

当

舞

代

舞

厅

定 知编著

湖南文艺出版社

● 恰恰恰

● 伦巴

● 华尔兹

● 布鲁斯

● 迪斯科



定 知编著

湖南文艺出版社

当

代

舞

厅

舞

〔湘〕新登字 002 号

当代舞厅舞

定 知 编著

责任编辑:张先瑞

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮码:410006)

湖南省新华书店经销 长沙环境保护学校印刷厂印刷

*

1996 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:5.5

字数:80,000 印数:1—10,000

ISBN7-5404-1501-0
I·1193 定价:7.95 元

若有印装质量问题,请直接与印刷厂技质科联系调换

厂址:长沙市井湾路 4 号

邮编:410004

目 录

概 述	(1)
舞厅舞的起源与发展	(2)
舞厅舞的种类与区分	(4)
有关术语浅释	(6)
摩登舞(又称现代舞)	(11)
布鲁斯	(13)
华尔兹	(18)
维也纳华尔兹	(27)
拉丁舞	(32)
伦 巴	(34)
恰恰恰	(47)
吉特巴	(57)
迪斯科	(70)

附 录

参加舞会的礼仪·····	(83)
--------------	------

概 述

“舞厅舞”又称社交舞,我国的习惯叫法——交谊舞。尽管称谓不同,但实际上都是指的同一种舞蹈形式。

“舞厅舞”是人们进行社交活动的一种积极有效的形式,同时又是一种健康娱乐的活动。它可以陶冶人们的情操,使人们的身心得到愉快的休息和美的享受。

随着我国人民物质文化生活的改善和提高,广大群众对舞厅舞表现出越来越浓厚的兴趣和热情,普及之广,提高之快,令人赞叹不已。“舞厅舞”的基本步法简单明了,只要肯学都能学会。近几年随着国际标准舞(简称“国标舞”)的传播,“舞友”们在舞厅舞中已经吸取、揉和了若干国标舞的动作和步伐。为了进一步推广舞厅舞这一娱乐活动,考虑到广大群众的爱好和不同层次的需求,也考虑到“舞厅舞”由自娱性向高层次发展的趋势,我们按照“在标准舞审美观的指导下普及,在普及过程中向标准舞靠拢”的想法,结合自己在多年的教学实践中得到的体会,编写了这一本关于舞厅舞的指导性用书。本书将对当代舞厅中流行的布鲁斯(Blues 慢四)、华尔兹(Waltz 慢三)、维也纳华尔兹(Viennese Waltz 快三)、伦巴(Rumba)、恰恰恰(cha cha cha)、吉特巴(Jitterbug)、迪斯科(Disco)七种舞步加以讲述和评介,相信本书将成为你学习舞厅舞并且不断得到提高的良师益友。

希望《当代舞厅舞》这本书给一切爱好舞厅舞的老中青朋友们带来欢悦。

舞厅舞的起源与发展

“舞厅舞”(交谊舞)有着悠久的历史,经历了好几百年的复杂演变过程。像其它的各种艺术门类一样,它起源于人们的文化艺术之中,并不断从中吸取丰富的营养。最早的舞会产生于14—15世纪的意大利,后来在16—17世纪流传到法国。舞厅舞既不同于古老的民间舞蹈,又不同于贵族独享的宫廷舞,它既有自由活泼的特点,又有典雅严谨风度,是人人可跳的社交舞。我国交谊舞的历史可以追溯到本世纪二十年代初期。出洋回国的中国人将交谊舞传播到国内。以后几经曲折,在近年来,随着改革开放的大潮,交谊舞也越来越普及了。

随着社会变革、经济发展,经过世界各地一代又一代人的加工,逐渐形成当代各种形式的交谊舞。目前,国际上已形成两大分支:一种是专门用于竞技性比赛的体育舞蹈(国际标准交谊舞),在跳法方面趋向规范化、标准化和向高难度技巧性方向发展,在竞技比赛方面又分职业选手与业余选手、摩登系列和拉丁系列。另一种则是继续保持着社交性、自娱性功能,为广大群众所掌握和运用,人们将这种交谊舞仍然称为“舞厅舞”(Blvroom Punce)。

舞厅舞的每一舞种又可以分为“基本舞步”和“花样舞步”两种舞步,基本舞步按基本步伐起舞,花样舞步则有多种变化,由舞者随意运用,或者有一定的组合。本书中介绍基本舞步,一律以标准舞的规范性要求为准,介绍花样舞步则以常用的变化形式随意即兴或对有意参加竞技比赛舞厅舞的爱好者们提供一些具体舞步。

舞厅舞与标准舞之间在本质上是一脉相承的。它们虽然有所区别,而又彼此紧密相连,二者之间存在着微妙的差异,是由于社会功能的适应性需要造成的,这种差异我认为是一个普及与提高的关系。

标准舞的规范性要求和技巧性展示占据着首要的地位。而舞厅舞则以临场配合的即兴发挥和自我娱乐为第一需要。在此要强调说明的是,规范化要求虽然不是舞厅舞的第一需要,但不同舞种的基本舞步与风格展现都有着极为密切的内在联系,为此,凡是爱好舞厅舞的朋友们都应该重视基本舞步的规范化要领的学习和了解,这样才能使自己具有充分展示不同风格和驾驭各种舞步的能力。

长期以来,业余舞蹈者是不被奥林匹克所承认的。最近获悉:IDSF(国际舞蹈运动联合——德国)已经被国际奥委会许可作临时的承认。IDSF是业余舞蹈者的国际组织,它很快获得了国际体育总会正式会员资格和国际世界竞赛协会的正式会员资格。这意味着业余舞蹈运动的选手们,将可以参加1997年在芬兰举行的世界运动会的金牌竞争。这对于广大的业余的舞厅舞的爱好者来说,无疑也是一个可喜的消息。

概 述

舞厅舞的种类与区分

目前“舞厅舞”分类基本都是采用英国皇家舞蹈教师协会颁布的比赛规则来确定,它们是:

摩登舞(Madern Dance)系列:

- 1 华尔兹(Waltz)
- 2 探戈(Tango)
- 3 狐步(Foxtrot)
- 4 快步(Quickstep)
- 5 维也纳华尔兹(Viennese Waltz)

拉丁舞(Laein Pance)系列:

- 1 伦巴(Rumba)
- 2 恰恰恰(cha cha cha)
- 3 桑巴(Sam ba)
- 4 吉特巴(Cowboy 又称牛仔舞)
- 5 斗牛(Paso Doubie)

以上共十种,本书将选介其中的五种,另外增加迪斯科和布鲁斯两种。布鲁斯是初期定的比赛舞种,仍属现代舞类。因考虑这两种舞种在当代“舞厅舞”

中很流行,因此,在本书中也将加以介绍。

摩登舞和拉丁舞在分类上的区别是:

(1)运行路线(简称舞程线)的区别

摩登舞有较严格的握持规范,男女双方必须按标准姿态共舞。路线也受舞程线(L.O.D)的制约。

拉丁舞则相对自由,随意分合,运动路线一般不受舞程线的制约。

(2)审美情趣与气质风格上的区别

摩登舞保持着浓厚的社交礼仪性审美取向,体态端庄挺拔,不允许胯部摇摆,即使在轻快跳跃性舞步变化中,也不失高雅的风度与气质。

拉丁舞则倾向于展现生动活泼、自由奔放的生活气息,通过灵活的腰胯动作,刻意追求人体曲线美的展示,长于表现女士的婀娜多姿与柔媚灵巧。

(3)服饰方面的区别

摩登舞保持着正规礼仪活动的要求,男士身着燕尾服或西装,配领结;女士则身着晚礼服长裙。

拉丁舞为了展示人体曲线美,男士着装豪迈奔放不受限制;女士则以袒露腰背和大腿线条为基本审美取向,不拘一格。

概 述

有关术语浅释

姿势

男士——以自然直立、双膝稍曲之姿势站立，双脚至身体往前倾，腰部紧撑，肩腰自然放松，胸部不可紧拉，身体之重量往前放在脚掌上，而双脚平放。（见图 1）

女士——基本上与男士姿势相同，不同在于女士在腰部以上，姿势稍向后，但不可太夸张。（见图 2）

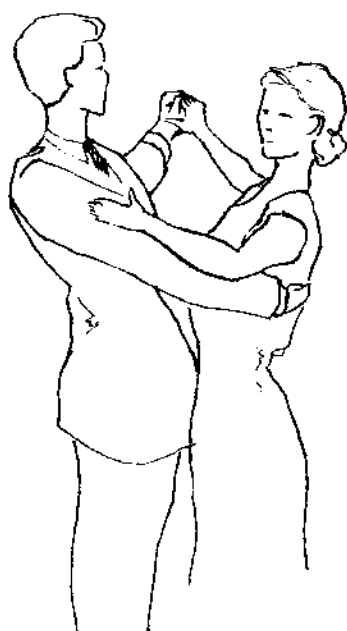


图 1

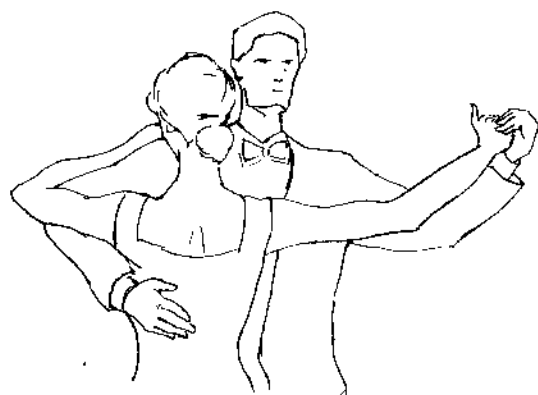


图 2

握姿

男士——面向女士以前述之姿势站立(女士稍微在男士之右侧),右手五指并拢,放在女士左边肩胛骨下方。从肩膀到手肘整个右上臂向下倾斜,而以下之手肘到手之间应成直线。左手握住女士右手的大拇指和食指之间手腕不可弯曲,手肘与手成直线,掌心斜向地板,左上臂稍微往下斜倾,手臂在手肘的部位明显弯曲,而手至手肘这截前臂则向上斜倾,左手的高度与耳齐,前臂离开身体稍后向外倾斜。

女士——左臂轻轻地放在男士的右臂上,左手手指并拢放在男士右肩下方臂之中心(视舞伴高度而定,可加以调整),右臂从肩膀到手肘间稍后向下倾斜,然后手肘往上向前倾斜朝向男士的左手。手指轻轻地稍折,握在男士左手大拇指与食指之位置。(见图3)

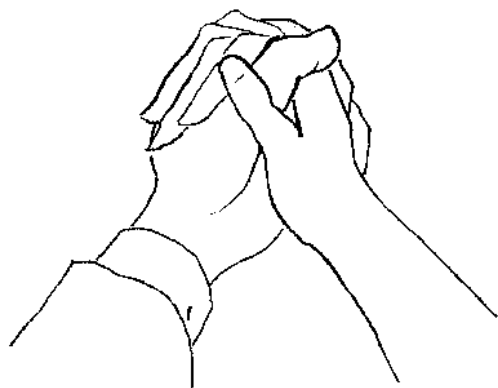


图3

舞程线

舞者在跳舞时沿着舞池逆时针方向而前进,这个行进的路线叫舞程线。(见图4)

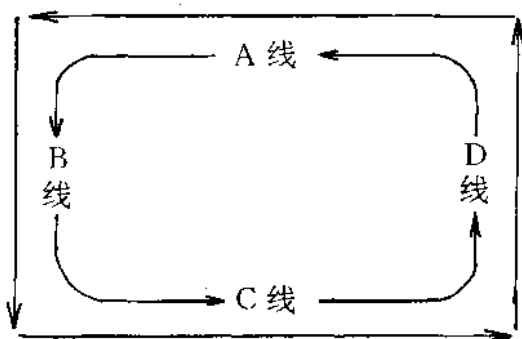


图4

平衡

是指身体重量平均分散到双脚。

当进行前进步和后退步时,会产生两个平衡点,前进必须是在身体重量平均分散时。

步位

是指一个舞步结束时,双脚之互动关系。比如:(1)拉步右脚开始往后移,然后左脚旋转,因此在这个步子结束时,步位将显示为右脚小步向侧。(2)在华尔兹右转舞步之第二步时,也就是当男士左脚向侧时,步法先往前转动。

步法

步法是指当进行一个舞步时,脚或双脚之部分或全部接触地板。

上升与下降

所谓上升是指大腿肌肉之撑力,将膝盖打直,然后整个身体向上扩张;通常是随着脚跟之升起或离地之动作而来。

而下降则意味支撑是由脚尖至脚跟往下、并延续曲膝之动作,以便于下一步之进行。

转度

在舞姿中,从一端到另一端所使用的转度,或在每个舞步中,双脚所作的转度。比如:在华尔兹男士之左转,转度为 $3/4$ 左转,第一步到第二步转度为 $1/4$,第二步至第三步由 $1/8$ 转,第四步至第五步则为 $3/8$ 转,而身体转度较小直到第六步身体才完成旋转。

方位

是指在一个舞步结束时,双脚(而非身体)在舞池中所面对、背对或指示之方向。

方位必须指示舞步运行之方向。

指向则用于当内转圈以侧步旋转而脚的转度大过于身体时。比如华尔兹中男士步法右转或左转之第五步以及女士之第二步中,脚的转度是 $3/8$ 而身体的转度较少,因此步位就算指向。指向也适用于 PP 中的一些前进步。

方向

是指脚步的转动与舞池的相对关系。比如女士交叉踮步中的第一步接着的分式滑行步将指向舞程线,但是脚步则向斜壁移动。

前进走步

男士——开始时双脚合并,重心放其中一脚,当移动向前时,身体应先移动,膝盖稍后弯曲,移动足之脚跟离地,而脚掌轻触地板,支撑足则平伏。由臀部摇摆腿部使移动足轻轻地离地,然后进入脚跟向前,脚尖离地的位置。在此定点跨步的位置为:前脚膝盖打直,但不可僵直,而后脚膝盖稍微弯曲。此时平衡点位在前脚膝盖和后脚掌上,当前脚膝盖向前时,后脚脚跟已离地,直接降低前脚脚尖,结束时脚平伏。

当身体往前移动带动后脚向前时,脚掌稍置压力,然后往前晃动,后脚超越前脚,让移动足轻轻从地板升起。此时可重复进行前述之走步的动作。

女士——脚与腿之动作基本上都与上述之男士动作相同,除了男士必须引导与控制整个过程这一点之外。女士不可改变其姿势,但是在所有舞步中,身体都须保持往前移动的态势。

后退走步

开始时双脚并拢,重心放在其中一脚上,支撑足之膝盖稍微弯曲,从臀部带动腿部,首先脚掌然后脚尖轻触地板,前脚脚尖离地。此时重心降低到后脚脚跟以完成整个后跨步之动作,重心位于前脚脚跟与后脚脚掌之间。在此定位时,前膝伸直但不能硬挺,后膝稍弯曲,然后重量放在后脚继续后退,在拉回轻触地板的同时慢慢降低后脚跟。当移动足与支撑足平行时,移动足之脚掌轻触地板后越过支撑点,而支撑足之脚跟会完全降至地板。

脚的位置(见图 5)



左 右

男全脚



左 右

男半脚掌



左 右

男虚步



左 右

男半脚掌虚步



左 右

女全脚



左 右

女半脚掌



左 右

女虚步



左 右

女半脚掌虚步

图 5

摩登舞



布鲁斯(Blues)慢四

华尔兹(Waltz)慢三

维也纳华尔兹

(Viennese waltz)快三