

最新21世纪 **生活** 百科手册

ZUIXIN 21 SHIJI SHENG HUO BAIKE SHOUCHE

21世纪是信息化时代，本套手册分类描绘了人类社会生活的真实蓝图，对现代社会的生活问题进行了一次全景式的广域扫描，是了解和认识现代社会生活的基础知识大全，是一套培养个人素质的大套餐。本套手册的内容全面广泛、营养丰富，又生动具体、趣味盎然。

跳舞



指南



北京燕山出版社

最新(710)目录索引

最新 21 世纪生活百科手册

跳舞指南

宋涛 主编

北京燕山出版社

ISBN 7-139-01891-9

图书在版编目(CIP)数据

最新 21 世纪生活百科手册/宋涛主编. —北京:北京燕山出版社,
2008.8

ISBN 978-7-5402-1992-5

I. 最… II. 宋… III. 生活—知识—手册
IV. TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 089235 号

书 名:最新 21 世纪生活百科手册

责任编辑:王 琳

出版发行:北京燕山出版社

(北京东城区灯市口大街 100 号 邮编:100006)

经 销:新华书店

印 刷:北京一鑫印务有限责任公司

开 本:720×980 毫米 16 开

印 张:310 印张

字 数:4000 千字

版 次:2008 年 8 月北京第 1 版

印 次:2008 年 8 月北京第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5402-1992-5

定 价:1860.00 元(全三十一册)

本版图书凡印装错误可及时向承印厂调换

目 录

第一章 概述	(1)
一、交际舞的起源	(1)
二、交际舞的风格、特征和种类	(1)
三、音乐与舞蹈	(2)
四、姿态以及手的作用	(4)
1. 姿态与体位	(4)
2. 手的位置和作用	(8)
五、开步和姿态的保持	(9)
1. 开步时应注意的问题	(9)
2. 保持良好的姿态应注意的问题	(10)
第二章 标准交际舞	(12)
华尔兹	(12)
一、华尔兹介绍	(12)
二、华尔兹的基本舞步	(13)
1. 基本动作练习	(13)
2. 四种基本动作分析	(14)
3. 左转与右转	(15)
4. 左转身	(16)
5. 右转身	(17)
6. 摇步	(19)
7. 后跟转换舞步	(20)
8. 向右急转	(22)
9. 左转侧退舞步	(23)
10. 后退锁步	(25)

11. 后退前进舞步	(26)
狐步舞	(28)
一、狐步舞介绍	(28)
二、狐步舞的基本舞步	(29)
1. 羽步	(29)
2. 左转	(31)
3. 右转	(32)
4. 左转曲折步	(34)
5. 急激转身	(35)
6. 波形右转	(36)
7. 织步	(39)
快步舞	(40)
一、快步舞介绍	(40)
二、快步舞的基本舞步	(42)
1. 四分之一转身	(42)
2. 向右转身	(44)
3. 横并步	(45)
4. 右轴转身	(47)
5. 并步左转	(49)
6. 回旋步	(52)
7. 交叉步	(53)
8. 急速的回旋步	(55)
9. 鱼尾式舞步	(57)
探戈	(60)
一、探戈介绍	(60)
二、探戈的基本舞步	(62)
1. 开步	(62)
2. 横进步	(63)
3. 并进步	(64)
4. 分进步	(66)

目 录

5. 侧退步	(67)
6. 摇转步	(69)
7. 横进左转	(70)
8. 分步左转	(73)
9. 右并转身	(74)
10. 重叠右转	(75)
快华尔兹	(77)
一、快华尔兹介绍	(77)
二、快华尔兹的基本舞步	(78)
1. 1/4 转身	(78)
2. 踮踏步	(80)
3. 180 度右转	(81)
4. 交叉左转	(82)
5. 左转	(83)
6. 右转	(84)
第三章 拉丁舞	(85)
伦巴	(85)
一、伦巴介绍	(85)
二、伦巴的基本舞步	(86)
1. 矩形步	(87)
2. 左转身	(87)
3. 右向下转身	(89)
4. 古巴式走步	(90)
5. 开扩脱步	(92)
6. 古巴式脱步	(93)
7. 前进、后退脱步	(94)
8. 左、右横脱步	(94)
9. 蝴蝶式脱步	(95)
10. 交叉式	(96)
11. 原地右转身	(97)

12. 原地左转身	(98)
森巴	(99)
一、森巴介绍	(99)
二、森巴的基本舞步	(100)
1. 基本步	(100)
2. 左转身	(100)
3. 推移步	(101)
喳喳喳	(101)
一、喳喳喳介绍	(101)
二、喳喳喳的基本舞步	(102)
1. 基本步	(102)
2. 右半转、左半转	(103)
3. 喳喳喳练习一	(104)
4. 喳喳喳练习二	(105)
牛仔舞	(107)
一、牛仔舞介绍	(107)
二、牛仔舞的基本舞步	(107)
1. 基本练习之一	(107)
2. 基本练习之二	(108)
3. 基本练习之三	(109)
4. 基本步	(111)
5. 女子右转身	(112)
6. 左右换位	(112)
7. 男子背后换手	(113)
8. 向左绕圈	(113)
9. 右左转换	(114)
10. 连接步	(114)
11. 轴转	(115)
12. 散步	(115)
13. 美国式快转	(116)

14. 德州花步	(117)
15. 牛仔舞的连接法	(118)
第四章 迪斯科	(119)
迪斯科介绍	(119)
一、准备运动	(119)
1. 头部动作	(120)
2. 手臂动作	(121)
3. 手部配合舞姿	(122)
4. 腿部动作	(123)
二、迪斯科的基本舞步	(124)
1. 单点步	(124)
2. 双点步	(125)
3. 单滑步	(126)
4. 摆臀	(128)
5. 摆脚步	(129)
6. 扭摆	(130)
7. 漩涡扭(或称四方扭)	(132)
8. 鲤鱼步	(132)
9. 坐又起	(133)
10. 杰克森五人团(杰奇葛里森)踵步	(134)
11. 都市扭摆(半转身)	(135)
12. 夜的狂热	(136)
13. 转捻点	(136)
14. 弹簧步	(136)
15. Z形摆臀	(137)
16. 大家转	(138)
17. 双点式变化	(139)
三、双人迪斯科	(140)
1. 简易双人舞	(140)
2. 欧陆哈梭	(141)

跳舞指南

3.	拉丁哈梭(踢腿式花式变化)	(142)
四、双人迪斯科的基本转身法		(143)
1.	简易臂下转身(基本转身法)	(144)
2.	臂下换位转身	(144)
3.	躲猫式转身	(145)
4.	腰部叉手转身	(146)
5.	环抱式转身	(146)
6.	你抱我闪式转身	(147)
7.	包夹式转身	(149)
8.	探戈式转身	(150)

(151)	1
(152)	2
(153)	3
(154)	4
(155)	5
(156)	6
(157)	7
(158)	8
(159)	9
(160)	10
(161)	11
(162)	12
(163)	13
(164)	14
(165)	15
(166)	16
(167)	17
(168)	18
(169)	19
(170)	20
(171)	21

第一章 概述

一、交际舞的起源

交际舞,又称为社交舞或交谊舞,它是一种适用于社交场合的舞蹈,是人们用以进行交际活动的一种社交方式。

交际舞起源于中世纪萌芽时期的欧洲,当时的交际舞只有一种舞步,是宫廷贵族独享的特权,用作彼此寒暄的见面礼,因而被冠以“宫廷舞”的头衔。这种以宫廷为禁区而盛行不衰的“宫廷舞”,自经历了法国大革命的洗礼后,几乎销声匿迹。一直到19世纪初期,华尔兹舞的出现,才使这种贵族独享的“宫廷舞”,变为社会中人人可舞的社交舞。

大约在19世纪末期,当华尔兹舞方兴未艾之际,一种揉合了三拍舞步和两拍舞步的狐步舞雏型的舞步应运而生,另一方面,受到狐步舞的影响,原有的华尔兹舞步亦不断丰富完善,并被分成顿步华尔兹和威尼斯华尔兹两种。其后,起源于古巴哈瓦那的拉丁舞系的舞步也逐渐盛行。到了20世纪初期,交际舞在英国风行以后,由英国有关方面会同各国舞蹈家共同研究,制订了便于交际舞比赛的某些规则和基本规范,把十种交际舞收入其中,作为舞蹈竞技上被用作指定舞步的舞蹈,定名为标准舞。

二、交际舞的风格、特征和种类

被列入标准舞中的十种舞蹈分成国际标准交谊舞和拉丁舞两大类。包括:华尔兹、探戈、狐步、快步、威尼斯华尔兹和伦巴、森巴、喳喳喳、斗牛舞(帕索)、牛仔舞(吉特巴)。于是,代表着两种不同种类的交际舞便在当今社交舞坛上争奇斗妍,形成了两种迥然相异的风格:由宫廷舞演变而来的、以华尔兹、狐步为代表的交际舞,显示出一种高贵、典雅的绅士风度;而从拉丁美洲土风舞中演变而来的、以被誉为拉丁舞之灵魂的伦巴为代表的拉丁舞,却表现出活泼、自由、热情奔放和充满浪漫的情调。

这十种舞蹈中,除了在主要风格上壁垒分明之外,各种舞蹈之间,又具有各自不同的风格和特点。如华尔兹是属于对角线舞步的结构,多回转,身体升降时带有倾斜;快步舞则是直进直退的,其舞步富于变化,多跳跃;探戈突出的特点是斜行横进的,不用升降,也没有倾斜动作;狐步在舞步当中不作拍合,左右脚作交替前进,而且步幅较大;伦巴着重展现女性的婀娜多姿的美感;喳喳喳一反男子主导的习惯,由女子领舞;森巴充满活力,手的姿态变化多;斗牛舞表现斗牛场上的情景,动作细腻逼真;牛仔舞有各种快速的旋转,腰部讲究自然扭动……。

交际舞发展到今天,虽然已带有一定的竞技和表演成分,但它从本质上还是属于自娱性的舞蹈。而在自娱性的舞蹈中,交际舞不象其他民族舞、体育舞或运动舞那样,对于音乐和舞步的顺序有明确的规定。交际舞其实就如一个人说话一样,可以自由地根据当时交谈的内容,从自己熟悉的语言中选择适当的话来把谈话延续下去那样,从自己所学到的舞步中选择合适的舞步去自由组合,从这一点来说,交际舞也属于一种即兴舞蹈。

不过,作为即兴舞蹈的代表,当首推迪斯科。迪斯科舞除了有很强的即兴成分之外,也有人把它归入运动舞的范畴,认为迪斯科不受场地、舞者和音乐的限制,尽可以大胆地自由发挥,以达到运动的目的;又有人认为:它原是气质相同的男女两人在感情一致、情绪相同的情况下进行的舞蹈,是通过舞蹈向对方表示自己的爱情、心情的一种手段。因此,可以说,迪斯科不仅仅只是一种运动舞,而且也是人们用以进行交际活动的一种社交方式。

除了在竞技场中指定的标准舞、拉丁舞和迪斯科之外,其他各种花样的交际舞还有很多。不过,这些交际舞大多是在某一时期一度非常流行,而在另外一些时期却又失宠、甚至销声匿迹,因此有人把这一类型的舞蹈统称为流行舞。而在流行舞当中,又有人把它们分成所谓顺序舞(包括古典顺序舞、标准顺序舞、拉丁顺序舞)和全民舞(如方舞、派对舞、趣味舞、团体舞、国际社交舞)等。

三、音乐与舞蹈

有人认为跳舞非常容易,只要你会走路,就一定会跳舞,跳舞不过是按着节拍走路而已。这种看法不能说没有一定的道理。但是,我们平常走路,仅仅是一种半下意识的动作,是受脑子直接支配的普通步伐。而舞步却不是单纯地随脑子的意念而移动的,它还要听命于一种外力的控制和指示,这就是音乐节拍。用来跳交际舞的

音乐节拍,是经过特殊加强来表现的。就一般而言,强拍多用一面声音低沉的大鼓来强调,而弱拍则用几个小鼓或加上其他打击乐器来表现。任何一种形式的交际舞,都一定是在强拍中开步,而第二步则必然是在弱拍中进行的。

不管是强拍或是弱拍,都是拍节中的一拍。那么,何谓拍节呢?拍节就是指一小节中的拍节数和拍节值。如 $3/4$ 拍中的3,是表示一小节中的拍节数,即每小节里有3拍;而 $3/4$ 拍中的4,则是表示其拍节值的。如果用 $3/4$ 拍跳华尔兹,其拍节数应为1、2、3,2、2、3,3、2、3,4、2、3。重音拍在每小节的第1拍,而第2、3拍则是弱拍。 $3/4$ 拍多用于华尔兹。

$4/4$ 拍是常用拍,其拍节数在文字上也有用“慢”与“快”来表示的。在这里,一个“慢”等于一个2分音符或2拍,一个“快”等于1拍或一个4分音符。 $4/4$ 拍多用于快步舞、狐步和伦巴、喳喳喳、森巴、牛仔舞(吉特巴)等。

$2/4$ 拍则多用于探戈和拉丁舞中的斗牛舞(帕索)。 $2/4$ 拍如果用“慢”与“快”表示,那么一个“慢”只等于1拍,一个“快”等于半拍($1/2$ 拍)。还有 $6/8$ 和 $4/8$ 拍子的,这些拍子只有牛仔舞和森巴会用到,其他舞一般较少使用。

下面是十种舞蹈常用的音乐节拍、速度和基本节奏。

1. 华尔兹: $3/4$ 拍,每分钟为31小节,基本节奏为1、2、3。
2. 快步舞: $4/4$ 拍,每分钟为50小节,基本节奏是慢、慢、慢、快、快、快、快、快、快。
3. 探戈: $2/4$ 拍,每分钟为33小节,基本节奏与快步舞同。
4. 快华尔兹: $3/4$ 拍,每分钟为60小节,基本节奏同华尔兹。
5. 狐步: $4/4$ 拍,每分钟为30小节,基本节奏是慢、慢、慢、快、快、快、快、快、快。一个慢等于2拍,一个快等于1拍。
6. 牛仔舞: $4/4$ 拍,每分钟为46小节,基本节奏为慢、慢、快、快、慢。这里一个“慢”只等于1拍,而第一个“快”则等于 $3/4$ 拍,第二个“快”等于 $1/4$ 拍,即1拍、1拍、 $3/4$ 拍、 $1/4$ 拍、1拍。
7. 伦巴: $4/4$ 拍,每分钟为32小节,基本节奏为2、3、4、1。
8. 喳喳喳: $4/4$ 拍,每分钟为34小节,基本节奏为慢、慢、快、快、慢,一个“慢”为1拍,一个“快”为 $1/2$ 拍。即1拍、1拍、 $1/2$ 拍、 $1/2$ 拍、1拍。
9. 斗牛舞: $2/4$ 、 $3/4$ 、 $6/8$ 拍,每分钟为62小节,基本节奏为1、2、1、2、3、1、2、3、4、5、6。
10. 森巴: $3/4$ 、 $4/4$ 、 $4/8$ 拍,每分钟为56小节,基本节奏为1、2,或慢、慢;1、2、1/

2拍,1、1/4拍、2,或慢、快、快;1、1/2拍、2、1/2拍,或快、快、快、快。

四、姿态以及手的作用

姿态在跳舞中占很重要的地位,如果姿态不佳,尽管有很好的舞技和美妙的变化舞步,也会因此而逊色。在舞厅中常会看见一些人把舞伴胡乱地抱着,脸孔贴得紧紧的,这不但有失礼貌,而且在平衡和领带方面,也会有影响,甚至会使舞伴感到不舒适。

1. 姿态与体位

交际舞的姿态和位置通常有下列几种:合对位、骈位、同向位、影位、同足侧位、分对位等。

合对位又分为稍分合对位和微贴合对位、右腰相接合对位、左腰相接合对位。凡合对位大都属于常握、面对的姿态。

常握要求体直、平足,稍挺腰、微收下颏,双目向前平视。男子右前臂自然斜垂,右手掌心朝里扶在女子左肩胛下,左手握着女伴的右手,手臂在肩膀稍低的位置伸出成一弧形,两肩保持平行,头稍偏向左。女子举右手从男握,右肘自然下垂刁;右肩斜前方,左手轻扶在男子右肩臂处,手指合拢。如果是微贴,女子胸部以下与男子保持适当的微贴,头部稍向后仰。合对位多用于华尔兹、狐步和快步舞等。伦巴、喳喳、森巴如采用合对位时,男子右手不变,左手向上举至与眼高,左前臂与身体平行,左手的拇指和食指握女子右手。如果跳牛仔舞,则男左女右两手互握与腰高,臂稍弯(见图1·1、图1·2、图1·3)。



图1·1



图1·2



图1·3

骈位有分骈位、反骈位和倒骈位、反倒骈位。骈位常握,男子身体右侧与女子左

侧微贴,双方成V形。斗牛舞采用常握骈位及反骈位时,男子右手位于女子左臂,骈位时左手与女子右手互握降至与胸高的位置,臂稍弯;反骈位时升至头高,以表现斗牛的气氛。

探戈常握基本同狐步,稍有不同的是,女子左手位于男子右臂后面,身体稍偏向男子的右侧,头向不一,各随所好(见图1·4)。

舞姿与手位图例说明

(1)图1·1为合对位男子正视图:男子右臂绕女子,右手位于女子腰以上左肩胛以下,举左臂并弯左肘,双肘同一线比腰部稍高。

(2)图1·2为合对位女子正视图:女子左手轻放在男子右臂接近右肩处,左手五指合拢,右手随男握,头向男子右肩上方。

(3)图1·3为稍分合对位侧视图:基本姿态如微贴合对位,仅身体分开,双脚之间的距离约18厘米,男子双肩要求稳定,以便领导女子。这样的姿势比较适合初学者。



图1·4



图1·5



图1·6

(4)图1·4为探戈握姿的正视图:如图所见,男子右臂绕女子较多,故女子稍偏向男子右侧。男子左臂位置要求稳固,重心在右脚,双膝微曲。女子右手位于男子右臂肩部的后方。

(5)图1·5为同足侧位:男子右脚向女子右脚外侧伸出,上身稍向右拧,保持与女子微贴。这种位置多用于快步舞。

(6)图1·6为骈位:男子面向前方横行,女子上身稍向右拧,双方成V形,男子右侧与女子左侧微贴。

(7)图 1·7 为分骝位:基本姿态同骝位,但身体稍分开。反骝位也是成 V 形,不同的是女子在男子左侧。这种姿态多用于拉丁舞。

(8)图 1·8 为倒骝位:基本姿态同分骝位,但男子左脚、女子右脚往后撤。这种姿态多用于牛仔舞和斗牛舞的倒骝步和倒骝拂步。



图 1·7

图 1·8

图 1·9

(9)图 1·9 为分对位:男子与女子分离,男子左手与女子右手互握或双握。拉丁舞常握或合对位面对稍分如图 1·3 所示,无握或双握如图 1·10。

(10)图 1·10 为双握分对位:这种握姿多用于伦巴和喳喳喳等的舞步。

(11)图 1·11 为左同向位:女子在男子左侧,双方同向。多用于伦巴、喳喳喳、牛仔舞、曼波等。



图 1·10

图 1·11

图 1·12

(12)图 1·12 为右左换位步:这种换位步多用于伦巴、喳喳喳作臂下转身的姿态。

(13)图 1·13 为背后换手步:这种舞步多用于牛仔舞。

(14)图 1·14 为右臀相靠合对位。

第一章 概述



图 1·13



图 1·14

(15)图 1·15 为左臀相靠合对位。

(16)图 1·16 为右影位:男女同向站立,女子位于男子右前侧,举双手与肩高,掌心向前,手指向上,双臂侧伸与男子相握。



图 1·15



图 1·16

(17)图 1·17 为右同向位或分位。

(18)图 1·18 为反骈位或反半合对位。

(19)图 1·19 为手的垂直位置:左手垂直,握着女子的右手。在狐步、华尔兹、一步舞、探戈、森巴等舞中多采用这种握。

(20)图 1·20 为伦巴舞和曼波舞手的握式:男子左手握着女子的右手,大拇指垂直压着女子手掌的里边,食指和中指握着女子的手背。在一次“脱步”后,把女子拉回来时,将无名指和小指压着女子的手腕。



图 1·17



图

1·18



图 1·19



图 1·20



图 1·21

(21)图 1·21 为琳黛舞手的位置:手指相交朝里(女的手指朝下),男子的左手握着女子的右手,拇指恰好压在女子指关节的下面。

2. 手的位置和作用

在舞程进行当中,转身、前进、后退都是由男子暗示女子来配合的(见图 1·22)。图中是男子一只右手示意图,中间一条虚线把图分成两部分,左边为指部,右边为掌部。当男子想后退,放在女子腰背的右手就用力压着女子的身体,同时自己向后退;当男子想前进,则将放在女子腰背的右手放松,同时用身体推前;当男子想左转,可用指部轻轻压着女子的腰,同时左转;当男子想右转,则用掌部轻轻压着女子的腰部同时右转。左并步,手指向左方微推;右并步,手指向右方微移。



图 1·22

如果双方的舞步都非常熟练,或者是经常在一起研习、有了默契,即使不用右手暗示法,也能进退旋转自如。不过,右手暗示法还是基本的原则。很多人对男子右手的用途不清楚,以为仅仅是用于作拥抱之用,当然会以为抱得越紧越好;而又有些