

文艺经典荟萃



JIAOJIWUXUEXIZHINAN

交际舞学习指南



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃

交际舞学习指南

吉林音像出版社

吉林文史出版社

目 录

第一章 舞蹈的概述	(1)
第一节 舞蹈的追溯	(1)
第二节 舞蹈发展史	(4)
第三节 交际舞的起源发展	(10)
第二章 交际舞的基本特征	(15)
一、手的作用	(15)
二、舞姿	(15)
三、舞步	(17)
四、力度	(17)
五、交际舞的各种步法	(18)
第三章 交际舞的各方面	(26)
第一节 交谊舞分类	(26)
第二节 摩登舞和拉丁舞的区别	(29)
第三节 交际舞的服装、场地、舞曲的选择	(30)
一、舞蹈服装	(30)

二、工艺制作的选择	(32)
三、交际舞场地	(33)
四、舞曲的选择	(34)
第四节 交际舞的基本功练习	(35)
第四章 交际舞的基本要求	(40)
一、交际舞基本的技术和风格的掌握	(40)
二、标准舞的礼仪	(40)
三、仪表	(42)
四、音乐旋律	(43)
五、带领方法	(44)
六、编排交际舞	(46)
第五章 交际舞学习的基本方法	(48)
第一节 标准握持及体位	(48)
第二节 运步方法	(51)
第三节 反身方法	(54)
第四节 摆荡的方法	(55)
第五节 倾斜的方法	(56)
第六节 旋转方法	(57)
一、旋转方法	(58)
二、旋转舞步的简单介绍	(59)
第七节 初学交际舞注意事项	(60)

第六章 摩登舞——华尔兹的跳法	(62)
第一节 华尔兹的特点	(62)
第二节 华尔兹的舞步	(64)
第三节 华尔兹标准跳法练习	(67)
第四节 跳慢华尔兹的注意事项	(72)
第七章 摩登舞——维也纳华尔兹的跳法	(73)
第一节 维也纳华尔兹的特点	(73)
第二节 维也纳华尔兹舞步	(74)
第三节 维也纳华尔兹标准舞步	(76)
第四节 跳快华尔兹的注意事项	(79)
第八章 摩登舞——探戈舞	(80)
第一节 探戈舞的起源	(80)
第二节 探戈舞的分类	(82)
第三节 探戈舞的特点	(83)
第四节 探戈舞持握、平衡和脚的动作	(86)
第五节 探戈舞的基本舞步	(88)
第六节 阿根廷探戈舞步型	(97)
一、阿根廷基本步	(97)
二、侧行位的阿根廷基本步	(98)
三、带轴转的阿根廷基本步	(99)
第七节 跳探戈舞的注意事项	(100)

第九章 摩登舞——狐步舞	(102)
第一节 狐步舞的特点	(102)
第二节 狐步舞的舞步	(103)
第十章 摩登舞——快步舞	(112)
第一节 快步舞的特点	(112)
第二节 快步舞的舞步	(113)
第三节 快步标准舞步变化练习	(115)
第十一章 拉丁舞——伦巴舞	(119)
第一节 伦巴舞的特点	(119)
第二节 伦巴舞的基本舞步	(120)
第十二章 拉丁舞——恰恰舞	(129)
第一节 恰恰舞的特点	(129)
第二节 恰恰舞步的基本舞步	(130)
第十三章 拉丁舞——桑巴舞	(132)
第一节 桑巴舞的特点	(132)
第二节 桑巴舞的基本舞步	(133)
第十四章 拉丁舞——牛仔舞	(135)
第一节 牛仔舞的特点	(135)
第二节 牛仔舞的基本舞步	(136)
第十五章 拉丁舞——斗牛舞	(137)

第十六章 勃罗斯	(138)
第一节 勃罗斯的特点	(138)
第二节 勃罗斯的舞步	(139)
第十七章 慢四步舞的跳法	(142)
第一节 慢四步舞的特点	(142)
第二节 慢四步舞的步法	(142)
第十八章 快四步舞的跳法	(148)
第一节 快四步舞的特点	(148)
第二节 快四步舞的步伐	(148)
第三节 跳快四步舞的注意事项	(153)
第十九章 吉特巴舞的跳法	(154)
第一节 吉特巴舞的特点	(154)
第二节 吉特巴舞的步法	(155)
一、基本步	(155)
二、向右转体 $1/2$ 周(180 度)换位	(156)
三、向右转体 $1/4$ 周(90 度)单手换位	(157)
四、背后换手	(158)
五、美式旋转	(159)
六、向左转体 $1/4$ 周(90 度)单手换位	(160)
第三节 跳吉特巴舞的注意事项	(161)
第二十章 体育舞蹈竞赛规则	(163)
第一节 我国全国体育舞蹈比赛设项方案	(163)

一、职业组类别.....	(163)
二、专业院校组类别.....	(164)
三、业余组类别.....	(164)
第二节 全国体育舞蹈等级标准	(166)
一、铜牌级.....	(166)
二、银牌级.....	(167)
三、金牌级.....	(167)
四、金星一级.....	(168)
五、金星二级.....	(168)
第三节 国际体育舞蹈竞赛规则	(169)
一、规则.....	(169)
二、裁判规则.....	(180)
第四节 竞技舞蹈评判标准	(181)
一、基本规则.....	(181)
二、评判内容.....	(182)

第一章 舞蹈的概述

第一节 舞蹈的追溯

舞蹈是艺术之母，自有人类以来，舞蹈就起源于原始社会的人类生活里，氏族成员在祭祀、耕耘狩猎时都离不开舞蹈活动。在原始部落的生活中，没有文字和完善语言，沟通需要通过肢体动作来完成，动作和节奏与劳动是密切相关的，在各种劳动中，人的手脚总是要活动的，用手拍打，以脚踩踏，在某种动作连续重复过程中，就产生有规律的节奏，再伴以各种呼喊声或打击石块和木棍，就形成了最原始的舞蹈，充当原始人们交流思想和表达感情的主要形式。一般研究者认为舞蹈始于旧石器时代，也可能更早。在我国远古的传说中有祝融的儿子长琴始作乐风；有的说帝俊的八个儿子始为歌舞，炎帝（神农氏）的重孙延始为乐风；还有的说黄帝创造了乐舞。1973年秋天，在青海大通县孙家寨发掘出土的舞

蹈纹彩陶盆，它为我们展示了大约五千年前舞蹈艺术的直观形象，是我国现存最古老的舞蹈文物，舞蹈纹位于陶盆内壁的上部，一共描绘了十五位舞人，分为三组，各组舞人牵手共舞，头梳发辫，服饰划一，摆向一致，尾饰（臀部翘起的尖状物）也均朝向一个方向，说明舞者的动作、节奏、韵律都是很统一的，很可能已是一种用于某种特定目的和场合的传统乐舞。而在六七千年前的新石器时代遗址中，也有不少陶埙、陶哨、骨笛、石磬等乐器的出土。1982年10月，甘肃秦安大地湾仰韶文化晚期一处房基遗迹中，发现一幅绘有人物形象的地画。绘有三人，一人已模糊难辨，形为小孩；另二人疑为一男一女，均作左臂上扬，右手曲肘下垂，掌中握一棒状物，两腿交叉。据考古学家考证，认为这是一幅男女共舞图。大量文物中的舞蹈形象，为我们提供了有关原始舞蹈的信息。这些不是神话，而是真实的历史，它们真切地反映了当时不同地区、不同族群的舞蹈文化风貌，揭示了舞蹈在当时社会中的地位和作用。各族先民精心刻绘的一幅幅舞蹈图，就仿佛带领我们通过时光隧道，参加了一场场原始部落中的氏族舞会，听到了震耳的鼓声和呐喊，看到了他们奔放自由的舞姿，激越的真情，以及对天地、自然、祖先的狂热信仰和虔诚。

在人类原始部落的发展中形成了各种舞蹈形式。《周官·司巫》中也记载：“若国大旱，则率巫而舞雩。”说明了人类

发展的初期和早期，很长的历史阶段中都盛行巫舞。而为了改善社会生活不安定的状况，需要有一种社会感应力使他们团结在一起，舞蹈就是产生这种感应力的重要手段。不论是狩猎还是战争，都是整个部落一起行动，所以原始舞蹈总是集体性的。我国古籍中不乏这类模拟舞蹈的记载，《尚书大传》中也有模拟禽鸟的舞蹈的记载——“舞丹凤，舞元鹤”。这类模拟动物的舞蹈在我国少数民族地区至今还能见到。如傣族模仿孔雀的动作等等。舞蹈在原始人的生活中占主要的地位，它渗透到生活的每一方面。中国舞蹈的型式，在纪元前一千年的商周时期，曾区分为“文舞”和“武舞”两类。“文舞”的舞者手执羽毛，象征渔猎收获分配的情景，后来逐渐演变成宗庙祭祀等宗教仪式的舞蹈；而表现大规模队舞的“武舞”，舞者手执兵器，动作亦进亦退，后进化成后世的操练兵将，演练阵形。借助手舞足蹈的动作，表达对天地鬼神的崇敬，演练现实生活的细节，抒发彼此欢畅愉悦的情绪，又兼收自娱娱人的表演效果，这就是中国舞蹈内容的基本因素。这些舞蹈种类繁多，其动作和队形画面互不相同，但究其根源都与劳动有着直接和间接的关系。大批舞蹈模拟再现劳动过程（狩猎、播种等等）和表达获得劳动果实时的喜悦心情（庆丰收、分猎物等等），实质上也是与劳动间接相关的——或者祈求神灵保佑他们取得生活资料（粮食、飞禽走兽）；或者延续后代，得到生产力的再生产；或者夺取或保卫

生产资料和劳动果实。舞蹈在原始部落的生活中，具有十分重要的意义。

劳动生活创造了舞蹈，而舞蹈又用来反映人们的生活、理想和愿望，并为社会服务。原始舞蹈是原始部落生产劳动在审美领域里的一个投影，使人具有对现实世界进行审美掌握的能力舞蹈由在一定的情感支配下的躯体的即兴的、任意的、不规则的运动发展成为在不同程度上规范化了的动作舞姿；表现特定的主题思想或者叙述某一事件的艺术品；这时出现了比较抽象、便于抒情的舞蹈语言。就这样，舞蹈在从模拟到抒情，从再现到表现的道路上迈出了坚实的一步，初步形成了舞蹈的形式美，使人们通过整齐一致和谐统一的动作获得审美享受。舞蹈作品的产生，终不是个人意想的产物，它是反映人类社会生活的意识形态，是一切艺术形式的普遍原则，也是舞蹈艺术的普遍原则。没有社会生活就没有舞蹈的存在。

第二节 舞蹈发展史

乐是一种综合艺术形态，舞蹈是我国古代所称“乐”的重要组成部分。就包含着诗歌舞乐这些元素。这种原始的艺术形态产生之后，陪同人类从幼年到成人，从愚昧进入文明。

不同的社会文化，随着时间流程，或深或浅地在乐舞艺术中留下了痕迹。舞蹈作为对人类生产劳动、生活方式、宗教信仰、民情民风、伦理观念、道德规范、审美情趣……提供了广阔的研究领域。

奴隶社会，随着阶级分化，出现了专供奴隶主享乐的表演性舞蹈和以通神娱神为主巫舞，宫廷宗庙祭祀乐舞。巫舞比原始的图腾舞蹈前进了一大步，而且还表现出神话中的人物和故事。中国春秋战国时期的楚国，巫舞十分盛行，规模宏大，形式和内容都相当丰富。宫廷舞蹈大规模地发展；划分为祭祖和宴饮助兴的两乐舞。中国的汉魏和隋唐时代，是宫廷舞蹈发展的两个高峰。宫廷内设有专门管理收集乐舞的乐府、太常寺、梨园等机构，训练和培养宫廷乐舞演员和乐员。唐玄宗和南唐李后主等皇帝还曾亲自参加编制乐舞。中国古代辉煌的宫廷乐舞，随着唐代的崩溃和元，明时期戏曲艺术的兴起，逐渐消失，被戏曲艺术吸收融化，成为戏曲艺术的一种表现手段。东方国家如朝鲜、日本、印度等，亦有专供皇室享用的乐舞和舞。在欧洲，古希腊、罗马的宫廷舞蹈原来也是很兴盛的，自罗马灭亡后，整个欧洲为宗教所统治，娱乐性舞蹈被中世纪教会认为是不道德的而加以禁止，但民间舞蹈仍独立于宗教舞蹈得到发展，直到文艺复兴以后，宫廷舞蹈才重新恢复。西方 17 世纪后的宫廷舞蹈，是以社交性质为主的娱乐舞蹈，皇帝也一样参加跳舞。这种舞蹈是向

民间吸收了若干种舞蹈形式，由舞师加以改造，以适应宫廷而欧洲的宫廷舞蹈，却在资产阶级文艺复兴运动的促使下，发展出“芭蕾”这种戏剧性的舞蹈样式。芭蕾最先是属于宫廷中专有的表演，后来转移到剧场中去演出。制订了整套技术规范和要求，所以称之为古典芭蕾。古典芭蕾是表演性舞蹈中技巧要求最高和最讲究形式规范的舞蹈，它传播面很广。

二十世纪初，一位爱尔兰藉的美国姑娘掀起的现代舞运动，使舞从注重技巧的精美，从充当人们饭后茶余的消费品中觉醒出来，成为一种反映现实生活、表现人类心灵感受和富有哲理的独立艺术，这是原始舞蹈精神在近代的复苏与升华，也是舞蹈艺术发展到一定层次的质变。这种舞蹈形式最初是受浪漫主义思潮影响产生的，后来又在现代主义的思想影响下产生出许多舞蹈派别。它总的倾向是反对传统的艺术观念，提倡创新、自由，建立了一套它们自己的表演体系和理论体系。现代舞在德国、美国、英国、日本等国家较为流行。

舞蹈是人类创造的一种文化，舞蹈中的形式美在艺术中占有特殊的重要地位，形式的革新、变化、创造贯串于舞蹈起源和发展的全过程，与舞蹈的创作和欣赏都有密切的关系。

舞蹈用人的肢体语言表露人的一定的思想感情。舞蹈以人体动作、姿态和手势为表现手法，用人体的动作姿态代替日常生活中的言谈话语作为人物的语言，是一种虚拟。艺术

的表现手段是不近相同的，雕塑靠石料，画画，书法靠毛笔和纸，音乐靠人声和乐器，舞蹈主要依靠表演者的肢体动作。舞蹈的动作和姿态仍然应该符合情感逻辑，形式必须服从于内容，中国舞蹈品类繁多，异彩纷呈，不同民族、不同地域、不同舞种都具有各种不同的性格和色调。舞蹈是一个整体，有着共通的神韵和风貌，且不说民族、地域之间的互相交流、专业和业余、宗教和世俗、宫廷和民间……无论是祭祀舞蹈、表演舞蹈，还是社交舞蹈、宗族舞蹈……在舞蹈中均占有一席之地，发挥着不可替代的功能和作用，而雅乐舞蹈、伎乐舞蹈、民俗舞蹈、宗教舞蹈则是中华舞蹈文化传统的重要组成部分。舞蹈家进行创造时，把自己的审美经验和审美理想“外化”为可以感知的具体物质形式——人体动作和姿态，但这不是他的终极目的，他还要进而塑造出舞蹈形象。这个舞蹈形象是一个动态的形象，它具有二重性：——一方面是物质的，建立在知觉（视觉和听觉）的基础之上；另一方面又是虚幻的，只存在于此时此刻，转瞬即逝，并且在某种意义上是在观众的视觉中最后完成的。多么鲜明生动的形象！当我们观赏一个舞蹈作品时，“我们看到、听到和感到的一切，都是一种虚的实在，这种虚的实在就是使舞蹈动起来的力，是整个形象中时而向中心聚集、时而向四周发射的力，是时而上升、时而下落、时而冲突、时而达到和谐的力，是力的生动的节奏和脉搏。采用人体作为主要表现手段，决定了舞蹈

动作必然追求高度概括,具有宽泛的表现性质。从历史发展上看,舞蹈动作来源于现实生活,有其生活依据,有的选用日常生活中的表情拟态的手势姿态,有的来自劳动、操练、战斗的动作,进入舞蹈时有所夸张修饰,经过了一番艺术加工。

在舞蹈发展史上,民间舞蹈常常被人忽视,其实只有民间舞蹈才是舞蹈发展的主流。民间舞蹈是指在人民群众中广泛流传、具有鲜明的民族风格的地方特色的传统舞蹈形式。它产生于人民的劳动和斗争生活,在世代相传的过程中,经过人民群众不断加工创造而形成的。民间舞蹈是人民群众智能的结晶,它是一条永远不会枯竭的舞蹈源泉。历代统治者都懂得向民间舞蹈吸取营养,但他们又千方百计去禁止民间舞蹈的活动。民间舞蹈源远流长,没有不因为被禁止而停止发展,也不因为被宫廷吸收而改变其固有的乡土特色,它始终是以绚丽多姿的风貌在民间广泛流传是中华民族舞蹈艺术的根。

五十年代初,舞蹈文化的建设与发展得到了国家重视,这使得中国民间舞蹈进入了一个新的发展阶段。许多民间舞经过艺术加工后走进剧场,搬上了舞台,使一些自娱性民间舞蹈节目发展成为专业性的舞台表演艺术,更高程度地发挥了美的特性,成为精粹凝练的为人们所喜闻乐见的艺术珍品。随着时代对艺术的期望逐步提高,舞台民间舞蹈创作在原汁

原味地反映广场民间舞蹈风格特征基础上又向前迈进了一步。舞蹈用有生命的、运动中的人构成。因为出现在艺术中的人体是多种多样的，在绘画中是静止的人体，电影中的人体是运动的与舞蹈是不同的。舞蹈动作、姿态造型、画面队形这些形式美构成要素无一不以人体作为物质基础。在漫长的历史中，依附于岁时节令中的民俗舞蹈是人们所最熟悉和常见的。

现在各民族传统舞蹈大多在春节（或年节）期间活动，但在过去，节令活动很多，而且每个节日几乎都有歌舞或其它技艺的参与。例如明清时的北京，据《京师偶记》载：“京师正月朔日后游白塔寺，望西苑，旃坛寺看跳喇嘛，打莽式，打秋千。元宵节前门灯市，琉璃厂灯市，正阳门摸钉，五龙亭看烟火，唱秧歌，跳鲍老，买粉团。……二三月高粱桥踏青，万柳堂听莺，弄笙篴，涿州庙进香迎驾。四月西山看李花……送春赛会。五月游金鱼池，中顶进香，药王庙进香。六月宣武门看洗象，西湖赏荷。七月中元夜，街市放焰口，点蒿子香，燃荷叶灯。八月中秋节踏月，买兔儿王。九月登高，花儿市访菊，城墙下看八旗操演，妇女簪挂金灯。……十一月跳神。十二月卖像生花供佛，打太平鼓。”其中的庙会、进香、迎驾，一般都有民间舞队（称香会或花会、皇会）参加，著名的如妙峰山娘娘庙会。方圆百里的会档都来朝山进香，表演各种技艺。各民族中还有许多民族节令，也大多