

现代 交谊舞 花样集锦

刘 峰 等编著

陕西师范大学出版社



现代交谊舞花样集锦

刘 峰

夏 荣 编著

刘 忠

陕西师范大学出版社

(陕)新登字 008 号

现代交谊舞花样集锦

刘峰 夏荣 刘忠 编著

陕西师范大学出版社出版发行

(西安市陕西师大 120 信箱 邮政编码 710062)

新华书店经销 西安市委党校印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 9.5 字数 219 千

1994 年 9 月第 1 版 1995 年 8 月第 2 次印刷

印数:12001—27000

ISBN 7-5613-1095-1/G·824

定 价:7.50 元

开户行:西安工行小寨分理处 帐号:216—065026—27

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与发行科
联系、调换。

电话:(029)5251046

前 言

近几年来，随着国际交谊舞在我国的开展及群众性交谊舞活动的逐渐普及，交谊舞爱好者希望能学到更多的新花样动作来丰富自己的舞姿。《现代交谊舞花样集锦》这本书就是为适应群众这种求新愿望编写的，本书在介绍一般性三步舞、四步舞的同时，还将群众喜欢的平四步舞和吉特巴舞（水兵舞）做了系统的介绍，以满足交谊舞爱好者的需求。

本书介绍现代交谊舞9个舞种：慢华尔兹舞（慢三步舞）、快华尔兹舞（快三步舞）、慢四步舞（布鲁斯）、中四步舞（福克斯）、平四步舞、伦巴舞、探戈舞、五步探戈舞（西班牙探戈）、吉特巴舞（水兵舞）。其中基本舞步44个，花样舞步67个，组合动作9套。以文字形式简明扼要地说明每个舞步的步法、技术要领及学习步骤，同时配有各舞种连续动作插图134组，约480余个动作，脚步路线图55幅。图文并茂，直观性强，易学易懂。

目 录

第一章 现代交谊舞基本知识

- 一 舞程向与舞程线 (1)
- 二 现代交谊舞基本功 (1)

第二章 现代交谊舞花样集锦

- 一 慢华尔兹舞 (慢三) (3)
- 二 快华尔兹舞 (快三) (17)
- 三 慢四步舞 (布鲁斯) (25)
- 四 中四步舞 (福克斯) (44)
- 五 平四步舞 (60)
- 六 伦巴舞 (81)
- 七 探戈舞 (101)
- 八 西班牙探戈舞 (115)
- 九 吉特巴 (水兵舞) (129)

第一章 现代交谊舞基本知识

一 舞程向与舞程线

(一) 舞程向

舞程向即整套舞蹈行进的方向。现代交谊舞的特点之一是在行进中完成整套动作或几个组合动作。为了避免舞者之间相互碰撞,影响舞蹈正常进行,特规定在舞场起舞时均按逆时针方向行进。(图1)

(二) 舞程线

舞程线即舞者在起舞时,沿舞场四侧之一按舞程向行进的直线。在长方形场地中设长边分别为A线和C线,宽边分别为B线和D线,起舞时位于A线的起端(●)或C线的起端(⊕)均为最佳位置。(图2)

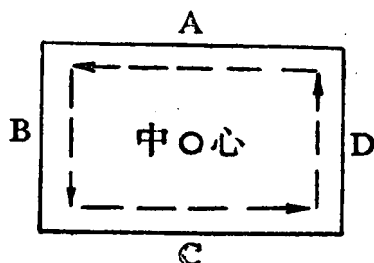


图1

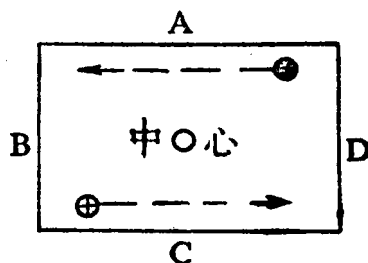


图2

二 现代交谊舞基本功

(一) 握持姿势

男伴握持姿势

1. 身体垂直地面站立,挺胸立腰,收腹微提臀,肩部自然放松,头部与身体方向保持一致,稍向左转,约45度目平视。
2. 两脚并拢,右脚稍后移,两腿微屈,重心落于两脚内沿。
3. 两臂从肩至肘部向下倾斜与身体的夹角约75度,双臂保持平衡,两肘向里侧弯曲,左臂侧伸,拇指与食指握持女伴右手四指,双方拇指握拢。右臂稍向下伸,手指并拢伸直,手掌放于女伴左肩胛骨下端。

女伴握持姿势

1. 身体垂直地面站立，挺胸立腰，微收腹提臀，上体稍向左后倾斜，头向左微转约45度。
2. 两脚并拢，右脚稍后移，两腿伸直重心落于双脚内沿。
3. 右臂从肩至手腕形似一条圆滑的曲线，右手与男伴左手相握，高度约与女伴耳齐，位于双方上体的平行中线处。左臂轻微倚靠在男伴右臂上，左手拇指与食指分开，轻微放置于男伴右臂上端。

(二) 运步技术

常步是现代交谊舞中最基本的舞步，在练习运步时要掌握身体姿势，身体在舞蹈过程中的平衡及腿和脚的移动等正确的技术要领及方法。

1. 前进常步技术要领：

(1) 准备姿势：直立，膝部稍放松，身体稍向前移动，重心落在前脚掌。

(2) 腿和脚的移动：左脚开始前进时，身体重心提前移至右脚上，左腿及髋部向前摆动，然后左脚掌经脚跟依次接触地面滑行前进。当左脚前移经过右脚尖时，身体前移，右脚跟离开地面，左脚前移到位时脚跟着地，同时左腿和髋部随着重心移动向前摆动，然后身体继续向前移动带动右脚前进。右脚常步与左脚常步技术过程相同。

2. 后退常步技术要领：

(1) 准备姿势：直立，膝部稍放松，身体向后移动，重心落在脚跟上。

(2) 腿和脚的移动：右脚开始后退时，身体重心提前移至左脚上，右脚以前脚掌经脚跟向后滑行，终止时左脚尖稍抬起、右脚跟着地，同时右脚及髋部随身体重心移动向后摆动。身体继续向后移动，接着左脚后退常步。左脚后退常步技术要领与右脚后退常步相同。

第二章 现代交谊舞花样集锦

一 慢华尔兹舞（慢三）

华尔兹舞属于三步舞，亦称“圆舞”，起源于12世纪的德国和奥地利民间，在农村是一种自娱性舞蹈。随后进入宫廷舞之列。19世纪由欧洲宫廷流行到世界各地，华尔兹舞也被誉为交谊舞中的皇后。

华尔兹舞步特点是：第一拍步幅稍大，同时身体重心随步幅略柔和下降；第二拍步幅稍小，身体重心随着移动逐渐上升；第三拍步幅略小，双腿伸直，双足并拢稍提踵，身体重心上升，从而形成了波浪起伏的舞姿，运步轻快，旋转自如。其风格委婉优雅，流畅回旋，轻微活泼，欢快热烈。

音乐节奏每小节三拍，第一拍为强拍，第二、三拍是弱拍，每拍时间相等。

握持姿势：男女舞伴相对站立，两脚并拢，男右脚尖直对女伴两脚中间线，女伴右脚尖直对男伴两脚中间线。两腿并拢直立，挺胸立腰，头略向左转45度。男左手与女伴右手相握，臂自然弯屈，握持手高度与女伴眉齐平，保持平稳。男右手平放于女伴背后左肩胛骨下端，肘部与女伴左肘相贴（男伴肘部高度略低于肩位而高于手位），女伴左手四指并拢拇指外分，以虎口形放于男伴右臂上端。（图3）



图3

（一）基本舞步

1. 前进后退正步（图4）

预备姿势：男女舞伴相对握持站立。

男舞步：

1拍：左脚前进一大步，重心移至左脚。

2拍：右脚前进一小步，重心移至右脚。

3拍：左脚前进与右脚并步。

4拍：右脚后退一大步，重心移至右脚。

女舞步：

1拍：右脚后退一大步，重心移至右脚。

2拍：左脚后退一小步，重心移至左脚。

3拍：右脚后退与左脚并步。

4拍：左脚前进一大步，重心移至左脚。

5拍：左脚后退一小步，重心移至左脚。

6拍：右脚后退与左脚并步。

动作要领：

- (1) 前进步时以脚跟先着地，逐渐过渡到脚掌至脚尖。
- (2) 后退步时以脚尖先着地，逐渐过渡到脚掌。
- (3) 前进与后退过程中有擦地而过的滑行动作。
- (4) 前进与后退时，步幅的大小变化和膝关节的弯屈伸直，应柔和进行，要表现出舞步的波浪起伏。

2. 斜步：斜方向前进与后退步（图5）

预备姿势：男女舞伴相对握持站立。

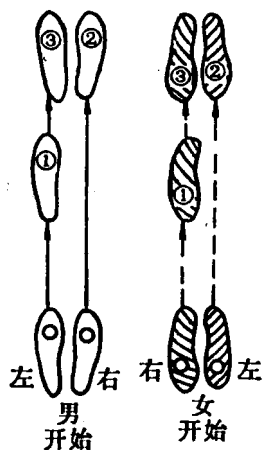


图4

男舞步：

1拍：左脚向右前方（女伴左侧）前进一大步，同时身体向右转45度，重心移至左脚。

2拍：右脚前进一小步，重心移至右脚。

3拍：左脚向右脚并步。

4拍：右脚向左后退一大步，重心移至右脚。

5拍：左脚后退一小步，重心移至左脚。

6拍：右脚向左脚并步，同时身体向左转45度与女伴相对站立。

5拍：右脚前进一小步，重心移至右脚。

6拍：左脚前进与右脚并步。

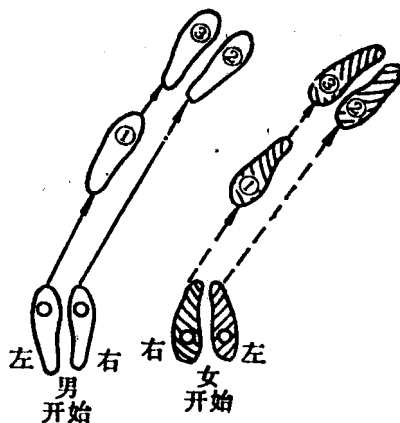


图5

女舞步：

1拍：右脚向左后方后退一大步，同时身体向右转45度，重心移至右脚。

2拍：左脚后退一小步，重心移至左脚。

3拍：右脚向左脚并步。

4拍：左脚向右前进一大步（向男伴左侧），重心移至左脚。

5拍：右脚前进一小步，重心移至右脚。

6拍：左脚向右脚并步，同时身体向左转45度与男伴相对站立。

3. 前后交叉步

(1) 前交叉步（向右、左交叉步）（图6）

预备姿势：男女舞伴相对握持站立。

男舞步：

1拍：左脚向右前方进一步（向女伴左侧），同时身体向右转45度，重心移至左脚。

2拍：右脚前进一步，同时身体稍向左转。

3拍：左脚向右脚并步，同时身体继续向左转45度。

4拍：右脚向左前方（向女伴右侧）进一步，重心移至右脚。

5拍：左脚前进一步，同时身体稍向右转。

6拍：右脚向左脚并步，同时身体向右转45度。

(2) 后交叉步（图7）

预备姿势：男女舞伴相对握持站立。

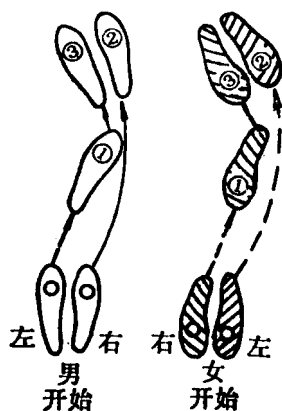


图6

男舞步：

1拍：左脚向右后方退一步，同时身体向左转45度，重心移至左脚。

女舞步：

1拍：右脚向左后方退一步，同时身体向右转45度，重心移至右脚。

2拍：左脚后退一步，同时身体稍向左转。

3拍：右脚向左脚并步，同时身体继续向左转45度。

4拍：左脚向右后方退一步，重心移至左脚。

5拍：右脚后退一步，同时身体稍向右转。

6拍：左脚向右脚并步，同时身体向右转45度。

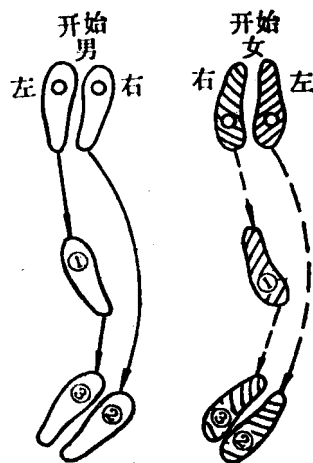


图7

女舞步：

1拍：右脚向左前方（向男伴右侧）进一步，同时身体向左转45度，重心移至右脚。

2拍：右脚后退一步。

3拍：左脚向右脚并步，同时身体向右转45度。

4拍：右脚向左后退一步，重心移至右脚。

5拍：左脚后退一步。

6拍：右脚向左脚并步，同时身体向左转45度。

4. 方步（图8）

预备姿势：男女舞伴相对握持站立。

男舞步：

1拍：左脚前进一大步，重心移至左脚。

2拍：右脚向前经左脚内侧再向右侧出一步，重心移至右脚。

3拍：左脚向右脚并步。

4拍：右脚后退一大步，重心移至右脚。

5拍：左脚后退经右脚内侧再向左侧出一步，重心移至左脚。

6拍：右脚向左脚并步。

5. 左旋转步（图9）

预备姿势：男女舞伴相对握持站立。

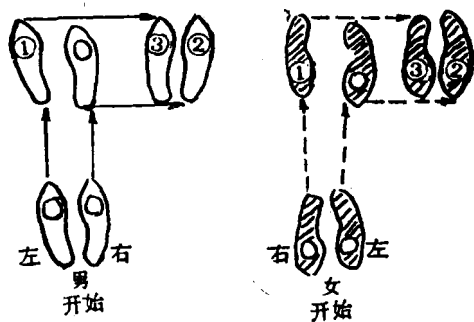


图8

男舞步：

1拍：左脚稍向左前进一步，脚尖稍

2拍：左脚前进一步。

3拍：右脚向左脚并步，同时身体向右转45度。

4拍：左脚向右前进一步（在男左侧），重心移至左脚。

5拍：右脚前进一步。

6拍：左脚向右脚并步，同时身体向左转45度。

女舞步：

1拍：右脚后退一大步，重心移至右脚。

2拍：左脚后退经右脚内侧再向左侧出一步，重心移至左脚。

3拍：右脚向左脚并步。

4拍：左脚前进一大步，重心移至左脚。

5拍：右脚向前经左脚内侧再向右侧出一步，重心移至右脚。

6拍：左脚向右脚并步。

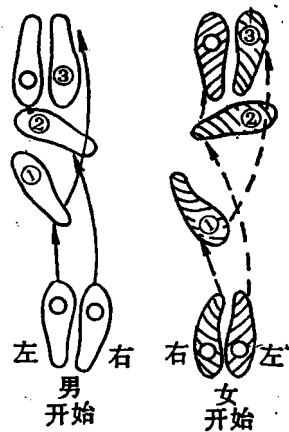


图9

女舞步：

1拍：右脚稍向右后退一步，脚跟稍

向外转。

2拍：右脚前进一步，脚尖向左转，同时身体向左转90度。

3拍：左脚向右脚并步，同时双脚提踵，身体继续向左转90度。

4拍：右脚后退一步，脚跟稍向外转。

5拍：左脚后退一步，脚跟向右转，同时身体向左转90度。

6拍：右脚向左脚并步，同时双脚提踵，身体继续向左转90度。

6. 右旋转步（图10）

预备姿势：男女舞伴相对握持站立。

男舞步：

1拍：右脚进一步，脚尖向右稍转。

2拍：左脚向右脚前进一步，脚尖向右转，同时身体向右转90度。

3拍：右脚向左脚并步，同时双脚提踵，身体继续向右转90度。

女舞步：

1拍：左脚后退一步，脚跟向左稍转。

2拍：右脚向左脚后退一步，脚跟向左转，同时身体向右转90度。

3拍：左脚向右脚并步，同时双脚提踵，身体继续向右转90度。

动作要领：

（1）旋转的要领是：一走、二转、三并步。

（2）前进步脚跟着地时，脚尖稍向转体方向转动；后退步脚尖着地时，脚跟稍向转体方向转动；在完成转体180度时，第三步并步稍提踵，继续向转体方向旋转。旋转时挺胸立腰，两腿伸直。

（3）前进脚的伸脚位置应在对方两脚之间。

学习步骤：

（1）可先个人分解练习旋转基本步。

（2）男女伴拉手慢做左右旋转练习。

（3）男女伴握持姿势，配合音乐节奏练习。

（二）•花样舞步

1. 单手牵举女伴顺转360度（图11）

向外转。

2拍：左脚后退一步，脚跟向右转，同时身体左转90度。

3拍：右脚向左脚并步，同时双脚提踵，身体继续向左转90度。

4拍：左脚前进一步，脚尖稍向外转。

5拍：右脚前进一步，脚尖向左转，同时身体向左转90度。

6拍：左脚向右脚并步，同时双脚提踵，身体继续向左转90度。

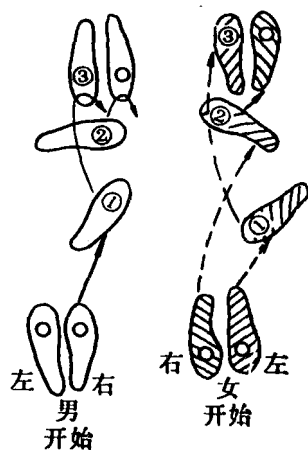


图10

预备姿势：男女舞伴相对握持站立。



图11

男舞步：

1拍：左脚前进一步，同时左手牵女伴右手前上举。

2拍：右脚前进一步。

3拍：左脚向右脚并步。

4拍：右脚后退一步。

5拍：左脚后退一小步，同时右手平放于女伴背部。

6拍：右脚向左脚并步。

动作要领：

(1) 男伴进步时左手要向上牵举女伴右手，同时右手在女伴背后将其向旋转方向拨动。

(2) 女伴旋转时身体应充分挺直、挺胸、头稍向左后仰。旋转完毕身体稍向前倾斜，以便前进上步。

2. 前进向里自转180度（图12）

预备姿势：男女伴同方向并排站立，内侧手互相在背后扶腰（男手在下，女手在上），外侧臂自然弯屈、侧伸。

男舞步：

1拍：右脚前进一大步。

2拍：左脚前进一步，脚尖右转，同时身体向右转90度。

3拍：右脚向右后与左脚并步，同时身体继续向右转90度，左手换扶女伴腰部。

4拍：左脚前进一大步。

5拍：右脚前进一步，脚尖左转，同



图12

女舞步：

1拍：右脚后退一步，脚尖外转，同时身体向右转90度。

2拍：左脚向右前进一步，脚尖向右转，同时身体继续右转90度。

3拍：右脚向右旋转进一小步，同时身体继续向右转180度。

4拍：左脚前进一大步。

5拍：右脚前进一小步，同时左手前伸放于男伴肩上。

6拍：左脚向右脚并步。

女舞步：

1拍：左脚前进一大步。

2拍：右脚前进一步，脚尖左转，同时身体向左转90度。

3拍：左脚向左后与右脚并步，同时身体继续向左转90度，右手换扶男伴腰部。

4拍：右脚前进一大步。

5拍：左脚前进一步，脚尖右转，同

时身体向左转90度。

6拍：左脚向左后与右脚并步，同时身体继续左转90度，右手换扶女伴腰部。

(三) 男女依次换位旋转360度 (图13)

预备姿势：男女伴同方向并排站立，内侧手互相在背后扶腰（男伴手在下、女伴手在上），外侧臂自然弯屈侧伸。

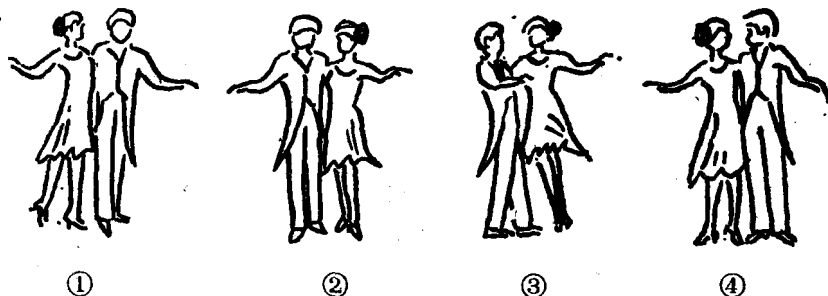


图13

男舞步：

1拍：右脚前进一步，右手在女伴背后稍用力将其向左拨动。

2拍：左脚前进一步。

3拍：右脚前进一小步，同时左手换扶女伴腰部。

4拍：左脚向女伴右脚前进一大步，同时身体向左转90度。

5拍：右脚向左前进一步，同时身体继续向左转90度。

6拍：左脚向左后与右脚并步，同时身体再向左转180度到女伴左侧，右手换扶女伴腰部。

动作要领：

(1) 换位者前进步幅要大，不换位者前进步幅稍小。

(2) 女伴转体时，男伴在背部适当加力拨动帮助旋转换位。

(3) 第三步旋转时，身体要挺直，稍提踵，另一方手臂要及时换扶腰部以维持平衡。

学习步骤：

(1) 个人慢做旋转360度。

(2) 一方原地慢踏1—3步，另一方慢做旋转360度换位，男女伴交替进行练习。

时身体向右转90度。

6拍：右脚向右后与左脚并步，同时身体继续右转90度，左手换扶男伴腰部。

女舞步：

1拍：左脚向男伴右脚前进一大步，同时身体向左转90度。

2拍：右脚向左前进一步，同时身体向左转90度。

3拍：左脚向左后与右脚并步，同时身体继续左转180度到男伴左侧，右手换扶男伴腰部。

4拍：右脚前进一步。

5拍：左脚前进一步。

6拍：右脚前进一小步，左手换扶男伴腰部。

(3) 男女伴配合前进中练习慢做旋转360度换位。

(4) 配合音乐节奏, 连续练习依次换位旋转360度。

4. 搭肩绕轴转圈步 (图14)

预备姿势: 女伴在男伴右后侧站立, 男女伴左手相牵放于男伴左肩上, 男女右手相牵, 自然弯屈, 放至右侧平举 (放至女伴胸前)。

男舞步:

1拍: 左脚原地踏步, 同时身体向左稍转, 右手牵动女伴逆时针方向转圈走。

2拍: 右脚踏步, 身体继续向左转。

3拍: 左脚踏步, 身体继续左转。

4—6拍: 脚步依次前进, 继续向左绕转。

5. 右手牵转 (女逆转两周) 搭肩 (图15)

预备姿势: 女伴在男伴右后侧站立, 男女伴左手相牵于男伴左肩上, 男伴右臂侧伸于女伴胸前与其右手相牵。



①



②



③



④

图14

图15

男舞步:

1拍: 左脚原地踏步, 右手牵女伴右手上举。

2拍: 右脚原地踏一步。

3拍: 左脚原地踏一步。

4拍: 右脚原地踏步, 右手牵动女伴继续逆向旋转。

5拍: 左脚原地踏步。

6拍: 右脚原地踏步, 同时右手向下屈臂放于女伴右肩上, 左手相牵侧伸, 站于女伴左后侧。

女舞步:

1拍: 右脚向左侧进一步, 脚尖左转, 同时身体向左转90度。

2拍: 左脚向左后摆提踵, 同时身体继续向左旋转。

3拍: 右脚向左脚并步, 同时身体继续向左转至一周。

4拍: 左脚后摆提踵, 身体继续左转。

5拍: 右脚向左脚并步, 身体继续向左旋转。

6拍: 左脚向右脚并步转至一圈与男伴成搭肩姿势站立。

6. 搭肩换位 (图16)

预备姿势：女伴在男伴右前侧站立，男女左手相牵放于男伴胸前，男女右手相牵放于女伴右肩上。

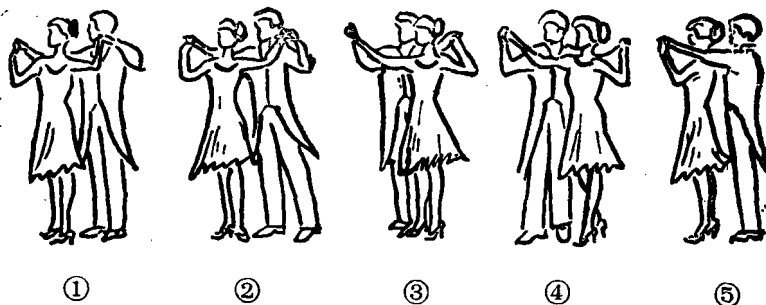


图16

男舞步：

- 1拍：左脚前进一步。
- 2拍：右脚前进一步。
- 3拍：左脚向右脚并步，同时左手稍将女伴向左前推动，身体向右转45度。
- 4拍：右脚向后退一步。
- 5拍：左脚向后退一步。
- 6拍：右脚向左脚并步，同时左手将女伴轻拉于左侧胸前。

女舞步：

- 1拍：右脚向左前方进一步。
- 2拍：左脚向前进一步。
- 3拍：右脚向左脚并步，同时身体向右转45度。
- 4拍：左脚向左后退一步。
- 5拍：右脚向后退一步。
- 6拍：左脚向右脚并步，同时左臂屈肘于左肩上与男伴左手相牵，右手与男伴右手相牵于胸前。

7. 牵拉回转步 (图17)

预备姿势同6搭肩换位预备姿势。

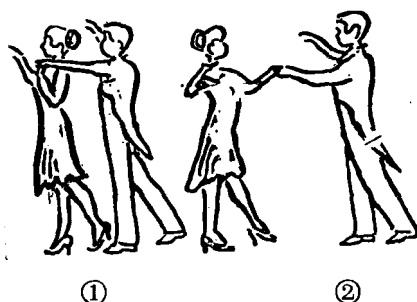


图17

男舞步：

- 1拍：左脚向前进一步，同时左手牵动女伴左手向前，右手轻推女伴转体后脱手。

女舞步：

- 1拍：右脚向前进一步，脚尖左转，同时身体左转90度。

2拍：右脚向前进一步，左手牵拉女伴左手。

3拍：左脚向右脚并步，左手牵拉女伴左手在胸前屈臂。

4拍：右脚后退一步，左手换握女伴右手侧举。

5拍：左脚后退一步。

6拍：右脚向左脚并步，同时右手放于女伴背后，成相对握持姿势站立。

8 “V”字形前进里合转体180度（图18）

预备姿势：男女舞伴相对握持站立。

2拍：左脚在原地向左移转，脚尖转向男伴（左脚在前），同时向左转体90度。

3拍：右脚向左脚并步。

4拍：左脚前进一步，右手换握男伴左手。

5拍：右脚前进一步。

6拍：左脚向右脚并步，左手前伸至男伴右肩上。

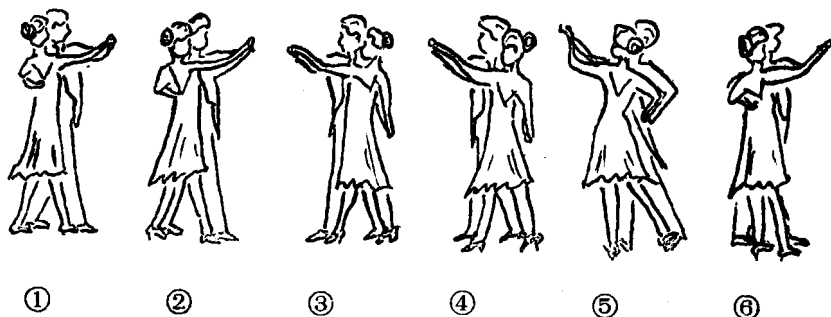


图18

男舞步：

1拍：右脚前进一步。

2拍：左脚前进一步，脚尖右转，同时身体向右转90度。

3拍：右脚向左脚并步，同时身体向右转90度，男女伴前举手落下至体后，后手换为前举。

4拍：左脚后退一步。

5拍：右脚原地踏一步，脚尖左转，同时身体向左转90度。

6拍：左脚后退向右脚并步，同时身体继续向左转90度，男女双手换位。

9. 外侧交叉向右旋转360度（图19）

预备姿势：男女舞伴相对握持站立。

男舞步：

1拍：右脚向右前方进一步，脚尖右转。

女舞步：

1拍：左脚前进一步。

2拍：右脚前进一步，脚尖左转，同时身体向左转90度。

3拍：左脚向右脚并步，身体继续向左转90度。

4拍：右脚后退一步。

5拍：左脚原地踏一步，脚尖右转，同时身体向右转90度。

6拍：右脚后退向左脚并步，同时身体继续向右转90度。

女舞步：

1拍：左脚前进一步。