quay phải 1/8	2
5	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Ngược chiều đường nhảy	Quay trái 3/8 ở 2 và 3	3
6	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót	Mặt hướng chéo tâm		4 - 1

4. Hand to hand

4.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái lùi trong thế cạnh phải	Mũi - Gót	Ngược chiều đường nhảy	Quay trái 1/4	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Theo hướng đường nhảy	Quay phải 1/4 ở 2 và 3	3
3	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót	Mặt hướng tường		4 - 1
4	Chân phải lùi trong thế cạnh trái	Mũi - Gót	Theo chiều đường nhảy	Quay phải 1/4	2
5	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Ngược chiều đường nhảy	Quay trái 1/4 ở 5 và 6	3
6	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót	Mặt hướng tường		4 - 1

4.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân phải lùi trong thế cạnh phải	Mũi - Gót	Ngược chiều đường nhảy	Quay phải 1/4 ở 2 và 3	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Theo chiều đường nhảy	Quay trái 1/4 ở 2 và 3	3
3	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót	Mặt hướng tâm		4 - 1
4	Chân trái lùi trong thế cạnh trái	Mũi - Gót	Theo chiều đường nhảy	Quay trái 1/4	2
5	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Ngược chiều đường nhảy	Quay phải 1/4 ở 2 và 3	3
6	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót	Mặt hướng tâm		4 - 1

5. Fan

5.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Hướng chéo tường ngược đường nhảy		2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Quay ở 2 và 3 lưng hướng tâm	Quay trái 1/8 ở 2 và 3	3
3	Chân trái sang ngang hơi lùi	Mũi - Gót			4 - 1
4	Chân phải lùi	Mũi - Gót	Hướng tâm	Không	2
5	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Hướng tường	Không	3
6	Chân phải sang ngang trong thế Fan	Mũi - Gót	Mặt hướng tường	Không	4 - 1

5.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân phải lùi	Mũi - Gót	Chéo tường ngược đường nhảy		2
2	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Quay ở 2,3 kết thúc mặt hướng tâm	Quay trái 1/8 ở 2 và 3	3
3	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót			4 - 1
4	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Hướng tâm		2
5	Chân phải lùi và sang ngang	Mũi - Gót	Hướng chéo tường	Quay trái 1/8	3
6	Chân trái lùi trong thế Fan	Mũi - Gót	Hướng theo chiều đường nhảy	Quay trái 1/8	4 - 1

6. Alemana

6.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Hướng tường	Không	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Hướng tâm	Không	3
3	Đóng chân trái vào chân phải	Mũi - Gót	Lưng hướng tâm	Không	4 - 1
4	Chân phải lùi	Mũi - Gót	Hướng tâm	Không	2
5	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Hướng tường	Không	3
6	Đóng chân phải vào chân trái	Mũi - Gót	Mặt hướng tường	Không	4 - 1

6.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Đóng chân phải vào chân trái	Mũi - Gót	Lưng hướng đường nhảy	Không	2
2	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy	Không	3
3	Chân phải tiến	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy	Quay phải 1/8	4 - 1
4	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Quay từ 4 đến 6, kết thúc mặt hướng tâm	Quay phải 1.1/8 từ 4 đến 6	2
5	Chân phải tiến	Mũi - Gót			3
6	Chân trái tiến	Mũi - Gót			4 - 1

7. Hockey stick

7.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Hướng tường	Không	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Hướng tâm	Không	3
3	Đóng chân trái vào chân phải	Mũi - Gót	Lưng hướng tâm	Không	4 - 1
4	Chân phải lùi sau chân trái	Mũi - Gót	Hướng chéo tâm	Quay phải 1/8	2
5	Chân trái tiến một bước nhỏ	Mũi - Gót	Hướng chéo tường, ngược chiều đường nhảy	Không	3
6	Chân phải tiến trong thế mở	Mũi - Gót	Hướng chéo tường, ngược chiều đường nhảy	Không	4 - 1

7.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Đóng chân phải vào chân trái	Mũi - Gót	Lưng hướng đường nhảy	Không	2
2	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy	Không	3
3	Chân phải tiến	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy	Không	4 - 1
4	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy	Quay trái 1/8	2
5	Chân phải tiến thẳng, quay dưới tay, kết thúc chân phải lùi	Mũi - Gót	Hướng chéo tường, kết thúc lưng hướng tường	Quay trái 1/2, cùng thân	3
6	Chân trái lùi trong thế mở	Mũi - Gót	Hướng chéo tường, ngược chiều đường nhảy	Thân quay nốt	4 - 1

8. Opening out

8.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái sang ngang, chuyển 1/2 trong tâm	Mũi - Gót	Mặt hướng tường	Không	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Cả bàn chân	Mặt hướng tường	Không	3
3	Đóng chân trái vào chân phải	Mũi - Gót	Mặt hướng tường	Không	4 - 1
4	Chân phải sang ngang, chuyển 1/2 trong tâm	Mũi - Gót	Mặt hướng tường	Không	2
5	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Cả bàn chân	Mặt hướng tường	Không	3
6	Đóng chân phải vào chân trái	Mũi - Gót	Mặt hướng tường	Không	4 - 1

8.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân phải lùi, ngay phải tạo một góc 90° với nam	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy	Quay phải 1/4	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Hướng chiều đường nhảy		3
3	Chân phải tiến, kết thúc chân phải sang ngang	Mũi - Gót	Hướng chiều đường nhảy, kết thúc mặt hướng tâm	Quay trái 1/4	4 - 1
4	Chân trái lùi, ngang trái tạo một góc 90° với nam	Mũi - Gót	Hướng chiều đường nhảy	Quay trái 1/4	2
5	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy		3
6	Chân trái tiến, kết thúc chân trái sang ngang	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy, kết thúc mặt hướng tâm	Quay phải 1/4	4 - 1

Câu hỏi ôn tập

1. Trình bày các đặc trưng cơ bản của điệu Rumba?
2. So sánh sự giống và khác nhau giữa New York và Hand to hand?

Bài tập thực hành

Thực hiện tổ hợp bước sau: Basic movement, Hand to hand, Fan, Alemana, Opening out, Hockey stick, New York, Cucarachas.

Bài 4

Vũ điệu Cha Cha Cha

Mục tiêu:

- Hiểu rõ các đặc trưng của điệu nhảy Cha cha cha.
- Phân biệt được sự khác nhau trong cách chuyển động giữa các điệu nhảy Latin.
- Thực hiện được các bước nhảy với sự kết hợp nhịp điệu trong mỗi chuyển động.
- Xác định tốt hướng, góc quay cũng như vị trí của bàn chân khi thực hiện các bước nhảy.

Nội dung:

Trang bị cho người học các kỹ thuật cơ bản khi thực hiện các bước nhảy: Basic movement, Fan, Alemana, Hand to hand, Hockey stick, New York, Forward lock, Back lock.

I. CÁC KỸ NĂNG CƠ BẢN KHI NHẢY ĐIỀU CHA CHA CHA

1. Đặc trưng của Cha cha cha

- Đặc trưng: Táo tợn, sống động, các cử động tự nhiên.
- Chuyển động: Tĩnh, cặp nhảy đối ngược nhau.
- Loại nhịp: 4/4
- Số nhịp/phút: 30 theo tiêu chuẩn của IDSF.
- Phách mạnh: Phách thứ nhất của mỗi nhịp.
- Thời gian nhảy: 1,5 đến 2 phút.
- Đặc điểm lên và xuống của cặp: Không
- Động lực: Theo nhịp, bất ngờ chuyển động tự do.

2. Những lưu ý khi nhảy điệu Cha cha cha

- Cha cha cha được thể hiện như một điệu nhảy táo tợn và sống động, cử động tự nhiên, không gò bó. Người nhảy sử dụng những bước nhảy nhấn mạnh chân kết hợp với chuyển động của thân người.

- Đặc điểm của nó là chuyển động hông mạnh, đầu gối căng giữa phách, trọng tâm phía trước khi tiến trên mũi chân, thân mình giữ thẳng.

Trong điệu nhảy nhấn mạnh chân. Các bước không được phép dịch chuyển nhiều và cần có sự cân bằng tốt. Cần chú ý nhiều đến nhịp trong mỗi chuyển động.

II. CÁC BƯỚC CƠ BẢN

1. Basic movement

1.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Hướng tường	Không	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Hướng tâm	Quay trái 1/8 từ 2 đến 5	3
3	Chân trái sang ngang hơi lùi	Mũi - Gót	3-5 hướng chéo tâm		4
4	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi			&
5	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót			1
6	Chân phải lùi	Mũi - Gót	Chéo tâm	Không	2
7	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Chéo tường	Quay trái 1/8 từ 7 đến 10	3
8	Chân phải sang ngang hơi tiến	Mũi - Gót	8-10 mặt hướng đường nhảy		4
9	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi			&
10	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót			1

1.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân phải lùi	Mũi - Gót	Hướng tường	Không	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Hướng tâm	Quay trái 1/8 từ 2 đến 5	3
3	Chân phải sang ngang hơi tiến	Mũi - Gót	3 - 5 hướng chéo tâm		4
4	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi - Gót		Không	&
5	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót		Quay trái 1/8 ở 2 và 3	1
6	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Chéo tâm, ngược chiều đường nhảy		2
7	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Chéo tường	Quay trái 1/8 từ 7 đến 10	3
8	Chân trái sang ngang hơi lùi	Mũi - Gót	8-10 lưng hướng đường nhảy		4
9	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi			&
10	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót			1

2. New York

2.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái tiến trong thế ngang trái	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy	Quay phải 1/8	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Hướng chiều đường nhảy		3
3	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót	3-5 mặt hướng tường	Quay trái 3/8 từ 3 đến 5	4
4	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi			&
5	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót			1
6	Chân phải tiến trong thế ngang phải	Mũi - Gót	Hướng đường nhảy	Quay trái 1/8	2
7	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy		3
8	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót	8-10 mặt hướng tường	Quay phải 3/8 từ 8 đến 10	4
9	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi			&
10	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót			1

2.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân phải tiến trong thế ngang trái	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy	Quay trái 1/8	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Hướng chiều đường nhảy		3
3	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót	3 - 5 mặt hướng tâm	Quay phải 3/8 từ 3 đến 5	4
4	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi			&
5	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót			1
6	Chân trái tiến trong thế ngang phải	Mũi - Gót	Hướng đường nhảy	Quay phải 1/8	2
7	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy		3
8	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót	8 - 10 mặt hướng tâm	Quay trái 3/8 từ 8 đến 10	4
9	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi			&
10	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót			1

3. Hand to hand

3.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái lùi trong thế ngang phải	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy	Quay trái 1/4	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Hướng chiều đường nhảy		3
3	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót	3 - 5 mặt hướng tường	Quay phải 1/4 từ 3 đến 5	4
4	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi			&
5	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót			1
6	Chân phải lùi trong thế ngang trái	Mũi - Gót	Hướng đường nhảy	Quay phải 1/4	2
7	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy		3
8	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót	8 - 10 mặt hướng tường	Quay trái 1/4 từ 8 đến 10	4
9	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi			&
10	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót			1

2.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân phải lùi trong thế ngang phải	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy	Quay phải 1/4	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Hướng chiều đường nhảy		3
3	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót	3-5 mặt hướng tâm	Quay trái 1/4 từ 3 đến 5	4
4	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi			&
5	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót			1
6	Chân trái lùi trong thế ngang trái	Mũi - Gót	Hướng đường nhảy	Quay trái 1/4	2
7	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Hướng ngược chiều đường nhảy		3
8	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót	8-10 mặt hướng tâm	Quay phải 1/4 từ 8 đến 10	4
9	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi			&
10	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót			1

4. Fan

4.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Chéo tường, hướng ngược chiều đường nhảy		2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	2-5 lưng hướng tâm	Quay trái 1/8 từ 2 đến 5	3
3	Chân trái sang ngang hơi lùi	Mũi - Gót			4
4	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi			&
5	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót			1
6	Chân phải lùi	Mũi - Gót	Hướng tâm	Không	2
7	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Hướng tường	Không	3
8	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót	8-10 mặt hướng tường	Không	4
9	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi		Không	&
10	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót		Không	1

2.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân phải lùi	Mũi - Gót	Hướng chéo tường		2
2	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Quay từ 2 - 5, kết thúc mặt hướng tâm	Quay trái 1/8 từ 2 đến 5	3
3	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót			4
4	Chân trái đóng vào chân phải	Mũi			&
5	Chân phải sang ngang	Mũi - Gót			1
6	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Hướng tâm		2
7	Chân phải lùi và sang ngang	Mũi - Gót	Hướng đường nhảy	Quay trái 1/8	3
8	Chân trái lùi	Mũi - Gót	8 - 10 lưng hướng đường nhảy	Quay trái 1/8 từ 8 đến 10	4
9	Chân phải lùi khóa trước	Mũi			&
10	Chân trái lùi	Mũi - Gót			1

5. Alemana

5.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Hướng tường	Không	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Hướng tâm	Không	3
3	Đóng chân trái vào chân phải	Mũi - Gót	3 - 5 lưng hướng tâm	Không	4
4	Chuyển trọng tâm chân phải	Mũi		Không	&
5	Chuyển trọng tâm chân trái	Mũi - Gót		Không	1
6	Chân phải lùi	Mũi - Gót	Hướng tâm	Không	2
7	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi - Gót	Hướng tường	Không	3
8	Đóng chân phải vào chân trái	Mũi - Gót	8 - 10 mặt hướng tường	Không	4
9	Chuyển trọng tâm sang chân trái	Mũi		Không	&
10	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót		Không	1

5.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Đóng chân phải vào chân trái	Mũi - Gót	Lùi theo hướng đường nhảy	Không	2
2	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Ngược hướng đường nhảy		3
3	Chân phải tiến	Mũi - Gót	3-5 ngược hướng đường nhảy		4
4	Chân trái tiến, khóa sau chân phải	Mũi		Quay phải 1/8 giữa 4 và 5	&
5	Chân phải tiến	Mũi - Gót	Kết thúc mũi chân hướng chéo tâm		1
6	Chân trái tiến chéo 45° so với đường nhảy	Mũi - Gót	Quay từ 6 đến 10, kết thúc hướng tâm	Quay phải 1.1/8 từ 6 đến 10	2
7	Chân phải quay và tiến ngang	Mũi - Gót			3
8	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót			4
9	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi			&
10	Chân trái sang ngang	Mũi - Gót			1

6. Hockey stick

6.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Hướng tường	Không	2
2	Chuyển trọng tâm sang chân phải	Mũi - Gót	Hướng tâm	Không	3
3	Đóng chân trái vào chân phải	Mũi - Gót	3 - 5 lưng hướng tâm	Không	4
4	Chuyển trọng tâm chân phải	Mũi		Không	&
5	Chuyển trọng tâm chân trái	Mũi - Gót		Không	1
6	Chân phải lùi sau chân trái	Mũi - Gót	Hướng chéo tâm	Quay phải 1/8	2
7	Chân trái tiến một bước nhỏ	Mũi - gót	7 - 10 hướng chéo tường, ngược chiều đường nhảy	Không	3
8	Chân phải tiến	Mũi - Gót		Không	4
9	Chân trái tiến, khóa sau chân phải	Mũi		Không	&
10	Chân phải tiến	Mũi - Gót		Không	1

6.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Đóng chân phải vào chân trái	Mũi - Gót	Lùi theo hướng đường nhảy	Không	2
2	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Ngược hướng đường nhảy		3
3	Chân phải tiến	Mũi - Gót	3 - 5 ngược hướng đường nhảy		4
4	Chân trái tiến, khóa sau chân phải	Mũi		Không	&
5	Chân phải tiến	Mũi - Gót			1
6	Chân trái tiến	Mũi - Gót	Hướng chéo tường, chuyển động ngược chiều đường nhảy	Quay trái 1/8	2
7	Chân phải tiến, kết thúc chân phải lùi	Mũi - Gót	Hướng chéo tường, chuyển động ngược chiều đường nhảy	Quay trái 1/2 cùng cơ thể	3
8	Chân trái lùi	Mũi - Gót	8-10 hướng chéo tường, chuyển động ngược chiều đường nhảy	Thân quay nốt	4
9	Chân phải lùi khóa trước chân trái	Mũi			&
10	Chân trái lùi	Mũi - Gót			1

7. Forward lock

Bước nam, nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân phải tiến một bước nhỏ, đầu gối thẳng	Mũi - Gót	Hướng tường	Không	4
2	Chân trái tiến khóa sau chân phải, hông ở giữa	Mũi	Hướng tường	Không	&
3	Chân phải tiến chéo một chút sang phải, đầu gối thẳng	Mũi - Gót	Hướng tường	Không	1

8. Back lock

Bước nam, nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Đếm
1	Chân trái lùi một bước nhỏ, mũi chân mở ra ngoài, đầu gối thẳng	Mũi	Hướng tâm	Không	4
2	Chân phải lùi khóa trước chân trái	Mũi - Gót	Hướng tâm	Không	&
3	Chân trái lùi chéo một chút sang trái, đầu gối thẳng	Mũi - Gót	Hướng tâm	Không	1

Câu hỏi ôn tập

1. Trình bày các đặc trưng cơ bản của điệu Cha cha cha?
2. So sánh sự giống và khác nhau giữa điệu New York và Hand to hand?

Bài tập thực hành

Thực hiện tổ hợp bước sau: Basic movement, Fan, Alemana, Hand to hand, Hockey stick, New York, Foward lock, Back lock.

Bài 5

Vũ điệu VIENNESE WALTZ

Mục tiêu:

- Hiểu rõ các đặc trưng cơ bản của điệu nhảy Viennese Waltz
- Phân biệt được sự khác nhau trong cách chuyển động giữa điệu Viennese Waltz và các điệu nhảy cổ điển khác.
- Thực hiện được các bước nhảy trên nền nhạc nhảy một cách thuần thục.
- Xác định tốt hướng, góc quay, độ nghiêng cũng như vị trí của bàn chân khi thực hiện các bước nhảy.

Nội dung:

Trang bị cho người học các kỹ thuật cơ bản khi thực hiện các bước nhảy: Reverse turn, Natural turn.

I. CÁC KỸ NĂNG CƠ BẢN KHI NHẢY ĐIỀU VIENNESE WALTZ

1. Đặc trưng của Viennese Waltz

- Đặc trưng: Quay và chuyển động lên xuống.
- Chuyển động: Tiến lên.
- Loại nhịp: 3/4.
- Số nhịp/phút: 60 theo tiêu chuẩn của IDSF.
- Phách mạnh: Phách thứ nhất.
- Thời gian nhảy: 1 đến 1,5 phút.
- Đặc điểm lên và xuống của cặp: Không nâng bàn chân khi quay.
- Động lực: Chuyển động theo dòng chảy không gian.

2. Những lưu ý khi nhảy Viennese Waltz

- Viennese Waltz là điệu múa đôi có thể phô diễn khả năng về thể lực, chuyển động không gian sự lên xuống và nhịp nhàng trong khi nhảy. Số tổ hợp bước rất giới hạn và nhịp điệu nhanh của Viennese Waltz cũng tự nói lên điều đó.

- Viennese Waltz là điệu nhảy chuyển động quay tiến với phách mạnh ở phách thứ nhất. Cần lưu ý bạn và người nhảy cùng sẽ quay trong nội bộ cặp để tạo sự chuyển động tiến. Thường nam tạo lực quá lớn khi quay làm nữ không giữ được thăng bằng.

- Việc lắc quá mạnh ở bước thứ nhất của nam khi quay phải có thể làm đóng dòng chuyển động của cặp nhảy. Về kỹ thuật, bước thứ nhất không lắc người, đóng hai chân là điểm rất lưu ý ở phách thứ 3.

II. CÁC BƯỚC CƠ BẢN

1. Natural turn

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân phải tiến	Gót - Mũi	Hướng đường nhảy	Quay phải 1/8 khi kết thúc bước 1	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân trái sang ngang, cắt đường nhảy	Mũi	Lưng hướng tâm	Quay phải 1/4 giữa 1 và 2	Nâng lên ở 2	Phải
3	Quay trên mũi chân trái, chân phải đóng vào chân trái	Mũi - Gót	Lưng hướng chéo tâm	Quay phải 1/8 giữa 2 và 3	Nâng lên ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Phải
4	Chân trái lùi, hơi sang ngang	Mũi - Gót	Lưng hướng dọc đường nhảy	Quay phải 1/8 giữa 3 và 4	Nâng lên ở cuối 4	Thẳng
5	Chân phải sang ngang dọc đường nhảy	Mũi	Bàn chân hướng chéo tâm	Quay phải 3/8 giữa 4 và 5, thân quay ít hơn	Nâng lên ở cuối 5 và 6	Trái
6	Chân trái đóng vào chân phải	Cả bàn chân	Mặt hướng chéo tâm sàn	Thân quay nốt ở 6	Hạ xuống ở cuối 6	Trái

1.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân trái lùi, hơi sang ngang	Mũi - Gót	Lưng hướng đường nhảy	Quay phải 1/8	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân phải lùi sang ngang, cắt đường nhảy	Mũi	Bàn chân hướng đường chéo tâm	Quay phải 3/8 giữa 1 và 2	Nâng lên ở 2	Trái
3	Chân trái đóng vào chân phải	Cả bàn chân	Mặt hướng chéo tâm	Hoàn thành quay	Nâng lên ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Trái
4	Chân phải tiến, thân quay phải	Gót - Mũi	Mặt hướng dọc đường nhảy	Quay phải 1/8 giữa 3 và 4	Nâng lên ở cuối 4	Thẳng
5	Chân trái sang ngang	Mũi	Lưng hướng tâm	Quay phải 1/4 giữa 4 và 5, thân quay ít hơn	Nâng lên ở cuối 5 và 6	Phải
6	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi - Gót	Lưng hướng chéo tâm	Quay phải 1/8	Hạ xuống ở cuối 6	Phải

2. Reverse turn

2.1. Bước nam

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân trái tiến	Gót - Mũi	Mặt hướng đường nhảy	Bắt đầu quay trái	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân phải sang ngang, cắt đường nhảy	Mũi	Lưng hướng tường	Quay trái 3/8 giữa 1 và 2	Nâng lên ở 2	Trái
3	Quay trên mũi chân phải, chân trái khóa trước chân phải	Mũi - Gót	Lưng hướng dọc đường nhảy	Quay trái 1/4 giữa 2 và 3	Nâng lên ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Trái
4	Chân phải lùi, thân quay trái	Mũi - Gót	Lưng hướng dọc đường nhảy	Bắt đầu quay trái	Nâng lên ở cuối 4	Thẳng
5	Chân trái sang ngang dọc đường nhảy	Mũi	Bàn chân hướng đường chéo tường	Quay trái 3/8 giữa 4 và 5, thân quay ít hơn	Thân nâng lên ở cuối 5 và 6	Phải
6	Chân phải đóng vào chân phải	Mũi - Gót	Mặt hướng đường nhảy	Thân quay nốt ở 6	Hạ xuống ở cuối 6	Phải

2.2. Bước nữ

Bước	Vị trí bàn chân	Phần bàn chân làm việc	Hướng	Góc quay	Nâng hạ thân người	Độ nghiêng
1	Chân phải lùi, hơi sang ngang	Mũi - Gót	Lưng hướng đường nhảy	Bắt đầu quay trái	Nâng lên ở cuối 1	Thẳng
2	Chân trái sang ngang dọc đường nhảy	Mũi	Bàn chân hướng giữa đường nhảy và đường chéo tường	Quay trái hơn 3/8 giữa 1 và 2, thân quay ít hơn	Thân nâng lên ở 2 và 3	Phải
3	Chân phải đóng vào chân trái	Mũi - Gót	Mặt hướng dọc đường nhảy	Quay 1/8 giữa 2 và 3. Thân quay nốt	Nâng lên ở đầu 3, hạ thấp ở cuối 3	Phải
4	Chân trái tiến	Gót - Mũi	Mặt hướng dọc đường nhảy	Bắt đầu quay trái	Nâng lên ở cuối 4	Thẳng
5	Chân phải sang ngang, hơi lùi	Mũi	Lưng hướng tường	Quay trái 3/8 giữa 4 và 5	Nâng lên ở cuối 5 và 6	Trái
6	Quay trên mũi chân phải, chân trái khóa trước chân phải	Mũi - Gót	Lưng hướng đường nhảy	Quay trái 1/4 giữa 5 và 6	Hạ xuống ở cuối 6	Trái

Câu hỏi ôn tập

1. Trình bày các đặc trưng cơ bản của điệu Viennese Waltz?
2. So sánh sự giống và khác nhau giữa Natural turn và Reverse turn

Bài tập thực hành

Thực hiện các bước sau:

- + Reverse turn.
- + Natural turn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- *Khiêu vũ và những điều cần biết*, Hà Oanh - Trần Thành, Nhà xuất bản Văn hóa - Thông tin, 2000.

- *Múa và phương pháp dạy trẻ vận động theo âm nhạc*, Trần Minh Trí, Nhà xuất bản Giáo dục, 1997.

- The Ballroom Techniques by ISTD (Imperial Society of Teachers of Dancing).

- VCD Đôi giày vàng thế giới và châu Âu Vol 1,2,3,4,5

- VCD Dạy nhảy theo tiêu chuẩn quốc tế của châu Âu:

- VCD Back to Basic by Bryan Watson & Karen Hardy.

- VCD Michael Malitowski & Joanna Leunis.

- VCD Dance as Fire.

- VCD Mastery 2000 International Latin Paso Doble by Corky & Ballas.

- VCD Mastery 2000 International Latin Jive by Corky & Ballas.

- VCD Mastery 2000 International Latin Cha cha cha Doble by Corky & Ballas.

- VCD Mastery 2000 International Latin Rumba by Corky & Ballas.

- VCD Mastery 2000 International Latin Samba by Corky & Ballas.

- VCD Mathew & Nicole Cutler.

- VCD Jukka Haapalanen & Sirpa Sutaris.

- VCD Advanced Ballroom Techniques by Timothy Howson & Joanne Bolton.

- VCD Champions Chssoice Latin by Bryan Watson & Karen Hardy.

MỤC LỤC

<i>Lời giới thiệu</i>	3
<i>Bài mở đầu</i>	5
<i>Bài 1: GIỚI THIỆU CHUNG VỀ KHIÊU VŨ</i>	7
I. Giới thiệu về lịch sử khiêu vũ	7
II. Những kỹ năng cơ bản trong khiêu vũ	15
III. Các nghi thức trong khiêu vũ giao tiếp	19
<i>Bài 2: VŨ ĐIỆU WALTZ</i>	22
I. Các kỹ năng cơ bản khi nhảy điệu Waltz	22
II. Các bước cơ bản	24
<i>Bài 3: VŨ ĐIỆU RUMBA</i>	48
I. Các kỹ năng cơ bản khi nhảy điệu Rumba	48
II. Các bước cơ bản	50
<i>Bài 4: VŨ ĐIỆU CHA CHA CHA</i>	59
I. Các kỹ năng cơ bản khi nhảy điệu Cha cha cha	59
II. Các bước cơ bản	61
<i>Bài 5: VŨ ĐIỆU VIENNESE WALTZ</i>	75
I. Các kỹ năng cơ bản khi nhảy điệu Viennese Waltz	75
II. Các bước cơ bản	77
<i>Tài liệu tham khảo</i>	82

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI
4 - TỔNG DUY TÂN, QUẬN HOÀN KIẾM, HÀ NỘI
Điện thoại: (04)8.257063; 8.252916. Fax: (04)8.257063

GIÁO TRÌNH
QUỐC TẾ VŨ
NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI - 2006

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN KHẮC OÁNH

Biên tập:

HOÀNG CHÂU MINH

Bìa:

TRẦN QUANG

Trình bày, kỹ thuật vi tính:

HOÀNG LAN HƯƠNG

Sửa bản in:

HOÀNG CHÂU MINH

ĐÀM THỊ LY

BỘ GIÁO TRÌNH XUẤT BẢN NĂM 2006 KHỐI TRƯỜNG TRUNG HỌC THƯƠNG MẠI - DU LỊCH

1. LUẬT THƯƠNG MẠI QUỐC TẾ
2. LUẬT THƯƠNG MẠI
3. QUỐC TẾ VỮ
4. LỊCH SỬ VĂN HÓA VIỆT NAM
5. TIẾNG VIỆT THỰC HÀNH
6. NGHIỆP VỤ VĂN THƯ CƠ BẢN
7. NGHIỆP VỤ LƯU TRỮ CƠ BẢN
8. THÔNG TIN THƯ VIỆN
9. NGHIỆP VỤ THANH TOÁN (CHUYÊN NGÀNH LỄ TÂN)
10. QUAN HỆ KINH TẾ QUỐC TẾ
11. KINH TẾ NGOẠI THƯƠNG
12. THANH TOÁN QUỐC TẾ
13. VẬN TẢI VÀ GIAO NHẬN HÀNG HÓA XUẤT NHẬP KHẨU
14. KẾ TOÁN CHUYÊN NGÀNH KINH DOANH DL - KL - KS
15. NGHIỆP VỤ THƯ KÝ VĂN PHÒNG THƯƠNG MẠI
16. MARKETING THƯƠNG MẠI
17. BẢO HIỂM TRONG NGOẠI THƯƠNG
18. TIẾP THỊ KINH DOANH
19. LÝ THUYẾT KỸ THUẬT PHỤC VỤ BAR
20. HẠCH TOÁN ĐỊNH MỨC
21. MARKETING QUỐC TẾ
22. MARKETING DU LỊCH
23. GIAO TIẾP TRONG KINH DOANH DU LỊCH
24. KẾ TOÁN XUẤT NHẬP KHẨU
25. XÁC SUẤT THỐNG KÊ
26. INTERNET - WEB TRONG DOANH NGHIỆP THƯƠNG MẠI
27. THƯƠNG MẠI ĐIỆN TỬ
28. TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH KINH DOANH
29. THƯ TÍN THƯƠNG MẠI
30. CHĂM SÓC KHÁCH HÀNG
31. THỰC HÀNH TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH ANH VĂN THƯƠNG MẠI (ELEMENTARY)
32. THỰC HÀNH TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH ANH VĂN THƯƠNG MẠI (PRE-INTERMEDIATE)
33. THỰC HÀNH TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH ANH VĂN THƯƠNG MẠI (INTERMEDIATE)
34. TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH XNK
35. DINH DƯỠNG VÀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM
36. TỔ CHỨC LAO ĐỘNG KỸ THUẬT NHÀ BẾP
37. THỰC HÀNH KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN
38. BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG VỆ SINH AN TOÀN
39. VĂN HÓA ẨM THỰC
40. PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG THỰC ĐƠN
41. VĂN HÓA DU LỊCH
42. HƯỚNG DẪN DU LỊCH
43. NGHIỆP VỤ KINH DOANH LỮ HÀNH
44. LỄ TÂN NGOẠI GIAO
45. TỔ CHỨC KINH DOANH NHÀ HÀNG
46. ĐỊA LÝ DU LỊCH
47. THỰC HÀNH NGHIỆP VỤ LỄ TÂN
48. THỰC HÀNH NGHIỆP VỤ BAR
49. TIẾNG ANH NGHIỆP VỤ KINH DOANH DU LỊCH
50. TIẾNG ANH NGHIỆP VỤ KINH DOANH THƯƠNG MẠI.
51. TIẾNG ANH NGHIỆP VỤ KINH DOANH KHÁCH SẠN
52. KẾ TOÁN DOANH NGHIỆP TM - DV
53. THUẾ VÀ HỆ THỐNG THUẾ VIỆT NAM
54. LÝ THUYẾT KỸ THUẬT CHẾ BIẾN SẢN PHẨM ĂN UỐNG
55. TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH THƯ KÝ VĂN PHÒNG
56. TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH TIN HỌC
57. LÝ THUYẾT KỸ THUẬT PHỤC VỤ BÀN
58. NGỮ ÂM TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH
59. TỪ VỰNG TIẾNG ANH CHUYÊN NGÀNH

GT Quốc tế vũ



11,500

Giá: 11.500đ