

☆☆☆ 国际标准 ☆☆☆

交谊舞

简明教程

☆☆☆ (彩图本) ☆☆☆

(英)沃尔特·莱尔德 著

张路德 何大明 译



河南科学技术出版社





DORLING KINDERSLEY LIMITED
LONDON · NEWYORK · SYDNEY · MOSCOW



☆☆☆☆ 国际标准 ☆☆☆☆☆

交谊舞

简明教程

☆☆☆☆ (彩图本) ☆☆☆☆☆

(英)沃尔特·莱尔德 著
张路德 何大明 译





A Dorling Kindersley Book

<http://www.dk.com>

Original title: THE ARTIST'S HANDBOOK

Copyright © 1994 Dorling Kindersley LIMITED, London

Text copyright © Walter Laird

本书由英国多林·金德斯利有限公司授权

河南科学技术出版社出版发行

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16 - 2000 - 0027

图书在版编目(CIP)数据

国际标准交谊舞简明教程：彩图本 / (英)沃尔特·莱尔德著；张路德，何大明译. — 郑州：河南科学技术出版社，2001.1

ISBN 7-5349-2523-1

I. 国… II. ①莱… ②张… ③何… III. ①交谊舞—世界—教材 ②体育舞蹈—教材 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 25811 号

责任编辑 周本庆 责任校对 张小玲 中文版式 霍维深

河南科学技术出版社出版发行

郑州市农业路 73 号

邮政编码：450002 电话：(0371)5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：889 × 1194 1/12 印张：6 字数：80 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—5000

ISBN 7 - 5349 - 2523 - 1/G · 756 定价：40.00 元

目 录

6~7	如何使用本书	52~63	桑巴舞
8~9	国际标准交谊舞简介	56~57	单独练习
		58	握抱姿势
10~19	华尔兹舞	58~59	基本动作
14	男士单独练习	58~59	前进基本动作
15	女士单独练习	60	左叉行步
16	握抱姿势	60	臂下右转
16~17	1/4 周转体	61	右叉行步
18	正常转体	61	臂下左转
18	反向转体	62	右叉行步转至扇形步
19	向前变换(右左右)	62	桑巴扇形走步(右左右)
19	向前变换(左右左)	63	桑巴扇形走步(左右左)
		63	左叉行步转向握抱姿势
20~29	快步舞	64~74	伦巴舞
24~25	单独练习	68~69	单独练习
25	握抱姿势	69	握抱姿势
26~27	1/4 周转体	70~71	闭式基本动作
26~27	散步式快步	70	闭式基本动作(臂下右转)
28~29	锁步	71	以开式扇形步结束的闭式基本动作
28~29	自转体	72~73	以定点左转结束的开式扇形步
		74	侧滑步和库卡拉恰舞步
30~39	探戈舞	75	舞步型、组合和程式
34	单独练习	76	导舞和随舞
35	握抱姿势	77	我将穿什么?
36~37	走步和行进侧步		舞鞋纸板(男士与女士各 1 张)
36~37	反向转体		舞蹈卡片(共 6 张)
38~39	行进连接步和并式侧行步		
38~39	摇摆转体		
40~51	恰恰恰舞		
44~45	单独练习		
46	握抱姿势		
46~47	闭式基本动作		
48~49	闭式基本动作(臂下右转)		
48~49	闭式基本动作(开式扇形步)		
50~51	以定点左转结束的开式扇形步		



如何使用本书

☆本书是为了帮你掌握世界上最流行的6种国际标准交谊舞而写的。它包括有能让你满怀轻松与自信走进任何舞场时所需知道的一切。你一旦进了舞场，我敢说你会奇怪自己为何拖了这么久才敢一试。尽情潇洒舞一回吧。

教程正文

☆下面的篇章中，会给你介绍舞厅舞中的现代舞和拉丁舞。每一类型中选取3种。我们拍摄了两对舞蹈大师(一对是现代舞的专家，另一对是拉丁舞专家)所跳的每个舞步型需要的每一个足位、体位和臂位。

☆书中的舞蹈说明，采用了许多略语，如果只提及一方，那就指的是男士，他的舞伴采用的则是与他相对立的位置。

女士
左脚后退

男士
右脚前进

☆本书还包括以下几项内容：

背景概况

☆为了介绍各种舞蹈，下面简单提及其历史、发源国家以

及后来的演变，并对如何达到高水平的表演提出建议。全书采用穿着竞赛服装的舞蹈大师的动作照片加以图解。

每种舞蹈的单独练习

☆你需要练习这些动作，以完善必备的基本动作。每一招一式都有照片加以显示，并在舞蹈卡上加以图示。

每种舞蹈最重要的舞步型基本动作的精选

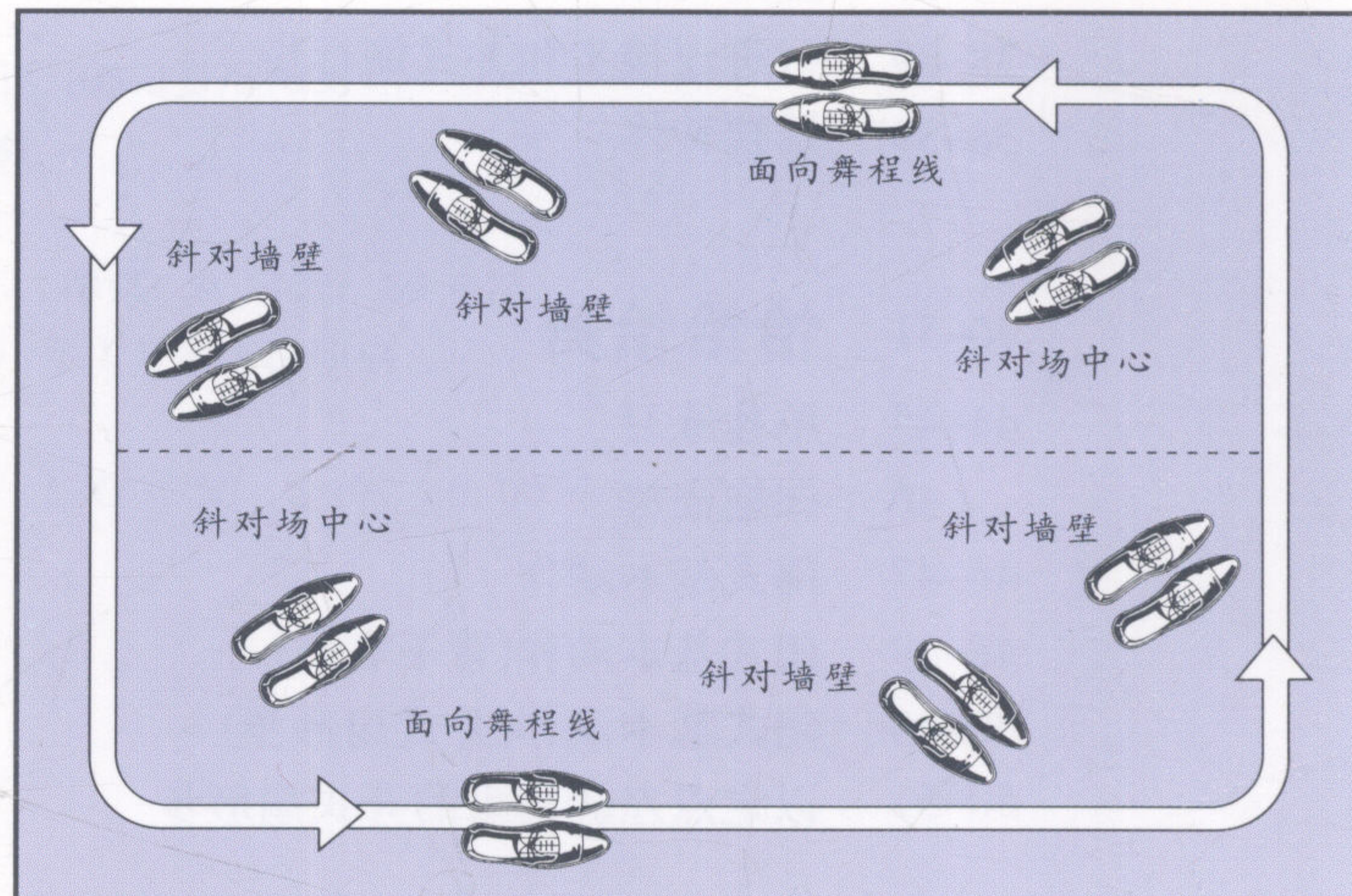
☆每一步都有照片，并伴以正确的计时和足位说明。按照先后顺序，学习每一种舞步型；这是跳这些舞的正常程序。

舞步型、组合和程式、导舞和随舞，还有我将穿什么？

☆书后附录提供了一些最基本的信息，将增添你舞蹈的欢愉。

舞厅舞的“语言”

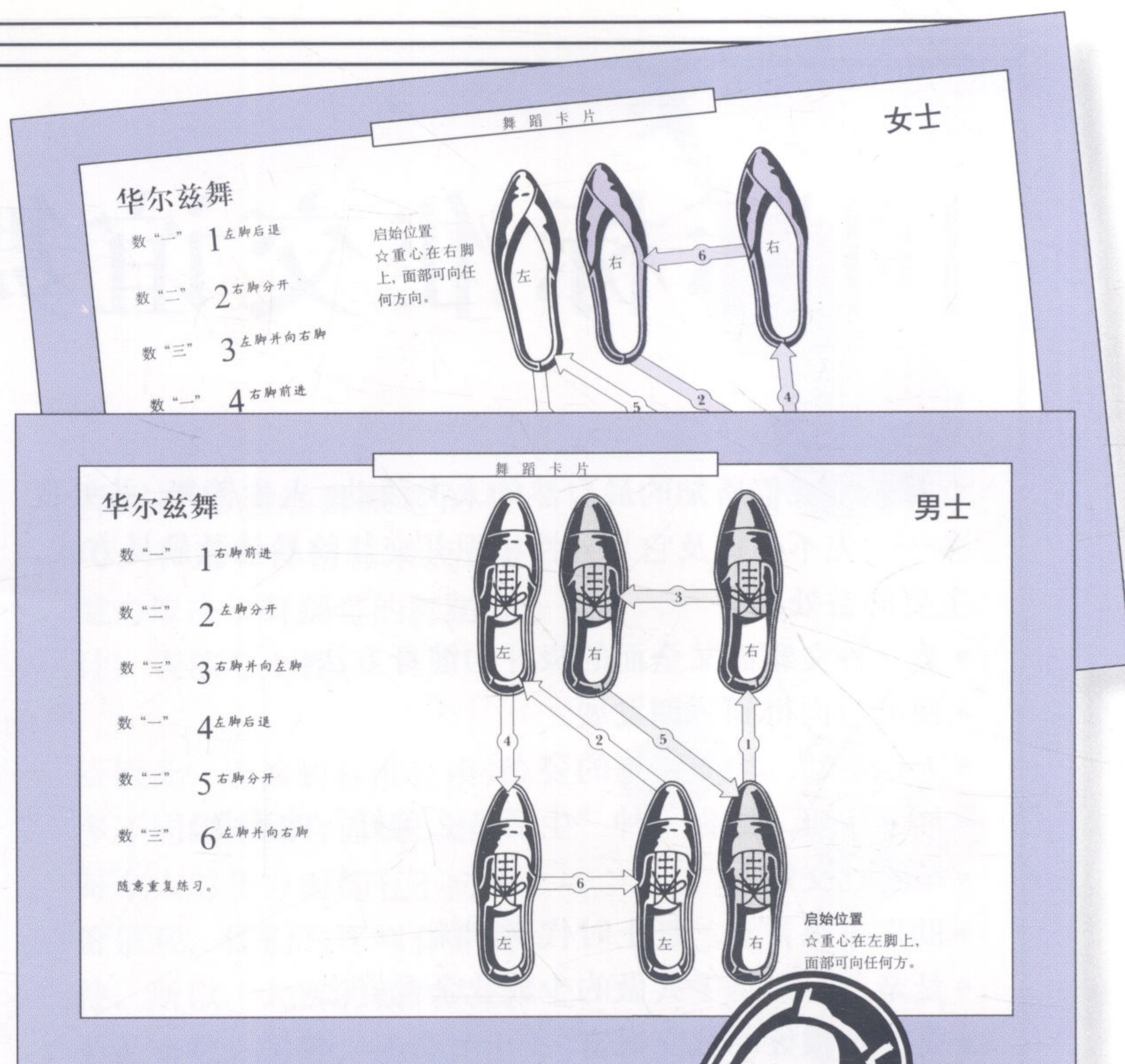
☆舞厅舞与许多其它活动一样，都使用一些特殊的词句和简略语，用以描述舞蹈的基本知识。我们尽量避免过多地使用深奥的术语，但为了节省篇幅和清晰之故，还是采用了一些简略语(本书在翻译中，已将其还原，如M代表man，即男士等)。



☆除非特别说明，本书中的要则和舞厅舞的总要则，都是以男士为主。因此，女士必须知道其所采用的姿势恰好与男士相反。比如，“右脚前进(男士)”的正常对立面就是“左脚后退(女士)”。之所以采用这种方式，是因为舞厅舞是自由式舞蹈形式，一直是男士引导女士，女士只是紧密和谐地跟随舞伴。

舞蹈卡片

☆作为单独练习时的参考，每一舞步型的男女舞步都分别印在卡片上，练习时可持在手中。



舞蹈卡片

舞鞋纸板

☆本书还附有以男士和女士的鞋形而印制的舞鞋纸板。用纸衬在上面描画下来或加以复印，然后剪下来，在单独练习脚的舞步型时使用。把它们摆放在你的脚所应在的足位上。



国际标准交谊舞简介

☆舞蹈是我们所知的最自然的人类活动，人生善舞，益处良多——先不必提及它是异性相识并交往的最佳及最易方式。主要的益处还有：

- * 是一种文雅而又全面的极好的健身方法；
- * 使灵与肉得到协调发展；
- * 无论老幼，培养良好的姿态；
- * 增强体质，给你一种“生活多么美好”的感觉；
- * 培育社交魅力；
- * 助你永葆青春，赶上时代新潮流；
- * 是亲友可以携手共做的少数业余爱好之一；
- * 是一项很好的社交财富；
- * 增强自信；
- * 可能是最廉价、最有回报的一种消遣；
- * 5岁就可以开始，95岁仍能享受！

简史

☆今日众所周知的国际标准交谊舞，是由两种不同的舞蹈方式组成，即现代舞和拉丁舞。

☆现代舞最先问世，它在很大程度上应归功于一种源于美国的新音乐，该音乐在20世纪初的世界上一鸣惊人。它就是源于美国黑人的拉格泰姆音乐。

☆美国舞坛的公众迅速地回应这种激动人心的音乐，创造出奇形怪状、名称独特的众多舞蹈，如灰熊舞、火鸡步舞、横蟹步舞、希米舞、蛇行舞和查尔斯顿舞。有一段时期，查尔斯顿社交爵士舞风行一时，而其它的舞蹈很快就烟消云散了。然而，拉格泰姆调和随后几年流行的更复杂的乐曲，使全世界社交舞的基本结构发生了彻底的革命。在此之前，法国舞蹈大师教授的舞蹈，是基于古典芭蕾舞中运用的五足位的模仿。拉格泰姆则宣告了以自然滑步为主调的“共舞”的开始。

现代舞

☆在1920~1930年间，一群英国专业舞师发展出了4种舞

——英国华尔兹舞、狐步舞、快步舞和探戈舞。它们适宜于公众伴着当时流行的乐曲在舞场起舞。

☆英国华尔兹舞之所以如此命名，是为了与法国华尔兹舞和快节奏的维也纳华尔兹舞相区分。英国华尔兹舞引入了斜行的类型来构架基本舞步，取代了不断转体的动作。狐步舞和快步舞，则是美国人哈利·福克斯引进的一种舞台舞的产物。现代探戈舞则基于当时流行的法国探戈舞。再加上后来从德国传出的特殊变种维也纳华尔兹舞，这些舞蹈共同组成了现代舞。

拉丁舞

☆第1首在国外盛行的古巴黑人舞曲是一曲伦巴。由顿·阿兹匹亚兹率领的古巴乐师1929年把伦巴舞曲引入纽约，1930年引入巴黎和伦敦。大西洋两岸的舞蹈者迷上了这种新舞，几年之内，四方伦巴舞成为第1个纳入西方社交舞行列的拉丁舞。此舞所采用的基本舞步，是以方块的形式，因此有了“四方伦巴舞”的芳名。

☆伦巴舞的到来，复苏了人们对其它拉丁舞的兴趣。若干年前，曾有一些拉丁舞引入，但极少获得成功。到1945年，桑巴舞(来自巴西)和摇摆舞(来自美国)也加入了社交舞的行列。基于这类舞在法国的变体——斗牛舞，也补进了舞蹈大赛中拉丁舞的系列，但它未成为社交舞爱好者的喜爱之舞。

☆20世纪40年代末，3种新的拉丁舞从古巴闯入西方，它们是曼波舞、恰恰恰舞和古巴伦巴舞。



☆在 50 年代初期到中期的美国，曼波舞获得极大的成功。至今，曼波舞仍被许多拉丁舞爱好者称为美国的国舞。遗憾的是，曼波舞在欧洲未能盛行——或许是因为好的曼波舞曲并不现成。因此，曼波舞至今仍未能在国际交谊舞大赛中大放异彩。

☆然而，恰恰恰舞却在西方世界受到普遍欢迎，至今仍是各种年龄的社交舞爱好者的最爱。

☆皮埃尔和拉韦尔是来自伦敦的两位极为著名的拉丁舞教师。他俩被古巴伦巴(后来，许多人说这只不过是一种慢速曼波舞)的简捷明快迷住了。他俩视之作为一种大有希望的社交舞，确信它远比当时西方流行的四方伦巴为好。但，耗费了 14 年光阴才使得古巴伦巴舞取代了老的四方伦巴舞。

☆今天，作为社交舞基石的十大交谊舞仍是国际交谊舞大赛的十大标准舞蹈。它们是现代舞部分的华尔兹舞、快步舞、狐步舞、探戈舞和维也纳华尔兹舞，还有拉丁舞部分的伦巴舞、桑巴舞、恰恰恰舞、摇摆舞和斗牛舞。

大赛型舞蹈

☆社交舞蹈在全世界亿万人中流行，其中有一些爱好者最终受到吸引参加了有组织的交谊舞大赛，逐渐演变为竞赛舞蹈。

☆竞赛舞蹈是从社交舞演化的交谊舞的一种形式。它吸引着热爱舞蹈、热心于在舞场上与其它舞友进行直接竞赛以展示自己的技巧和才华的人们。这些人跳舞不仅为了自我满足，还要来影响那些被选来裁定最佳舞手的裁判员，当然还有观众。竞赛舞蹈带来了表演商业化经营的因素，因此，对演出的质量、音乐的演奏都会有更高的要求，性格化变得重要起来。

☆许多人对大赛的裁判如何判定谁折走桂冠一事很感兴趣。他们如何做出自己的判断?事实上，这类大赛的裁判员需要具备相当的知识和经验才能做出公道明智的裁决。评判舞蹈者表演的两个最重要的方面，是舞蹈的质量和对观众的感染力。

舞蹈质量通过舞蹈者的技巧、和谐和性格化来表达；魅力取决于舞蹈者的舞蹈设计、表演与个性。

☆因此，表演的标准是由许多不同因素综合而成。由于每个人对各方面都有不同的价值观，他们的评判有主观性。所以，大赛的裁判人员总是奇数。另外，还设计出来整理裁判员为每一对参赛选手打分的方法。

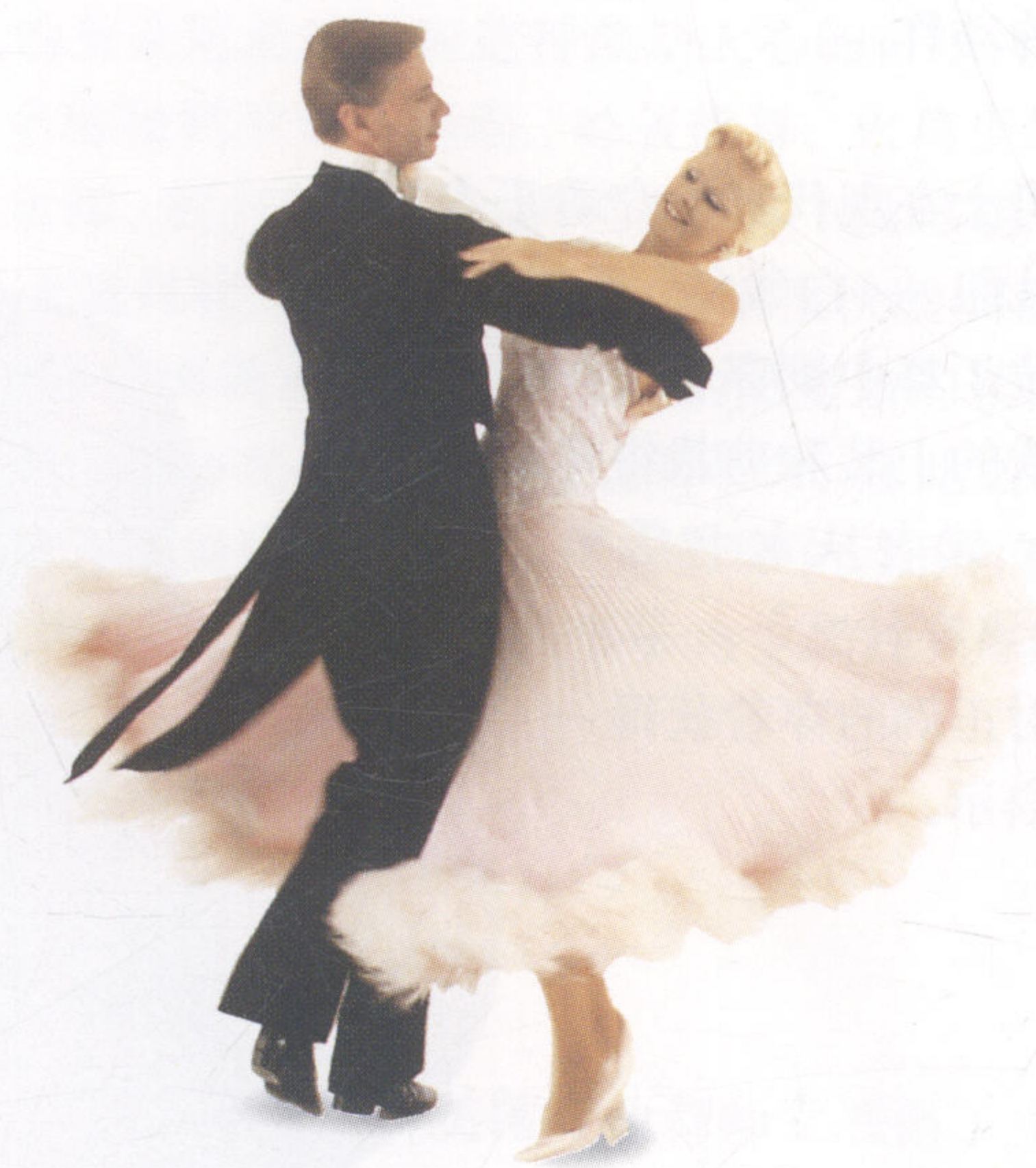
☆由于现代舞与拉丁舞相差颇大，所以两种舞分开举行比赛。差别特别明显地反映选手在比赛时所穿的服装上，本书中也可可见一斑。现代舞的服装长而飘逸，以增强舞蹈的动感。与之相对照的是，拉丁舞的服装设计则旨在表现个人身体各部分为阐释各种拉丁舞曲节奏而做出的动作。

☆男士在现代舞中穿着正式的礼服——白领结、燕尾服；在拉丁舞中则穿着衬衫型的柔软的上装和剪裁得体的裤子。读者从本书后半部分“我该穿什么”一节中可以对正确的穿着获得一些启示。



华尔兹舞

☆现代华尔兹舞的旋律时常把许多人带回到幸福而又浪漫的回忆之中，使人想起温馨的夏夜，抒情优美的音乐以及人生弥足珍贵的一切。它那温柔、轻快的曲调，一直占据着世代人们的心灵。今天，华尔兹舞已稳固地成为世界各地所至为喜爱的一种舞蹈。





☆华尔兹舞据说是源于奥地利和德国南部的一种古老民间舞蹈，因在20世纪上半叶得到发展，而被命名为现代华尔兹舞。它的速度是每分钟30小节。在设计它的舞蹈动作时，采用的基本舞步型基于斜行，以逆时针方向绕着舞场平稳流畅而又相当自由轻快地连续行进。

☆在跳现代华尔兹舞时，高雅的男女如行云流水般地快速旋转起伏，原因就在于他们在乐曲每一小节的第1拍时有力地转体，然后朝着转动中心倾斜以积蓄力量，在每节的第2和第3拍时，踮起双脚脚尖而使身体耸起。



☆参加比赛的舞蹈者要想在国际大赛中获得成功，需要有健康的体格和强壮的脚踝骨，才能充分展现现代华尔兹舞的丰姿。

☆在舞蹈学校，现代华尔兹舞通常是初学者所学习的第1种舞蹈。整个舞蹈中所需的基本舞步型的简单结构，规律平稳的重心变换，以及舒缓的速度，再加上易听、重复和不采用切分音的基本节奏，在使初涉舞场者消除紧张情绪、帮助他们增强信心方面，都是极为理想的。



☆信心是一切形式的舞蹈获得成功的秘诀，只要你能听到乐曲并数出一、二、三，你就也能够加入到春风得意的华尔兹舞者的行列。娴熟此舞是一项了不起的社交资本。

☆最后，一旦超越了初学的阶段，只要你与舞伴修饰华美、穿着得当，当你们随着华尔兹舞曲翩翩起舞，就会显得高雅华贵。



男士单独练习

☆开始时双脚并拢，重心在左脚上，面部可对任何方向，双臂以舒适姿势稍向前摆放。随着乐曲任何一节的第1拍，踏出第1步。随意重复此种单独练习。

数“三”



3 右脚并向左脚

数“二”



2 左脚前行，分开站立

数“一”



1 右脚前进



起始姿势

男士：重心放在左脚，面部可对任何方向。

数“一”



4 左脚后退

数“二”



5 右脚后退，分开站立

数“三”



6 左脚并向右脚

女士单独练习

☆开始时双脚并拢，重心在右脚上，面部可对任何方向，双臂以舒适姿势稍向前摆放。随着乐曲任何一节的第1拍，踏出第1步。随意重复此种单独练习。

数“三”



3 左脚并向右脚数

数“二”



2 右脚后退，分开站立

数“一”



1 左脚后退



起始姿势

女士：重心放在右脚，面部可对任何方向。

数“一”



4 右脚前进

数“二”



5 左脚前进，分开站立

数“三”



6 右脚并向左脚

握抱姿势

☆在快速和慢速中,这都是正规的姿势。如果舞场拥挤,双臂握抱得更靠近身体。

男士

越过女士右肩上方前视,左臂平举起,在肘部上弯,手约与眼睛保持水平

女士

头部偏左稍向后扬

右手握在男士左手中

左臂放在男士右臂上

右臂放在女士左肩胛骨之下

右腰髋部与舞伴右腰髋部轻轻相贴

双脚并拢,重心根据所采用的舞步型放在左脚或右脚上

双脚并拢,重心放在右脚或左脚上(随男士而定)

1/4 周转体

数“一”

数“二”

☆开始时处握抱姿势(见左图,框内),重心放在左脚上(女士右脚),面部斜对墙壁。



1 男士: 右脚前进
女士: 左脚后退



2 男士: 左脚分开
女士: 右脚分开

数“一”

数“二”



7 男士: 右脚后退
女士: 左脚前进



8 男士: 左脚分开
女士: 右脚分开

跳华尔兹舞

☆这是最易学会的舞蹈之一,只要随意重复 1/4 周转体的 12 步,就可以起舞。当你舞至角落处时,稍稍调整转体的度数,就可以绕着舞场以逆时针的方向前进了。



数“三”



3 男士：右脚并向左脚
女士：左脚并向右脚

☆在1、2、3
三步中完成
1/4周向
右转体。

数“一”



4 男士：左脚后退
女士：右脚前进

数“二”



5 男士：右脚斜向后退
女士：左脚斜向前进

数“三”



6 男士：左脚并向右脚
女士：右脚并向左脚

* 随意重复练习，或接着练习正常转体。

数“三”



9 男士：右脚并向左脚
女士：左脚并向右脚

☆在7、8、
9三步中完
成1/4周向
左转体。

数“一”



10 男士：左脚前进
女士：右脚后退

数“二”



11 男士：右脚分开
女士：左脚分开

数“三”



12 男士：左脚并向右脚*
女士：右脚并向左脚