

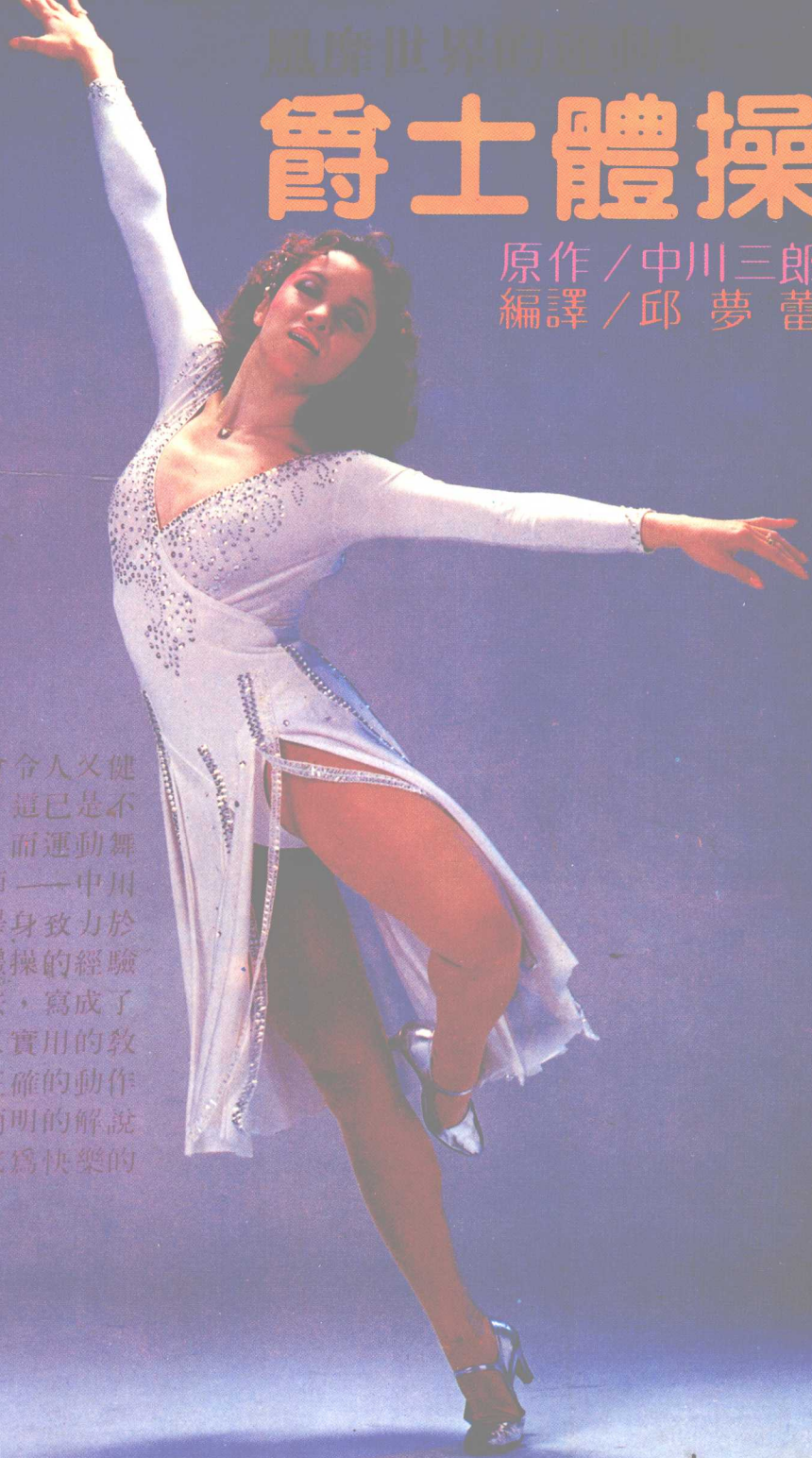
風靡世界的運動舞

爵士體操

原作／中川三郎

編譯／邱夢蕾

跳運動舞會令人又健康又快樂，這已是不爭的事實，而運動舞的一代宗師——中川三郎以其畢身致力於推廣爵士體操的經驗，現身說法，寫成了這本精彩又實用的教本，藉著正確的動作照片以及簡明的解說您也可以成為快樂的舞者。



版 權 所 有 · 翻 印 必 究

風靡世界的運動舞

雙子星叢書：
233

原著者：中

川

三

郎

譯述者：邱

夢

蕾

發行者：林

紫

耀

出版者：星

光

出

版

社

經銷者：星

光

書

報

社

臺北市寧波西街一一六號
郵政劃匯：一四二四三號

電話：三〇九五九一二
三〇三四八一二

印刷者：佳新彩色印刷品行

臺北市東園街七三巷八十號
電話：三〇一三五五〇

中華民國七十三年一月初版

定價：75元

風靡世界的運動舞

爵 士 體 操

用語說明

以柔軟運動中的腳的位置為重心，可分為
腳尖 (Toe) 、腳底 (Ball) 、腳跟 (Heel)
、腳側 (Flat) 。



要點為重心不動地把腳尖置於地板上。
腳的位置有 A 、 B 、 C 、 D 四種，須牢記
Reverse 是重覆相反動作。
Figure 是足型。
Basic 、 Basical 是基本的意思。
Mesnre 是小節。
Repeat 是重覆。

目 錄

用語說明	2	隨著節拍前進	56
目 錄	3	身體的伸張與收縮	58
序	4	旋 轉	62
良好姿勢	6	爵士體操的理論與技巧	66
腳的位置 A.B.C.D.	8	爵士體操的基本型 I	68
腕的上下	10	四 步	70
基本動作		爵士體操的基本型 II	72
彎 膝	12	交叉式快滑步行進	74
小腿肚伸直	16	向側方伸直後手伸向前方	78
前踢並伸直	18	踢踏及背旋	82
橫 踢	19	跳躍交叉式搖擺	86
後 踢	20	基本步法	88
身體各部份的運動		拉丁式搖擺	92
頭部柔軟動作	22	跳躍式的恰恰	94
肩的柔軟動作	24	變形—成 Y 的形狀	100
胸部肌肉的伸縮	26	成 X 的形狀	101
胴體的回轉	28	迷人的踢踏舞	102
腰部運動	32	跳過自己的腳	105
膝的屈伸運動	34	完成動作	108
轉膝姿勢	35	空中旋轉	110
足踝的運動	38	學習爵士體操的目的	113
地板上的柔軟體操	40	兩腳交叉	114
腿的伸直	44	爵士體操課程	118
身體搖擺	46	練習情形	119
搖擺前進	48	推薦的唱片	120
向側方搖擺	50	旋轉式	121
爵士旋轉	52	技術用語	122
變形—扭轉及上舉	54	如何活用這本書	125
飛 鷹	55	後 記	126

序

談爵士體操之前，須先談談爵士舞。

而且，現在正流行爵士舞。

在東京，幾乎每天都有爵士舞蹈的發表會，同時到處可以見到爵士舞的招生海報和廣告。但是，這些標榜爵士舞的人，是否真正了解爵士舞呢？又是否真能授舞？這倒是值得懷疑的事。

何謂爵士舞？在字典裡有這樣的解釋：爵士舞是出生於美國的法、西後裔，把以前的芭蕾舞曲及閩舞曲（Menuett）、波蘭鄉村舞曲（Mazurka）等運用本身獨特的活力，而編出的具有韻律感的舞蹈。

在此以專門的理論作個說明。

一九一六年柯漢家的長子詹姆斯·M·柯漢，在百老匯發表了 Soft Shoes 的舞蹈。這種極

具韻律感的舞蹈後來有兩種稱呼，其一是踢踏舞，另一即為爵士舞。

換言之，現在被認為是完全不同舞步的踢踏舞和爵士舞，實際上都是由 Soft Shoes 這種原始舞蹈演變出來的。

因此，在教授爵士舞時，其內容自然也包括 Soft Shoes 在內。

而在百老匯授舞的舞師中，真正了解爵士舞的也不過兩、三位而已。

在爵士舞的演變過程中，綜合各階段的精華，發表為極具個人色彩的舞步，就是現代舞。

一九三三～一九三六年，我在美國的紐約渡過三年半的舞蹈生涯，最後一年並在百老匯登台表演。

此時，黑人舞師羅賓遜正風靡一時，同時也是弗雷亞斯坦的全盛時代。我在紐約的老師馬蒂生，是一位偉大的舞蹈家，也是卓越的編舞者。亞斯坦所主演的電影「華麗的離婚」中的舞蹈部份，就是由馬蒂生擔任編舞的。當時我正在紐約，經馬蒂生介紹，得以在飯店的大廳裡與亞斯坦共飲。即使是現在，每當憶起那次會面，仍覺興奮不已。自此，一些醉心於爵士舞的人士，即由紐約、好萊塢、歐州各地不遠千里前來找我。

可是，國內的情況如何呢？一些連Swing都跳不好的人，竟然在教授爵士舞，這更增強我把真正爵士舞傳入國內的意念了。

自從舞台退休後，「把舞蹈大眾化」，非但成了我的信念，也成為我的事業。我常想：現在

不將爵士舞的真正韻律與熱情傳播出去，更待何時呢？

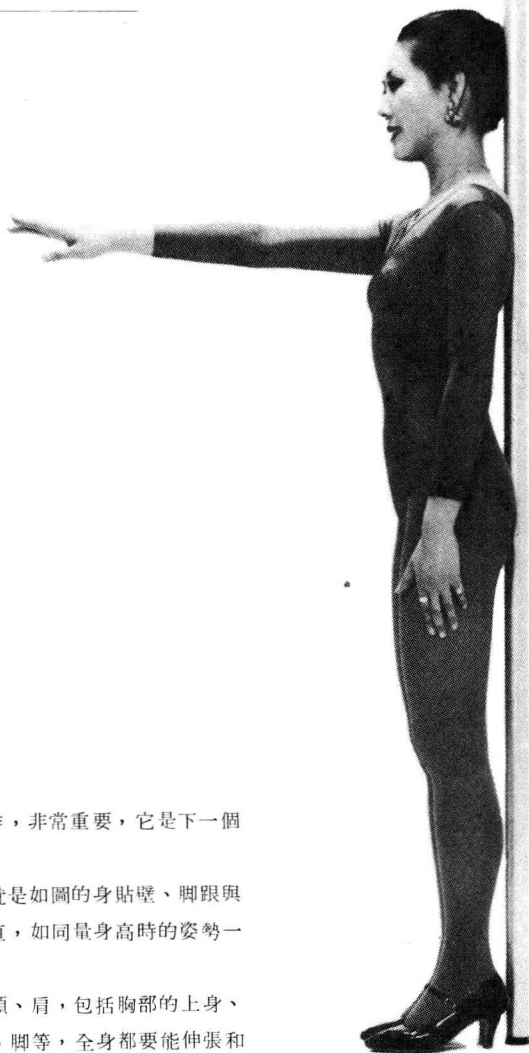
在此，先談談爵士體操。

爵士體操是我創造的新舞，同時也是一種運動。它是採取爵士舞的基本舞步技巧，加上平衡體操中的「舞蹈系運動」，而以小節為練習重點，是一種易作，且不分年齡、性別、時間的運動。作這種爵士體操能增強您維持健康的信心，尤其旋律優美的配樂，更能增添生活情趣。爵士體操是以爵士舞為基礎，所以學會爵士體操的人，自然也會跳爵士舞。

作者不是演藝界人員，而是一位舞師，所以對音樂、舞蹈均須充分了解，才能真正發揚爵士舞的真髓。

WALL STANCE

良好姿勢



舞蹈前的靜止動作，非常重要，它是下一個動作的準備狀態。

最理想的姿勢，就是如圖的身貼壁、腳跟與壁接觸，挺胸、頸伸直，如同量身高時的姿勢一樣。

從上往下的頭、頸、肩，包括胸部的上身、臀、膝、腿肚、足頸、腳等，全身都要能伸張和鬆弛。

在授舞時，通常會將上述簡略為五個部位，並由老師矯正姿勢。

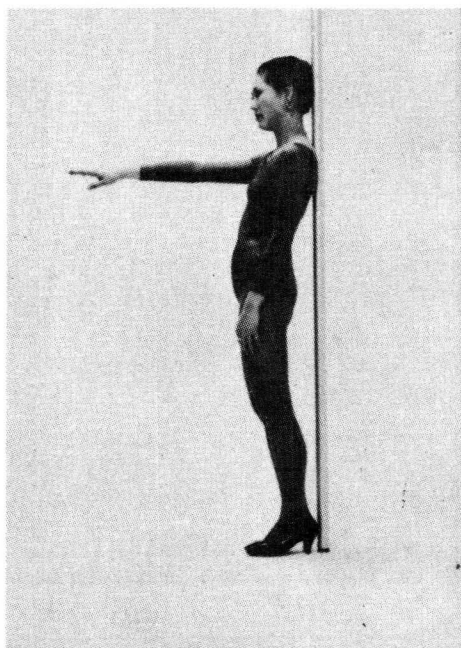
五個部位就是膝、腰部、腹部、胸部和頸。

放鬆肩膀的力量，以胸
吸氣，期使下腹收縮。
腳跟墊高，頭部貼壁。

矯正東方人特有的外突臀部
（前傾姿勢不良），即在作基本
動作時，將脚跟抬高，以使臀部
上升，否則會變成如圖的姿勢。



這是一般所謂的舒適姿勢（
後傾姿勢不良），須特別注意，
勿使腹部突出。

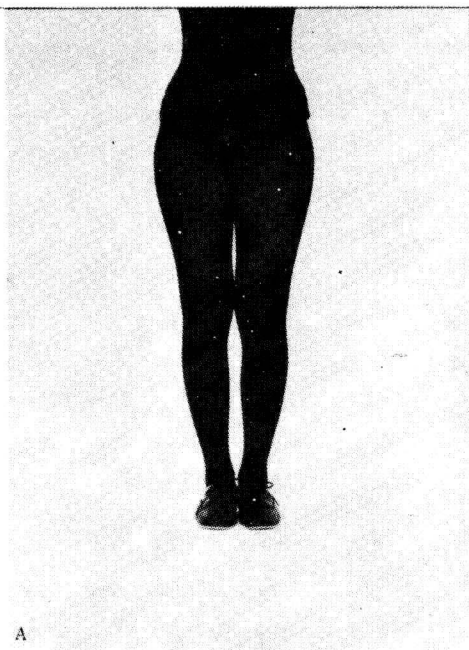


FOOT-POSITION

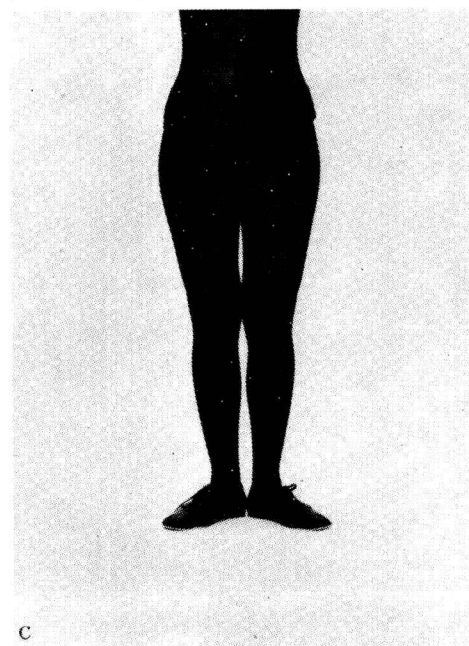
腳的位置

將 A、B、C、D 四種腳步的位置，列述於後，學習者務必加以牢記。

第一位置是雙腳平行，
腳指內側使力。



腳張開成九十度，
也稱為 V 位置。

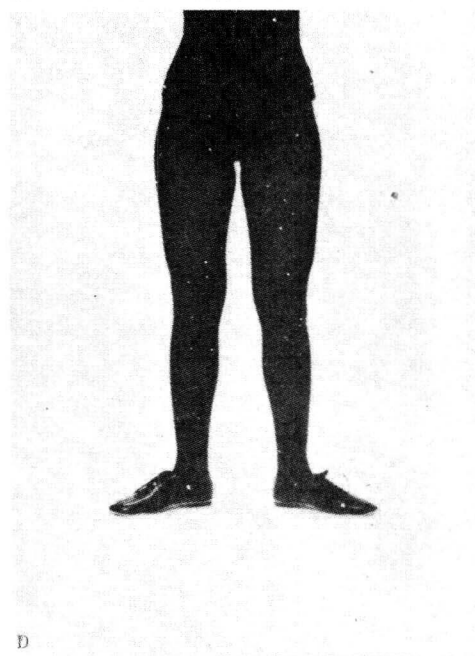
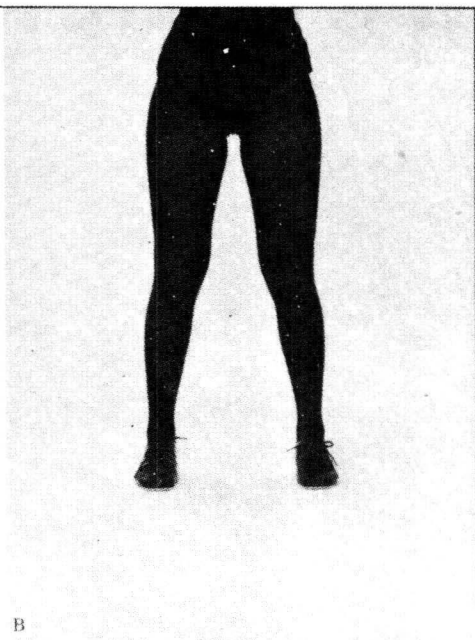


這是稍張開後的平行位置，
為爵士舞的基本位置。

B

如第二的C，但將兩腳
朝正面張開成一二〇度。
以上A、B、C、D的
腳基本位置要牢記。

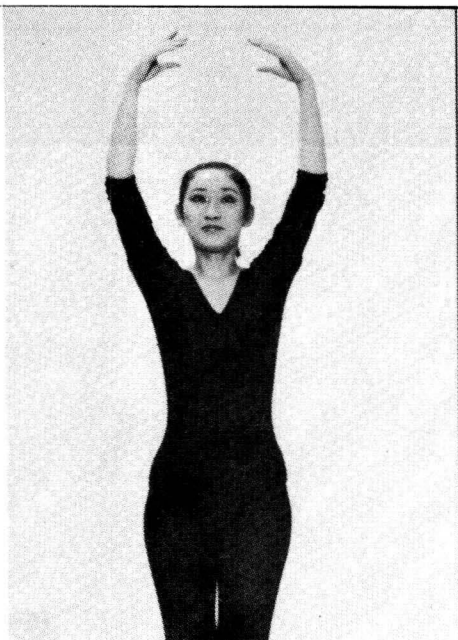
D



ARMS RISE & FALL

腕的上下

把手腕舉在頭上。



手腕放鬆力量，
使它下垂。





把手臂朝兩側用力
伸直。



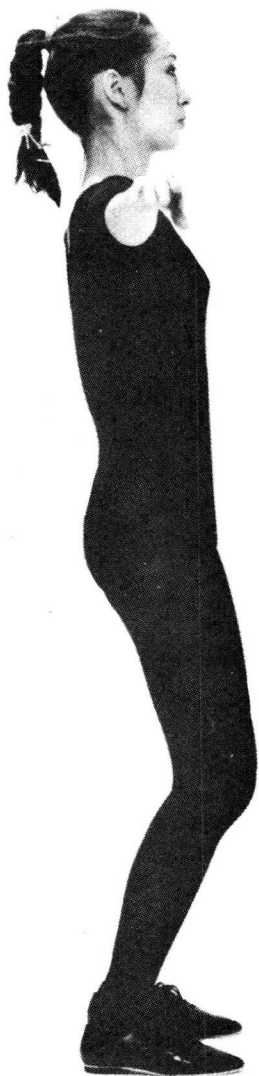
把手指張開作成鑽石型
放在肋骨下。
把手指伸直，手臂彎曲
另名鑽石位置。

EXERCISES 基本動作

彎 膝

膝蓋稍微彎曲的目的，在使兩腿重心平穩，後述的爵士彎膝，更強調此一動作。腳的位置是B或D，膝蓋的彎度須超過足尖。

兩膝彎曲時，將雙手由前往內，慢慢地向左右張開。樂曲的選擇，則以輕柔的四拍為宜。



圖：腳張開時

Jazz-Plie

一般稱為大彎膝。跳爵士舞時，要保持中間部份的重心平穩。腳的位置是 B 或 D，但膝蓋須較前述彎曲，樂曲也是選擇四拍。

（註）彎膝時，勿使腰突出，身體亦隨腿的動作大降。



雙手左右張開、彎曲，把重心移到腳尖。

Jazz-Plie

膝彎得更深，
雙手由下慢慢移往
前胸。



Jazz-Plie

用脚尖站立，雙手向左
右張開。當兩腿都伸直時（
原則上腿和手都要伸直），
想維持這種靜止狀態是很困
難的。

