

交谊舞

钱家素 绿 野 编

ABC

附舞曲五十首



长江文艺出版社

交 谊 舞 A B C

附舞曲50首

钱 家 素 编
绿 野

长 江 文 艺 出 版 社

内 容 提 要

本书对当前在社会上流行的四步舞(布鲁斯、福克斯、狐步舞)、三步舞(华尔兹)、探戈、伦巴等交谊舞的特点、舞步,作了简明而详尽的介绍。文笔通俗,条理清晰,图文并茂,易学易懂。书中选录的50首深受青年朋友喜爱的中外名曲,不仅可供读者欣赏学习,而且可供乐队演奏时使用。

目 录

前 言	1
(一) 交谊舞的基本知识	2
1 交谊舞的起源	2
2 交谊舞的礼仪和姿势	2
3 怎样听交谊舞曲	3
4 交谊舞的舞程方向	4
(二) 四步舞	6
1 慢四步(布鲁斯)	6
2 中、快四步(福克斯、狐步舞)	14
(三) 三步舞	19
1 慢三步(慢华尔兹)	20
2 快三步(快华尔兹、包括中三步)	23
(四) 探 戈	28
(五) 伦 巴	34

交 谊 舞 曲

迎宾曲	38
请到天涯海角来	39
生男生女都一样	40
乡恋	40
知音	41
龙的传人	42
太湖美	42
步步高	42
九九艳阳天	43
祝愿歌	44
外婆的澎湖湾	45
绿岛小夜曲	45
童年	46
小雨中的回忆	46

春之歌	47
茉莉花	48
祝你快乐	48
飞吧, 鸽子	49
金梭和银梭	49
境上行	50
美的歌	51
年轻的心	52
万水千山总是情	52
追求	53
阿里山的姑娘	54
踏浪	55
我的中国心	55
兰花草	56
小木偶	56
红莓花开	57
哎哟, 妈妈	58
邮递马车	59
晒稻草	61
蓝色的多瑙河	61
卡普里岛	64
饮酒歌	64
海鸥	66
重归苏莲托	66
尼罗河畔的歌声	67
几内亚舞曲	67
舞会圆舞曲	68
红河谷	68
友谊地久天长	69
白兰鸽	69
星星索	70
明亮的眼睛	71
鸽子	71
北国之春	72
大地, 早上好	72
厄尔嘎兹	74

前 言

近年来，交谊舞在全国又风行起来了。交谊舞是一种群众性的文化娱乐舞蹈，男女舞伴在优美的音乐声中翩翩起舞，可以陶冶人们的道德情操，提高人们的文化素养。同时跳交谊舞也是一种社交活动，它为人们结交朋友、增进友谊提供了适当的场所。跳交谊舞还是一种锻炼身体的好形式，使人们在紧张的工作之余得到休息，恢复疲劳。据统计，跳两个小时交谊舞等于长跑一千米，它熔体育于娱乐之中，比单纯的体育活动更有益于人的身心健康，更加受到人们欢迎。过去我们不少领导同志，包括毛泽东同志、周恩来同志、陈毅同志等等，都喜欢跳交谊舞，他们固然把它视为娱乐活动，更重要的是利用它来进行社交活动和体育活动。跳交谊舞还是青年男女、大男大女谈情说爱的媒介。所以深受广大群众欢迎。彭真同志最近说得好：“跳交谊舞既是娱乐，又可以锻炼身体，有什么不好呢？我们过去不是也扭秧歌吗？”这是中央领导同志对交谊舞这种群众性文化娱乐活动的又一次肯定。

青年是交谊舞最热衷的朋友。很多青年朋友想参加舞会，但又不会跳舞。有的人为不了解交谊舞的跳法而苦恼，有的人为听不懂音乐节奏而着急。不少青年朋友虽然参加舞会，却当场挂“眼科”。有的虽然下了舞池，由于不懂礼仪，不会舞步，狂舞乱跳，闹出许多笑话，甚至因此发生打架斗殴事件，败坏了舞场风气和交谊舞的名声。

为了帮助青年朋友学习和掌握交谊舞的基本知识和各种跳法，我们把自己在辅导和教学中的体会和教材整理出来，并挑选了五十首舞曲，编成这本通俗读物，供初学者学习、欣赏，供乐队在伴舞时使用。

一九八五年元月于汉口

(一) 交谊舞的基本知识

1. 交谊舞的起源

交谊舞又称交际舞、社交舞、友谊舞，是国际流行的社交性舞蹈。

交谊舞大约产生于十六世纪，是在欧美民间舞蹈基础上发展起来的群众性自娱舞蹈。它来源于生活，来源于人民群众之中。在古代，人们常常用舞蹈的形式，来表达对生产斗争和社会斗争的决心以及胜利后的喜悦心情，表达人与人之间的友谊和爱情，表达对宗教的信仰。舞蹈同其他艺术形式一样，随着经济基础和社会历史条件的变迁而不断发展变化。拿欧洲来说，早期的民间舞蹈多为群舞形式，后来，有的被引入宫廷，演变成宫廷舞蹈，有的被引入城市，发展成男女配对、自由移动和旋转的交谊舞。文艺复兴以后，交谊舞逐渐在欧美广泛流行，成为一种普遍的社交方式。

交谊舞本身也在不断发展变化。开始流行的是欧洲传统民间舞，如“玛祖卡”、“休提士”、“波尔卡”、“华尔兹”等，后来相继出现拉丁美洲阿根廷的“探戈”、古巴的“伦巴”、巴西的“桑巴”、海地的“克里卜索”等交谊舞。所以有人说，十七、十八世纪是“小步舞”时代，十九世纪是“华尔兹”时代，二十世纪是“探戈”时代。现在，西方又流行多种狂热、奔放的新的交谊舞蹈，如迪斯科、恰恰、吉得巴等。

“华尔兹”舞来源于欧洲乡村打谷场上的踢场动作；“伦巴”舞来源于头顶重物移步时转换重心的劳动节奏；“桑巴”舞步来源于模仿热带棕榈树临风摇曳之状。“布鲁斯”（慢四步）发源于黑人音乐《哀歌》；“福克斯”（快四步）是著名舞蹈演员哈利·福克斯创造的，因其舞步象狐狸跑路，所以又叫狐步舞。

国际流行的交谊舞是社会文明发展的产物。发展健康的和规范化的交谊舞，有利于促进我国社会主义精神和物质文明的建设，起到增进人与人之间友谊，寓教于乐，活跃身心健康的作用。

本书仅就目前舞会上常用的“四步舞”、“三步舞”、“探戈舞”、“伦巴舞”的基本常识和舞步作简单介绍。

2. 交谊舞的礼仪和姿势

跳交谊舞可以使人受到文明礼貌的教育，培养美的心灵、语言、行为和体态。因此，在学习跳交谊舞时，首先要学习和懂得跳交谊舞的礼仪和姿势。

礼仪

舞蹈者在参加舞会前，要梳洗打扮，衣著要整洁。在舞场里，举止要文雅、端庄大方，不

要大声喧哗，不要吸烟，不要随地吐痰和乱扔果皮纸屑，更不能口出秽言，动作低级庸俗。跳舞时，男同志要主动邀请女同志。男同志的右手略向前伸，对女同志点头邀请，并说：“请你跳个舞！”女同志应有礼貌地回答：“好！”与男同志一起走向舞池。如女同志已有舞伴相邀，或者是不会跳，则要回答：“对不起，我已有了舞伴！”或者说：“对不起，我不会跳！”切不可置之不理。如女同志有各种特殊情况不能应邀时，男同志也不要强求。站位时，男同志应背向乐池，左脚后退一步，再引导女同志起舞。舞时要求男女双方配合默契，女同志要听从男同志指挥。任何一方都不能脱离对方的实际水平而卖弄舞技，使对方无所适从。每对舞伴都应遵循逆时针的舞程方向，或进、或退、或旋转，切不可毫无顾忌地横冲直撞，影响别人正常行进。一曲终了，男同志应陪送女同志回到原来座位，并向对方道谢。如舞场上椅子座位不够，男同志要主动给女同志让坐。舞会结束后，男同志应让女同志先走出舞场大门。

姿势

学跳交谊舞，舞姿是很重要的。只重视步法，不注意姿势，舞起来动作很不雅观。初学跳舞的青年朋友，尤其要注意先学习掌握正确的姿势。

站位时，男女舞伴应相对而立，距离不能太宽，也不可过紧，胸与胸之间，最好相距两拳为宜。双脚并立，男女双方脚尖相距约大半步，双方脚尖和膝部都向前，脚掌不能站成八字形。不要挺胸凸肚，身体要立得正，站得直，双肩保持平衡，表情要自然，不要矫揉造作。少数人跳舞时，摇头、耸肩、手臂上下晃动的姿态和动作都是不对的。

选择舞伴，两人的高矮要合适。若女伴过高，男伴过矮，就不太方便，因男伴是指挥者，好比汽车司机开车，如视线被阻挡就无法看清前进方向。双方的视线，通过对方右肩上方向前平视，不要把头和脖子伸到对方肩上。男伴的右手大拇指和食指分开，轻扶女腰，位置在腰部略上一点。遇到转弯或需要变换方向时，一般可由右手发出信号，或用左肩向前稍稍推动。男同志左臂向左侧上方举起，位置比肩略高一些，左手伸出轻握女伴右手，微曲成一半方角度。女伴略偏向男伴的右方，左臂自然向上举起，大拇指和其他四指分开，自然并拢，轻搭男伴右肩，切不可抓住男伴的衣服。右臂向右侧自然举起，手掌向下让男伴左手握住，而不能只伸出兰花指，使男伴抓也不好抓，握也握不住。如若男伴背后有人，女伴可用左手轻按男伴右肩暗示男伴，以免与他人相撞。

跳舞时不能只用脚掌，脚跟也要着地拖曳。两脚间的距离不得过开，各种准备步的步法都一样。开步要稳，退步要大。双方起跳时，其脚不可过于相对，应稍偏斜一点，膝盖要平稳自然，切勿太弯曲，也不要僵硬挺直。当两脚移动转换方向时，须注意全身的重心。旋转时，全身重量与姿势有很大关系，假使重心不稳，身体就容易歪斜。当右(左)脚上前踏下时，重心逐渐落入右(左)脚，左(右)脚稍为抬起，以右(左)腿脚尖着地为转动轴心，这样旋转起来便轻而易举了。

3. 怎样听交谊舞曲

音乐是舞蹈的灵魂，动作的变化，脚步的快慢，完全是随音乐节奏而转移的。

舞步是以音乐节拍而定的。不过拍子的缓急，步法的大小，可以临时变更，不可过于拘

泥。很多初学者学会了基本步法，而合不上音乐节拍。唯一的办法是多听熟悉的曲子，掌握它的强弱拍节奏。用脚原地打拍子(或用手打拍子)，和乐曲节奏结合起来，试着合着拍子走步，久而久之，便能掌握舞步节拍和特点了。学会掌握一般曲子的节奏规律后，再听节奏不太明显的曲子。首先要仔细听舞曲的节拍是几拍？是二拍、三拍、还是四拍？搞清是几拍以后，再注意音乐速度的快慢，随之跳出各种舞步。音乐的基本规律是：中速或略快，以二拍为一小节，第一拍为重音，第二拍为轻音，即可跳中四步和快四步(狐步舞)。以三拍为一小节，第一拍为重音，第二拍第三拍为轻音，可跳三步舞(华尔兹)。以四拍为一小节，第一拍强，第二拍弱，第三拍次强，第四拍次弱，为重轻重轻。如果速度较为缓慢，即可跳慢四步(布鲁斯)。当分辨不出音乐的节拍时，还有一个办法：听表示节奏的“蓬擦”声。交谊舞的音乐节奏是很鲜明的，舞曲中强弱节奏，主要是以爵士鼓(俗称架子鼓)鲜明的强弱节奏来表现的。一般的讲大鼓是击强拍，即“蓬”，小鼓或踩镲是弱拍，即“擦”。初学者只要能抓住鼓的强弱节奏就容易掌握节拍，知道应该跳几步舞。

这里，我们将节奏的强弱声用“蓬”“擦”表示，也可用符号“△”“×”表示，供初学者学习时掌握。

各类舞种的音乐节奏特点是：

四步舞： $\frac{4}{4}$ △ × △ × | △ × △ × | △ × △ × | △ × △ × |
蓬 擦 蓬 擦 蓬 擦 蓬 擦 蓬 擦 蓬 擦 蓬 擦 蓬 擦

二步舞： $\frac{2}{4}$ △ × | △ × | △ × | △ × |
蓬 擦 蓬 擦 蓬 擦 蓬 擦

三步舞： $\frac{3}{4}$ △ × × | △ × × | △ × × | △ × × |
蓬 擦 擦 蓬 擦 擦 蓬 擦 擦 蓬 擦 擦

探戈舞： $\frac{4}{4}$ △ 0·× × × | △ 0·× × × | △ 0·× × × | △ 0·× × × |
蓬 · 擦 擦 擦 蓬 · 擦 擦 擦 蓬 · 擦 擦 擦 蓬 · 擦 擦 擦

伦巴舞： $\frac{4}{4}$ △·× ×× △·× △× | △·× ×× △× △× |
蓬·擦 擦擦 蓬·擦 蓬擦 蓬·擦 擦擦 蓬擦 蓬擦

4. 交谊舞的舞程方向

交谊舞的舞程方向以男伴为中心，男伴站立的位置为舞池的正前方。分前方、右前方、右方、右后方、后方、左后方、左方、左前方共八个方向，每个方向的间隔距离为45°，为便

于大家清楚明了、易记，我们以逆时针舞程方向和度数的变换，来说明舞步的转移位置和前进方向（图1）。

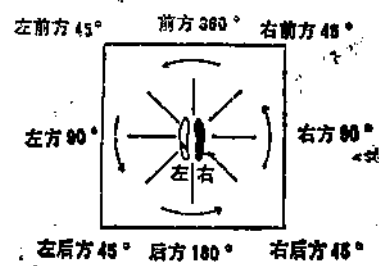


图1

(二) 四 步 舞

四步舞有快、中、慢三种，它们是以乐曲的速度快慢来划分的。每个小循环为四步，一般在六拍中舞四步。即第一、二步为慢步，每一慢步占音乐二拍，第三、四步为快步，每一快步占音乐一拍。因此在六拍中舞四步是四步舞的基本步法。

基本步是指常步和并步。常步即平常步，包括大步(本人鞋长的二倍)和小步(本人鞋长的一倍)。并步，就是一只脚迈出，另一只脚立即跟上与前脚并拢。

跳四步舞要先练走步。走步，是在行走基础上的一种步法，双脚交替行进，重心从脚跟移到脚掌。掌握了走步再练滑步。滑步，是一种短暂的、快速度的向正前方和左右两侧滑行的步子，它要求一只脚脚掌着地，拖曳着脚跟滑动，另一只脚迅速跟上。

四步舞的起步最好在一拍和三拍上迈出，因为是重拍，节奏鲜明，容易掌握步伐特点。跳舞时，双脚交替更换，不要重复使出同一只脚。第一步起步为男左女右(各种舞步的准备步都一样，前边姿势里已述，下面不再赘述)。为了让初学者尽快掌握各种舞步步法，我们将各种舞步次序以左右足迹标明。男步足迹左用  右用  表示。女伴跟随男伴，依与男方相对的脚步而进退，即男进女退，男退女进，跳法及舞程方向与男伴一样，这里不再另标女步足迹图。

1. 慢四步(布鲁斯)

慢四步 慢四步舞也叫布鲁斯舞，因其音乐速度缓慢，故称慢四步。它的步法比较简单，每个小循环的起步都固定为男左女右，容易掌握，初学者应从这里入手。

慢四步的移动变化较多，有前进步、后退步、横移步、花样步。它的风格是潇洒、稳重、从容，一般年岁大的同志不愿快速活动，喜欢在慢四步的音乐节奏中散步。因速度慢，其舞步速度比中、快四步的步法跨度要大些，即用宽大的步法滑行，但运步时要稳健自在。不要匆忙，要将音乐节奏铺满。

凡音乐是 $\frac{4}{4}$ 拍的舞曲，每分钟速度大约30—38小节，一般跳慢四步舞。每一小节由强拍、弱拍、次强拍、弱拍组成，第一拍第三拍是重音即“蓬”，第二、四拍是轻音即“擦”。其强弱次序为：强—弱—次强—弱。

如：

$\frac{4}{4}$

龙的传人(慢四步)

旋律	6	<u>7 1</u>	2	<u>3 2</u>		1	<u>1 7</u>	<u>6 6</u>	0		6	<u>7 1</u>	2	<u>3 2</u>		<u>1 7</u>	<u>1 2</u>	3	—	
节奏	△	X	△	X		△	X	△	X		△	X	△	X		△	X	△	X	
口令	—		二			三	四	—			二		三	四		—		二		
步法	左		右			左	右	左			右		左	右		左		右		

$\frac{2}{4}$

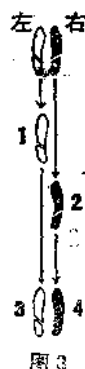
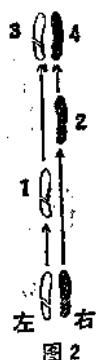
军 港 之 夜 (慢四步)

旋律	<u>3 5</u> <u>5 3</u>	<u>6 5 6</u> 5	<u>3 5 3</u> <u>1 3 3</u>	<u>3 5</u> .	<u>3 5</u> <u>5 3</u>	<u>3 2 3</u> 2	<u>7 6 7</u> <u>6 5</u>	3 -
节奏	△ X	△ X	△ X	△ X	△ X	△ X	△ X	△ X
口令	一	二	三	四	一	二	三	四
步法	左	右	左	右	左	右	左	右

下面介绍几种慢四步舞步:

(1) 正前进并步

正前进并步舞步(直进步)是一种基本练习舞步(图2)。步法次序图中脚印为男伴足迹,实线箭头表示舞步路线,虚线箭头表示回转,号数为步序(女脚印略)。



节 拍	男 伴	女 伴
慢 1.2 蓬擦	左足前进一大步。	右足后退一大步。
慢 3.4 蓬擦	右足前进一大步。	左足后退一大步。
快 5 蓬	左足前进一小步。	右足前进一小步。
快 6 擦	右足和左足并步。	左足和右足并步。

(2) 正后退并步

正后退并步舞步(直退步)基本步法中,运步方向有前进、后退、侧进、侧退、横移等。舞曲开始的第一步称起步,一首曲子终了的最后一步称止步(图3)。

节 拍	男 步	女 步
慢 1.2 蓬擦	左足后退一大步。	右足前进一大步。
慢 3.4 蓬擦	右足后退一大步。	左足前进一大步。
快 5 蓬	左足后退一小步。	右足前进一小步。
快 6 擦	右足和左足并步。	左足和右足并步。

(3) 前进横并步

前进横并步舞步是在前进的基础上，将一只脚向左旁横走一步，但不能斜线跨出，必须是一只脚擦过另一只脚，向旁进一小步(图4)。

节 拍	男 步	女 步
慢 1.2 蓬擦	左足前进一大步。	右足后退一大步。
慢 3.4 蓬擦	右足前进一大步。	左足后退一大步。
快 5 蓬	左足左横一小旁步。	右足右横一小旁步。
快 6 擦	右足和左足并步。	左足和右足并步。

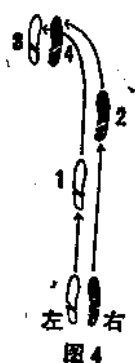


图4



图5

(4) 后退横并步

后退横并步舞步，跳法与前进横并步步伐相反(图5)。跳交谊舞时，一般双腿要直而不僵，当动力腿前后左右移步时，主力腿略微弯曲。当动力腿落步后，主力腿随之而直，用脚掌轻擦地面滑行，如脚掌抬起，容易踩到对方的脚(图5)。

节 拍	男 步	女 步
慢 1.2 蓬擦	左足后退一大步。	右足前进一大步。
慢 3.4 蓬擦	右足后退一大步。	左足前进一大步。
快 5 蓬	左足左后横一小旁步。	右足右横一小旁步。
快 6 擦	右足和左足并步。	左足和右足并步。

(5) 左侧横并步

跳左侧横并步时男女舞伴相对而立，双脚并立，脚尖相对，同时向左侧身，使右肩相对，双方脚尖处在一条朝男方左方的斜直线上，进走直线，第二步向右转身，第三步向左横一小步(图6)。

节 拍	男 步	女 步
慢 1.2 蓬擦	左足向左侧前方45°，进一大步。	右足向右侧后方45°，退一大步。
慢 3.4 蓬擦	右足向左侧前继续进一大步，右转45°。	左足向右侧后方续退一大步右转45°。
快 5 蓬	左足向左横一小旁步。	右足向右横一小旁步。
快 6 擦	右足和左足并步。	左足和右足并步。

(6) 左侧退并步

侧身进退步，是指男女舞伴以直进直退的预备姿势，将身体向左或右斜侧进退的一种跳法。侧身进退，可向左侧身进退，也可向右侧身进退，可以进退并步，也可以横并步(图7)。

节 拍	男 步	女 步
慢 1.2 蓬擦	左足向左侧后方退一大步。	右足向右侧前方进一大步。
慢 3.4 蓬擦	右足向左侧后方退一大步，左转45°。	左足向右侧前进一大步，左转45°。
快 5 蓬	左足向左后横一旁步。	右足向右侧横一旁步。
快 6 擦	右足和左足并步。	左足和右足并步。

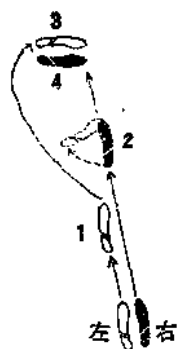


图6

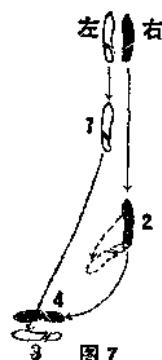


图7

(7) 左右平衡步

左右平衡步是在四拍中舞二步，即1、2慢步为蓬擦二拍，3、4慢步为蓬擦二拍。如左足踏出后，右足在旁踮一步，可作体力调节和步法变换时用(图8)。

节 拍	男 步	女 步
慢 1 蓬	左足向左横一旁步。	右足向右横一旁步。
慢 2 擦	右足在左足旁踮一步，重心在左足。	左足在右足旁踮一步，重心在右足。
慢 3 蓬	右足向右横一旁步。	左足向左横一旁步。
慢 4 擦	左足在右足旁踮一步，重心在右足。	右足在左足旁踮一步，重心在左足。



图 8



图 9

(8) 横跨并步

横跨并步舞步可向左方横步，也可向右方横步(图 9)。

节 拍	男 步	女 步
慢 1.2 蓬擦	左足向左横一大旁步。	右足向右横一大旁步。
慢 3.4 蓬擦	右足向左前方跨一左边步。	左足向右后方跨一右边步。
快 5 蓬	左足向左横一小旁步。	右足向右横一小旁步。
快 6 擦	右足和左足并步。	左足和右足并步。

(9) 向前右转身90°

向前右转身90°舞步在慢四步中不宜大幅度的旋转，为使步法不单调，先从分体旋转做起。每步旋转为45°(图10)。

节 拍	男 步	女 步
慢 1.2 蓬擦	左足前进一大步。	右足后退一大步。
慢 3.4 蓬擦	右足前进一大步，向右转 45°。	左足后退一大步，向右转 45°。
快 5 蓬	左足前进一步，向右转 45°。 共转 90°。	右足后退一步，向右转 45°。
快 6 擦	右足和左足并步。	左足和右足并步。

(10) 后退左转身90°

后退转身步有向左转身和向右转身两种，由男伴指挥，自由地边跳边转。下面介绍的是



图 10

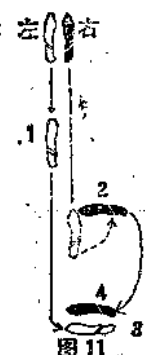


图 11

90°左转身。每一步转体45°，二步共转90°(图11)。

节 拍	男 步	女 步
慢 1.2 蓬擦	左足后退一大步。	右足前进一大步。
慢 3.4 蓬擦	右足后退一大步，向左转45°。	左足前进一大步，左转45°。
快 5 蓬	左足后退一步，向左转45°。 共转90°。	右足前进一大步，向左转45°。
快 6 擦	右足和左足并步。	左足和右足并步。

(11) 右转180°

此步转体时，后腿自然离地，不要抬得太高。

第一步后退，第二步在原地用脚跟转，一次完成180°(图12)。



图 12

节 拍	男 步	女 步
慢 1.2 蓬擦	左足向左侧后方退一步。	右足向右侧前方进一步。
慢 3.4 蓬擦	右足跟在地面向右转。	左足向前转至男伴的右足旁，右转。
快 5 蓬	左足左横一小旁步，共右转180°。	右足向右横一小旁步，共右转180°。
快 6 擦	右足和左足并步。	左足和右足并步。

(12) 左转180°

此步转体每次转90°，分两次转体，完成180°(图13)。



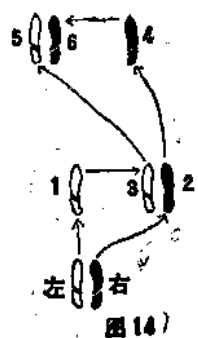
图 13

节 拍	男 步	女 步
慢 1.2 蓬擦	左足向左侧前方进一步。	右足向右侧后方退一步。
慢 3.4 蓬擦	右足向正前方横进一步， 向左转90°。	左足向正后方横进一步，向左转90°。
快 5 蓬	左足向左后横一旁步， 左转90°，共转180°。	右足向右前横一旁步， 左转90°，共转180°。
快 6 擦	右足和左足并步。	左足和右足并步。

(13) 交叉步

交叉步节拍为一慢步二快步，即慢步占二拍，快步各占一拍，是在四拍中舞三步，第四步成交叉状，右足在前，左足在后交叉(图14)。

节 拍	男 步	女 步
慢 1.2 蓬擦	左足前进一大步。	右足后退一大步。
快 3 蓬	右足右横一小旁步。	左足左横一小旁步。
快 4 擦	左足和右足并步。	右足和左足并步。
慢 5.6 蓬擦	右足前进一左边步，向女伴外 侧，自己的左侧前，右足交叉 于左足前。	左足后退一右边步，向自己右后 方作交叉状后退，左足交叉于右 足后。
快 7 蓬	左足左横一小旁步。	右足右横一小旁步。
快 8 擦	右足和左足并步。	左足和右足并步。



(14) 交叉滑步

交叉滑步的变化很多，它可以向前做，也可以向后做。男伴第5.6.拍的边步是右足向女伴右外侧，自己的左前方作交叉状前进(图15)。