

刘德铭 著

现代舞厅舞

—— 自学指南



海峡文艺出版社

这是一本特别便于自学的舞厅舞普及与提高读物

舞蹈艺术

现代舞厅舞——自学指南

刘德铭 编著

海峡文艺出版社

(闽)新登字 05 号

现代舞厅舞——自学指南

刘德铭 著

*

海峡文艺出版社出版发行

(福州得贵巷 59 号 邮编: 350001)

福建省新华书店经销

福建医学院印刷厂排版

福州市鼓楼东街印刷厂印刷

(邮编: 350001)

开本 787×1092 毫米 7.875 印张

1995 年 9 月第 1 版

1995 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7—80534—806—5

I·701 定价 15 元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换

前 言

随着我国改革开放深入发展,人民生活不断改善,群众的文化生活需求也越来越高。

现代舞厅舞就是世界流行性的交际舞时至当今的发展。它继承了历史悠久的交际舞传统,动作风格朴素而典雅,倍受我国广大群众青睐,至今方兴未艾。它有着社会公众各种身份均适合参与的广泛性,又有着文明养身,延缓人体器官衰老的功能,正吸引着越来越多的群众参加。舞厅舞的男女舞蹈姿势(身体架势)与国际标准舞基本相同,而在具体舞步与用途上,又有很大的区别。

本人自一九七六年开始参与群众舞会活动,积极地与周围爱好者共同学习探讨,参考了不少必要的中外双人舞资料。在近二十年的舞厅经历中积累了一定经验,大部分内容形成了独到的见解。认为舞厅舞在“舞姿”训练、“节奏”应用,以及各舞舞步“环池”技巧、各舞花样步等方面,均有一条可供大家学习掌握的捷径。然而,鉴于这些方面给初学者带来许多困难,存在着学习容易走弯路,而浪费时间十分惊人的问题,于是萌生了将个人经验提供给群众参考的愿望。

本书极力主张,学习舞厅舞必须先从学习其舞姿入手。它可带动各方面进步,就是对初学者进入探戈学习,也能成为轻而易举的事。

对于个人学习舞厅舞要求提高水平,以及群众舞厅舞整体水平的继续进步发展这两大目标,本书能够做到只要运用

科学简便的“节奏”知识，便可收到理想的欣赏、使用成效。

多年来，我对慢四、吉特巴（拉面）这两种舞的——花样步，在求新、求美、求符合老中青欣赏习惯，求保留交际舞传统韵味方面作了不懈努力。书中这两种舞的绝大部分花样步，尤以男宾对女宾能随机地“一次性”带动出来的长处，受到学习者欢迎，特此提供大家参考。

本书在舞步教学上，特向自学者提供：图解中的男示范者总是背对自学者视线的拍摄角度，克服了历来即使是教师在现场教学，也不能克服的客观困难。使读者准确地学习到本套舞步有了可靠的保证。

书中慢四、探戈、吉特巴（拉面舞）三种舞，每一个舞步的跨步均以三个图解、一则语言分析来说明。

黑白图解制作的工作量异常浩大，曾蒙单位领导、同仁的大力支持，在此深表感谢。

由于本人水平所限，书中缺点、疏漏、乃至错误之处定然不免，尚祈广大爱好者不吝指正。

编 者

一九九五年三月于福州

目 录

前 言	1
第一章 舞厅舞的“舞姿”	1
第一节 舞厅舞“舞姿”概说	1
第二节 人体臀部上抬能对舞姿进行总调节的原理	3
第三节 臀部上抬(简称“TST”)的训练与自我检验法	5
第四节 人体其他部位怎样与“TST”配合	7
第二章 本书图解记号及若干名称的提法	14
第一节 怎样识别“男女队形、足向图”	14
第二节 舞厅里的舞程线	17
第三节 本书“人照图”特点及其舞程线标注法	20
第四节 本书若干名称所代表的意思	22
第五节 在训练地点对照舞程线进行自学的提示	26
第三章 慢四	28
第一节 慢四概说	28
第二节 慢四的原始情调及其发展	28
第三节 怎样跟着音乐走慢四的“一、二、三四”	29
第四节 怎样给慢四的“慢步”“快步”增加节奏感	33
第五节 连续转体迅速向前方前进组步	37
第六节 现代慢四常用必学、灵活应变功能强的“三段”组步 ..	43
第七节 男宾带动女宾的意识明显,总体呈直线前进的组步 ..	56

第八节	艺术使用滑冰姿式的组步	59
第九节	天然产生力度的“前八字型、后八字型”组步	63
第十节	一曲中宜用一至二次为贵的“织步”组步	80
第十一节	“拱门”造型组步	86
第十二节	对称举手造型组步	92
第四章	探戈	98
第一节	探讨“现代探戈”的必要性	98
第二节	现代探戈的舞姿及其特别的技术要领、原理	99
第三节	探戈中的几种表现手法	101
第四节	有力度的探戈入门姿式组步	103
第五节	探戈连续转直线前进后亮相组步	109
第六节	特别安插朴素、原始风格的探戈姿式组步	117
第七节	男女身体“弯月式”造型、身体躯干相交叉技巧等组步	123
第八节	“船头颠浪”型直行组步	129
第九节	疾转后女伴足向上横扫姿式的组步	135
第十节	探戈中著名的“欲前还后”组步	139
第十一节	“全倾倒”、“U型”造型组步	143
第五章	吉特巴(拉面舞)	150
第一节	吉特巴概况	150
第二节	吉特巴最基本的舞步结构及本书新增的“五步法”	152
第三节	吉特巴舞步男女接手分类法	153
第四节	最基本的拉面舞步怎样跳	154
第五节	男左手、女右手单手握及其回路组步	155
第六节	男女双手平行相握,“打油条”式及其回路组步	159
第七节	男女双手平行相握过头部“女先男后”组步	162

第八节	男女双手平行相握“螺纹式旋转”组步	166
第九节	男女双手平行相握“手作二次8字型”组步	173
第十节	男左手、女右手单手握“围手内对视”组步	192
第十一节	男女交叉手“男作弓箭步型”组步	195
第十二节	男女交叉手“四手双扣型”组步	197
第十三节	男女交叉手“身体互磨型”组步	201
第十四节	男女双手平行相握“连续圆转”组步	205
第十五节	男女双手交叉“女脱手而出”组步	211
第十六节	男女双手交叉“两手平肩左右对视”组步	214
第十七节	男女双手平行相握，“女绕轴心转”组步	217
第五章	慢三	221
第一节	慢三乐曲的旋律特点与慢三基本舞步的艺术处理	221
第二节	慢三中平凡却极富韵味的一组组步	223
第三节	慢三人体上身部分行舞时的艺术处理	225
第六章	快三	229
第一节	快三旋转姿式应用“三个跨步”来完成“嘭嚓嚓”	229
第二节	舞厅里快三舞步的使用概况	230
第三节	快三基本步步法技巧及顺转、逆转如何互为转化	231
第四节	快三“暂时休整步”如何接入逆转	235
第五节	近年舞厅新出现的快三180度转跳法	237
第七章	台湾恰恰	238
第一节	台湾恰恰的群众场合适用性	238
第二节	台湾恰恰的基本步使用规律	238
第三节	台湾恰恰中必用的两个姿式及其他姿式思路	241

第一章 舞厅舞的“舞姿”

第一节 舞厅舞“舞姿”概说

舞姿,就是舞蹈的姿态。它包括舞蹈者的外在、内在两个因素。“姿”可以理解为外在可观的外形;“态”可以理解为人物的内在精神通过外形而表现出来的神态。

舞厅舞的舞姿在概念上与其他舞蹈的舞姿概念是一样的。

然而,舞厅舞舞姿属于社会大众自由舞蹈的范畴,它不能与舞台艺术舞蹈的舞姿等同。舞台艺术舞蹈主要是通过动作表达一定思想感情,因而动作经常需要夸张。舞厅舞主要为娱乐性质,它虽也表达一定思想感情,但只是次要的。其动作要求自然朴实,群众则更喜欢欣赏。“花俏”的动作不适合在舞厅舞中表现,否则,将使一部分观众产生恶感。

应该说,舞厅舞的舞姿绝大部分姿式是移植国际标准舞的舞姿。但是从舞姿外形上比较,本书所介绍的舞姿的外形,在国标舞舞姿的基础上,增加了反映中国人心态与东方民族审美习惯的内容,与国标舞稍有不同。外形上变化的部位如下:

男舞手之变化点:头部再上扬5度(360度中的5度)。左手在握持女伴右手时,要有一种叫“斜托”的感觉,左手背与垂

直线呈 45 度(这里本书先略作交待,具体在本章第三节再作详细分析、图解等)。

女舞手之变化点:其外形绝大部分与国标舞一样,只是舞厅舞的高手在腿部动作上有特色。即两腿在第一次的一只腿跨出落地后,另一只腿马上开始悬空,作稍有弧度的摆动动作。

以上变化的观察,是根据舞厅里舞手的表现及本人体会提出的。因为,经变化后的姿态可以显得更美,人体在跳舞时更会感觉到舒坦、自在。据探讨,各国交谊舞的舞姿与国情是大有关系的:

比如,国标标准舞是英国舞协于二十世纪三十年代总结整理公布的,其舞姿表现了英国所在欧洲的文化及英国人的绅士风度。

我国处于改革开放的新时期,社会生活发生了深刻的变化。由于新的生活气息与整个时代的生活节奏的影响,人们形成对交际舞的新的审美观念,必然从舞厅舞的舞姿动作中表现出来。舞厅舞的舞姿,较国标舞姿,男宾显得更加精神焕发。以下试对现代舞厅舞的舞姿作粗浅的归纳:

1. 从舞姿动作外型上看,动作幅度加大。特别是脚步跨度相对加大(体现在慢四、慢三、快三中);各舞的花样步大增,并部分显出“洋气息”;由于引进外国先进技术,身体躯干已由老传统的四平八稳,转变为身体升降明显,增强了节奏感。舞姿中的脚步变得潇洒飘逸,而又刚劲有力。

2. 从舞步动作表达出的内心情感来看,舞姿的格调是豪迈、积极向上的。这可以从男女舞姿外形的更加挺拔上表现出来。

3. 从舞厅舞的姿态上看(外形与神态上看),它仍保留传统交际舞中群众动作自然、朴素的神韵。因为参加者是广大群众,而不是什么特殊的阶层。因而这种朴素的神韵成了舞厅大众的审美习惯,别的改变了,主要神韵却不变。由于国外信息输入的影响,洋气的潇洒动作,随着人们观念的转变,可以适当输入舞厅舞,但还是要适当考虑“朴素”这个交际舞中沿袭了几百年的尺度。因而从舞厅舞的外型、神态,综合起来看,舞厅舞的舞姿风格与特点,总的来说是:豪放、简捷、朴素而又典雅。

舞厅舞的“舞姿”统领着舞厅舞各舞所有技巧的正常发挥。

对于初学者来说,讲舞厅舞如何入门,就应该先从舞厅舞舞姿入门。紧紧抓住这个问题,并尽快解决,就可事半功倍,少走好几年的弯路。

第二节 人体臀部上抬能对舞姿 进行总调节的原理

我们已经探讨了舞厅舞舞姿的重要性。看起来它的外延很广泛,那抽象的豪放、简捷、朴素、而又典雅,叫人从何学起呢?

从以下的“臀部上抬”简称 TST 学起(也就是说“人体臀部的上抬”,这个动作是舞姿中最关键的核心动作)。

人体的臀部,是在人体背面两股的上端和腰相连接的部分。请看图 1。

医学科学告诉我们:人体臀部上抬约 3 厘米,就可以使身

体各部位的骨骼自动地得到调节,从而使人体的重心分布平衡。一旦人体的重心分布平衡,并在跳舞中始终保持住,那么,身体的进退转等就能做到迅捷自如。

请就下面,就图 2 的一般站立姿势与图 3 的臀部向上抬起后的姿势作比较:



图 1 人体的臀部



图 2 人体一般站立时的姿势



图 3 人体臀部上抬后的姿势

第三节 臀部上抬(简称“TST”)的训练与自我检验法

一、人体臀部上抬的训练

当我们先了解了臀部上抬代号“TST”的原理之后,如果理解得快,感觉找得快,一至五分钟即可收获,如果进行 TST 动作时,一时感觉并不十分明确,千万请别急躁,TST 总是要经过反复体验才能巩固的。

以下介绍两个练就 TST 的土办法:

(1)手触臀部个人动作感觉法。以自己的手按在臀部上,然后侧身对照着大面的镜子,当你站立着执行此动作时,可明显地发现臀部向上隆起约 2 厘米。

随着 TST 执行的同时,我们会发现“挺胸收腹”这个舞界的常用语应验了,这即是胸部自然而然地比原来一般站立时的位置,胸部凸出约 1.5 厘米,腹部凹进约 1.5 厘米,如图 4。但是我们这里应明白:胸部的凸出,腹部的凹入是由于执行“臀部向上抬”的动作后,自然而然地形成的。如果不作“TST”,故意去挺胸、收腹,动作便将永远不自然。所以说这个原理如果吃不透(主次原因未分清楚),将长期给人们造成困扰。



图 4 对比原来的一般站立位置臀部上抬后，
胸凸出 1.5 厘米、腹凹进 1.5 厘米等

(2)作“稍息动作”获得法。

我们站立着，像学生一样听老师口令：“立正、稍息”，我们的两手相握到背后，这时先特意将身体的重心移往左足上压，便使左腿骨上方的髌骨上抬（髌骨在人体的臀部中的最上端，接近人体腰的部位，髌骨之下依次是耻骨、坐骨）。

由于髌骨的上抬（髌骨上抬也就是等于臀部上抬），从整体上看，便可见到臀部往上隆起约 2 厘米（或说凸起），我们用内劲保持住这个凸起的地方，将“稍息”中虚点在地面上的右足收拢，两足站立，至此便是“TST”了（人体臀部已经向上抬了）。这里我们要注意的是一髌骨，由于它的上升，便造成了人体臀部的上抬。

二、臀部上抬的自我检验

1. 单腿站立,另一腿作前后悬空摆动的检验法。

由于人体臀部的上抬,实际上是骨骼向旁边隆出,等于足底与腰部之间,腾出了空隙。当一只足站立时,另一只足可以悬空,作灵活的前后摆动。进行检验时,摆动的腿要伸直,膝盖不可有任何弯曲,伸直的腿在摆动时足底板是不会磨擦到地面的。

2. 对着全身镜体察感受检验法。用自己的右手按住臀部,然后开始执行 TST 动作,并把左、头部的动作与“TST”配合起来,身体侧身,对着全身镜进行体察感受臀部的变化。当你认为做到时,故意将臀部上抬放下,恢复到一般站立姿态,这样的过程反复进行数次。如果你练到在一秒钟之内能够做成 TST 的时候,便可断定为这个动作已圆满完成了。

第四节 人体其他部位怎样与“TST”配合

当舞姿中最首要的问题:人体臀部上抬解决后,身体的其他部位与之配合也是很重要的。因为它们之间本来就是相关的,其中有的部位若配合不好,将导致“TST”变形。若没有坚持搞清楚,就会失去已经做到了的“TST”动作。

会引起 TST“演变”的部位有:男同胞的左手、右手、头、颈、背、胸、腹,女同胞也一样。

另则,次要配合的部位有:两足、双腿、眼睛视线。

下面一一进行说明:

(一)左手的配合

①男左手：胳膊肘往外拐，与身体躯干成 75 度（不是自然地下垂成 60 度）●与女伴右手握持后，男宾左手要始终保持有一种“斜托”感。请看图 5 便是。所谓“斜托”感当然很抽象，让我们做个试验：男宾的左手成 60 度自然下垂，然后故意将背往后仰 15°，你就得到了左手“斜托”的感觉。但是我们这里强调的“斜托”不是这样，而是背随着 TST 的总调节呈自然后仰，以及左手大臂与小臂连结处的肘向外拐，在这两个条件下，我们所获得的“斜托”感才是这里所强调的。这里所说的●注：男左手成 60 度自然下垂是不可取的动作。将造成舞姿不能进步。

据本人经验，一旦发现 TST 有所变形，主要是男不注重左手的“斜托”感引起的。寻找到必须时时保持此感觉后，“TST”就能达到十分稳定。请朋友们要多加试验，一定要找到这个感觉。

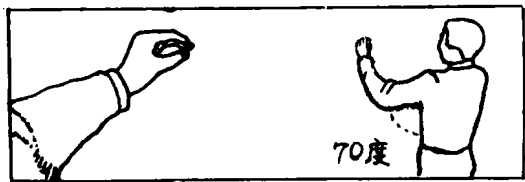


图 5

②女伴的左手，唯跳探戈时，型如探戈一章中的图示，要点即，女伴左手不是像往常一样按在男肩上，而是手腕与大姆指形成坚挺的弯曲度，夹住男士右手大臂。跳其他舞时，型如图 6。

(二)右手的配合

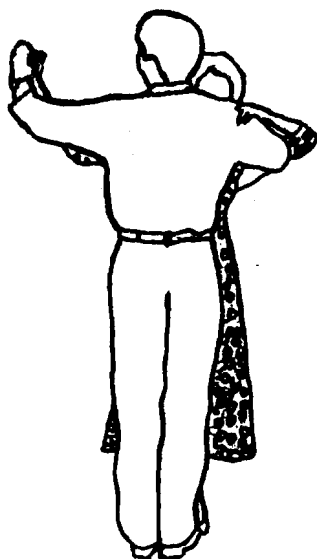


图 6

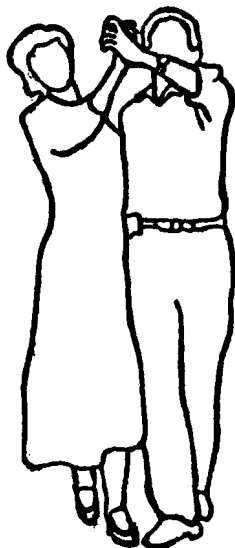


图 7 女宾右手肘此队形时肘不外拐

①男士右手:主要是肘也是往外拐,使右手大臂与身体躯干成 80 度左右,如图 6,从男背后观察男的右手臂与身体直立着的角度为 80 度左右(手大臂将达到与肩持平,而手小臂形如图 8)。手指经常应闭拢较紧地贴于女背三角肌处(不是贴于再往下的腰处,需要作特殊带动时,可将右手往背脊凹处再伸进一些)。国标舞就是采取这种姿式。因为这样可使男右胸部与女左胸部之间腾出空间,以适应两人作大幅度动作时的活动需要,如图 8。

②女伴右手:男女呈并排站立队形时,特殊地改为肘不外拐,如图 7。呈其他队形时,该肘均须保持向外拐,如图 8。