

国际 标准 交谊舞

● 编著 寒夫 朝晖 湖南文艺出版社





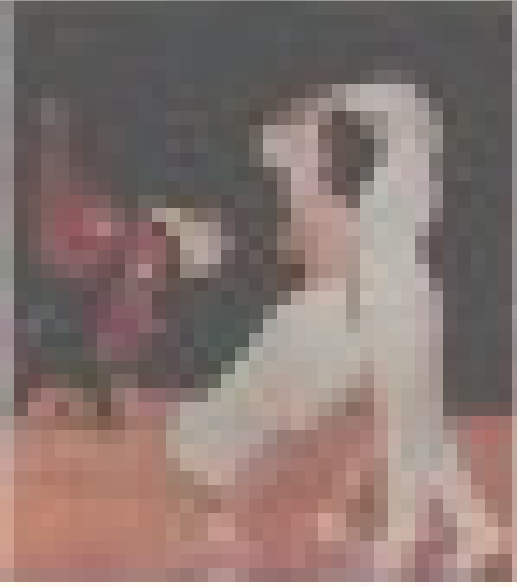
国际

友谊

桥梁

纽带

纽带



国际标准交谊舞

中国文联出版社



湘新登字 002号

国际标准交谊舞

寒夫 朝晖

责任编辑: 刘国瑛

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路67号)

湖南省新华书店经销 湖南长沙印刷一厂印刷

*

1990年9月第1版 1993年4月第10次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8.5 插页: 1

字数: 217,000 印数: 95,401—105,400

ISBN7—5404—0593—7

J·85 定价: 3.60元

● 前 言 ●

国际标准交谊舞是一种国际流行的自娱性舞蹈。它源远流长，由民间进入城市的社交场合，经过了几个世纪的发展变化，成为当代国际流行的一种双人舞蹈和“世界语言”。它是沟通不同国家、不同民族情感的一种形体语言，是任何语言无法代替的艺术；它通过优美的舞蹈韵律，给您带来人类的融洽、和谐的情感体验和甜蜜、高雅的生活情趣。

当前，随着交谊舞活动在我国各地的普遍开展，人们对舞步技巧的要求也逐渐提高。许多人已不满足于通常所跳的那种步法简易、单调的“自由步”（三步、四步），而是希望能学一些舞姿更加大方、优美，步法舒展、多变的国际标准交谊舞。从这个意义上说，学习国际标准交谊舞更有必要。

为了适应对外开放，国际交流和城市公关活动的需要，为了满足广大交谊舞爱好者的要求，我们特编此书献给您，旨在向您提供当代国际流行的各种标准的、规范的舞步。希望它能成为您自学国际标准交谊舞的良师益友，希望本书的出版，能为国际标准交谊舞在我国的普及尽一份微力。

● 编 者 ●

目 录

前言 (1)

概述 (1)

1. 什么叫国际标准交谊舞
2. 举办高级 (或涉外) 舞会的礼仪及注意事项
3. 国际标准交谊舞的舞姿和基本要领
4. 舞程线与方向角度的概念

布鲁斯 (国际标准步) (5)

1. 后退前进步
2. 四分之一转
3. 连续交叉步
4. 右并盒子步
5. 左转身步
6. 左右平衡步
7. 原地转 180° 步
8. 右横并步
9. 前进锁步
10. 转圈步
11. 右转向步
12. 摇摆步
13. 左右横跨并步
14. 左右荡步
15. 前进后退常步
16. 并步
17. 后跑步
18. 斜穿步
19. 叠步
20. 闪步
21. 外侧步
22. 后退右转步
23. 横行前进步
24. 反向后分步
25. 布鲁斯组合

慢华尔兹 (国际标准步) (20)

1. 前进后退步
2. 左后倾步
3. 右后倾步
4. 左右旋步
5. 侧交叉进退步
6. 前倾步
7. 转向锁步
8. 前后锁步
9. 停顿转向步
10. 浪步
11. 左右弧步
12. 左右拉步
13. 右左弯步
14. 矩形步
15. 急转步
16. 左右电纹步
17. 翱翔步
18. 并列步
19. 蹲点步
20. 滚步
21. 左右手同边步
22. 三角步
23. 背手步
24. 环行步
25. 摇步
26. 司并转步
27. 单伟司右转步
28. 开步
29. 慢华尔兹组合

快华尔兹 (国际标准步) (44)

1. 进退荡步
2. 左右旋转
3. 锯齿步
4. 前后换步
5. 180° 转身步
6. 波浪步
7. 1/4 转身步
8. 前进后退步
9. 扫步
10. 杨柳步
11. 转体步
12. 圆圈步
13. 左右平衡步
14. 左右转换步
15. 方块步
16. 分合步
17. 快华尔兹组合

伦巴 (国际标准步) (58)

1. 平跨步
2. 横踏步
3. 弧形步
4. 转身步
5. 圆圈步
6. 原地转身步
7. 脱手转圈步
8. 前进脱步
9. 蝴蝶式走步
10. 古巴式左右转身步
11. 交叉侧移步
12. 两侧移位步
13. 同向侧移步
14. 背手进退步
15. 分合步
16. 左方步
17. 方步左
18. 方步右
19. 半方步进退步
20. 摆步
21. 换向步
22. 伦巴舞组合

狐步舞 (国际标准步) (77)

1. 羽步
2. 左转身步
3. 右转身步
4. 前进左转步
5. 前进右转步
6. 分羽步
7. 后退前进步
8. 急转变换步
9. 织步
10. 跑步
11. 左三步
12. 右三步
13. 电纹步
14. 波纹步
15. 狐步舞组合

快步舞 (国际标准步) (88)

1. 摆尾舞步
2. 交叉步
3. 四分之一转身步
4. 急旋步
5. 前进横并步
6. 叠步
7. 左右旋转步
8. 侧单手相牵步
9. 背靠式舞步
10. 横排移位步
11. 臂下旋转步
12. 前进后退步
13. 前进横侧步
14. 司并转步
15. 脱立马克转
16. 快步舞组合

探戈 (英国皇家式) (102)

1. 英国皇家式探戈的基本舞步造型图解
2. 英国皇家式探戈的舞步组合

概 述

什么叫国际标准交谊舞

国际标准交谊舞，是一种国际性的社交活动舞蹈。它起源于各国的民间舞蹈，是在古老的民间舞蹈的基础上发展演变而成。早在十一二世纪，欧洲一些国家就将一些民间舞蹈加以精炼和规范，形成了流行在宫廷中的“宫廷舞。”这些舞蹈高雅繁杂，拘谨做作，早已失去了民间舞原有的自由活泼的风格。它只在宫廷盛行，专供贵族习跳和欣赏，是宫廷贵族独享的特权。宫廷舞经过几个世纪的变迁，直到法国大革命，宫廷解体，资产阶级在欧洲一些国家相继登上历史舞台，才使得这种贵族独享的“宫廷舞”进入平民社会，变成社会中人人可舞的“社交舞”（又称“交际舞”或“舞厅舞”）。这个时候流行的社交舞，由于受宫廷舞的影响，舞姿庄重典雅，舞步严谨规范，颇具绅士风度，因而被称为欧洲学派的社交舞。

19世纪初，由于美国的兴起，原来流行在欧洲的社交舞也随着欧洲移民而传至美国，同时来自非洲、拉丁美洲的大量移民也带来了具有浓郁的热带地区风格的民间舞。这些舞蹈直接来自民间，没有受过宫廷舞的影响，因此舞蹈形式更为自由、更具有强烈的民族风味。如“伦巴”、“探戈”等。这些在美国兴起并首先在美国流行的社交舞，被称为美国学派的社交舞。

在第一次世界大战前，为了使各国各自见长的社交舞有统一的规范，英国皇家舞协集中各方面的交际舞专家，扬长去短，把各种舞蹈的舞姿、舞步加以科学的整理，共同审定了一种公认的、合乎标准的舞蹈，定名为“标准舞”，即“合乎标准的交际舞”，由英国皇家舞协公布于世。其目的是为了在国际上形成比较统一的交谊舞步，以便于互相交流，并作为此后每年国际比赛的评定依据。

标准舞共有七种：

1. 布鲁斯 (BLUES)
2. 慢华尔兹 (SLOW WALTZ)
3. 快华尔兹 (QUICK WALTZ)
4. 快步舞 (QUICK STEP)
5. 狐步舞 (SLOW FOX TROT)
6. 伦巴舞 (RUMBA)
7. 探戈舞 (TANGO)

交际舞是通过多种渠道引进我国的：一是解放前随资本主义的文化侵入而被带进国内的，一部分革命家与知识分子留洋归国也是传播的渠道之一；二是解放后在与苏联、东欧一些国家的交往中被引入；三是近年来，随着我国对外开放政策的实行，在与海外来宾、侨胞的交往过程中引进的。

举办高级（或涉外）舞会的礼仪及注意事项

跳舞是一种艺术。舞会是一个培养文明、礼貌，陶冶情操，进行自我审美教育的场所，也是一种社交活动。舞会的举行通常是在晚上，遇有重大喜庆节日，舞会中还可穿插短小的文艺节目。

舞会的组织工作相当重要，被邀请的男女客人人数要大致相等，对已婚者，一般均请夫妇。请柬上应注明舞会延续的时间，客人可在其间任何时刻到场或退席。舞会场地应宽敞，要根据人数多少选择场地的大小。舞场环境布置要美观，舞池地板要上蜡以保持光滑；舞厅内可以用纸花彩带和各色彩灯装饰；安排优美动人的舞曲，其间可少量穿插可供欣赏的乐曲，最好安排乐队伴奏。舞会开始可先伴一、二首欢快的舞曲。通常在餐厅备有咖啡、热狗、三明治、点心等食品，以便客人随时到餐厅食用。

舞会有自己的规矩，参加舞会，服装要整齐，可在请柬上注明服装要求，以穿晚礼服和西装为多，也有正式舞会要求穿大礼服的。进入舞场时，应先把帽子、披肩、围巾、大衣等脱下来，再向主持人表示谢意，在舞会没开始时，可以到处走动与朋友交谈。当音乐响起时，必须静下来，等主持人宣布舞会开始，就不可高声谈话了。舞会开始后，即使天气炎热，如主人未表示请宽衣，男宾不能随意脱下外衣，纽扣也要扣好。

第一场舞，主人夫妇、主宾夫妇共舞（如夫人不跳，可由成年女儿代之）。第二场舞，男主人主宾夫人，女主人主宾共舞。其它参加者，通常第一段舞及最后一段舞应请自己带去的舞伴跳。第二段舞以后若要请别人跳，必须先征求舞伴的同意。

舞会上，男主人应陪无舞伴的女宾跳舞，或为他们介绍舞伴，并照顾其他客人；男主宾应轮流邀请其他女宾，而其他男宾，则应争取先邀女主人共舞。男子避免全场只同一位女子共舞，不得男子与男子、女子与女子共舞。

男子邀请女方共舞，如其丈夫或是女方的父母在旁，则应先向其丈夫或父母致意，以示礼貌。请舞时，应立正，眼睛切忌东张西望，做出请舞姿势，待对方同意后，陪伴其进舞池。起舞时，男方应先退左脚。如对方不同意，不能勉强。一曲完毕，男方应向女方致谢，并陪其回原来坐处，向其亲友点头致意后方可离去。女方无故拒绝男方是不礼貌的，如实在不愿与某男人共舞，可婉言辞谢，已辞谢后，一曲未终，不要再同别的男子共舞。

跳舞时要注意舞姿，男方右手应放在女方左肩胛骨下方，切忌过分搂抱，乐不思蜀，以免有“非礼”之嫌。对不熟悉的舞步，不要下池。跳舞时不可以吸烟，不能带口罩。

国际标准交谊舞的舞姿和基本要领

初学跳国际标准交谊舞的朋友，最重要的莫过于掌握正确的舞姿，因为优美的舞姿是显示人的教养、风度、格调的一种标志。在国际标准交谊舞中，舞姿基本上是统一的。下面对此作一简单介绍。

基本舞姿：男女伴平行相对站立，身体正直，两足平拢，足尖向前。男伴右手扶在女伴的左肩胛骨下方，手掌向里，右臂向上平抬，支撑女伴左臂。女伴左臂轻放于男伴的右臂上，头朝左侧，身体微后仰。男伴身体微后仰，头略向左偏。男伴左手握女伴右手向旁边伸出，手与肩平或略高于肩，臂成弧形，肘弯处成稍大于90°角。见图1。

散步舞姿：男伴右边身体与女伴左边身体相靠近，男伴左边身体与女伴右边身体分别向左和向右转 45° ，两人身体侧成 90° ，呈 V 字形站立。手的握法同基本舞姿。见图 2。

外侧步舞姿：在基本舞姿基础上，男女伴各向左移动半步，双足并拢，彼此右边身体相对，手的握法同基本舞姿。

男女双方作好准备姿势后，男舞伴应背向舞池，左脚后退一步，表示礼貌和谦让，而后再引导女舞伴共舞。在两人共舞时，男伴始终是舞蹈进行中的引导者，而带领女伴变换舞步和方向，而女伴则是配合与跟随，不要主动带领男伴。

男舞伴引导女舞伴的方法是跳国际标准交谊舞的关键。男女伴如出现舞蹈动作不协调的状况，主要是男伴没有引导好。引导女伴主要使用身体和右手，左手只起平衡和使舞姿优美的作用。具体方法如下（各动作均以男步为主）：

前进：右手指、掌松弛，右臂和身体稍推向前。

后退：右手指掌轻压女伴身体，拉向后移。

向左并步或横步：右手指向左方微推。

向右并步或横步：右手指向右方微推。

向左转：右手指部微压女子腰部，同时右臂向左带转。

向右转：右手指掌微压女子腰部，同时上身向右转。

基本舞姿变散步舞姿：右手掌向前推女伴腰，使其向右转体侧身，同时自己向左转体侧身。

基本步舞姿变外侧步舞姿：右手指部稍用力压，同时右臂将女伴稍向右拖。

以上各种引导信号都必须在变换舞姿或动作前的一刹那发出，切不可自己独自行动或迟发信号，要时时考虑到带领女伴一同动作。

男伴在引导女伴时，切不可用身体的某一部分去逼迫女伴，更不许以脚尖踢女伴的脚以示后退。

女舞伴也并非完全被动，要敏锐地用左边腰部及左小臂接受男伴的引导信号，以变换自己的方向和舞姿，不可因臆测率先踏行而影响舞姿。同时，应注意如发现男舞伴在作后退舞步时，如果将要与其它舞伴碰撞，则女舞伴应用左手轻拉男舞伴肩部，使其从容避让。

舞程线与方向角度的概念

在标准交谊舞中，许多舞步的方向及路线都是有规定的。一般情况下，每对舞伴在做连续旋转和连续常步时，都是沿着舞池向逆时针方向移动的。这个移动的方向线称为“舞程线”下文舞步图旁边，舞程线均用箭头表示，不另注明。如图 3。



图 1

图 2

另外，在做各种舞步时，身体会不断地变换方向，在旋转时还有各种不同的角度。本书以舞场正前方即男舞伴所站的方向为标准，并以男舞伴为中心点，分前、后、左、右及四角八个方向，各方向的间隔为 45° 。见图 4。

男女舞伴转圈的角度方法。见图 5。

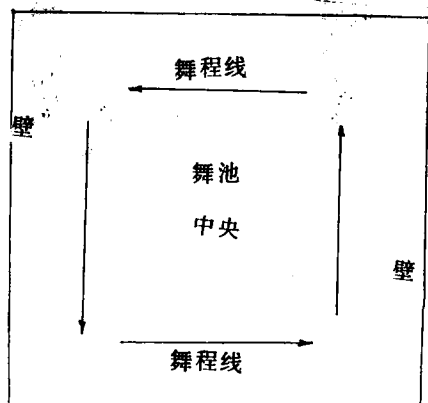


图 3

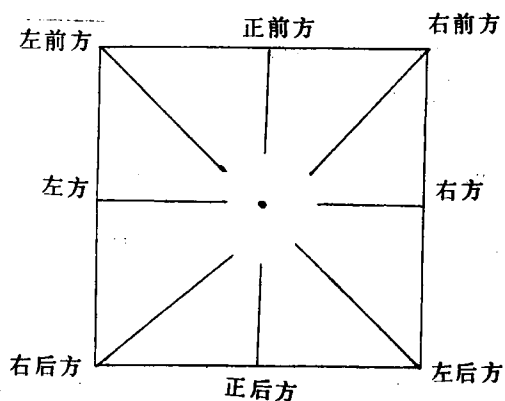


图 4

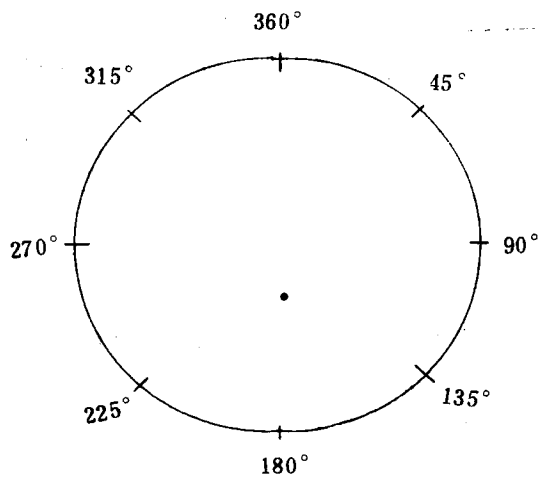


图 5

布鲁斯（国际标准步）

舞步特点和要领：布鲁斯是由英国皇家舞协公布的“国际标准交谊舞”中的一种。布鲁斯舞曲起源于美国的黑人音乐——哀歌。20世纪20年代它首先在美国流行。后来传入英国，英国人把它改造成一种旋律比较缓慢、抒情的舞蹈。

布鲁斯（慢四步）的国际标准步步法，庄重平稳、舒展优雅、变化繁多、角度分明。它跟人们平常所跳的自由步（慢四步）相比，有下列几个特点：

1. 步法的运用上，国际标准步要求：前进时，起步脚由足掌继而足跟拖地（时间长）前进，步子到了正常位置后立刻放平足步。同时后足上抬以足尖支地前移，至与前足平行时，以足掌着地，进而足跟拖地前进。后退动作相反。

2. 人体有明显的升降动作。当前脚掌缓慢踮起时，挺胸收腹，身体随之“上升”；当脚跟柔和缓慢地着地时，身体随之“下降”。

3. 上身有反向动作。当某只脚斜穿或交叉时，肩部随之自然地左右侧转，这能增强暗示作用，使两人的舞步协调一致，给舞姿增添风采。

4. 有时身体有倾斜动作。尤以转身步用得最多。

布鲁斯的音乐以4/4拍为主，每一小节为4拍，第一拍及第三拍为重音，速度每分钟约30小节左右。布鲁斯乐曲节拍明显，鼓声响亮，初学者一般能很容易听懂。

布鲁斯的步法纷繁复杂，本书只介绍一些基本步法。读者在练习步法时应尽量按照书中要求来完成，但当舞池中人多拥挤时，舞者可灵活掌握。

为了便于读者迅速掌握，本书以男舞伴站立的方位来记录，如不标明方位，那就是以男伴面对正前方来记录。步法程序示意图的足迹，以男伴足迹为起步点。步法中慢的为二拍，快为一拍，以下类推。

1. 后退前进步

男女伴相对站立。

慢：男伴左脚后退，随后右脚后退，两脚并拢，身体上升；女伴右脚前进，随后左脚前进，两脚并拢，身体上升。

快：男伴左脚前进，身体下降；女伴右脚后退，身体下降。

快：男伴右脚前进，两脚并拢，身体上升；女伴左脚后退，两脚并拢，身体上升。

慢：男伴左脚前进，身体下降；女伴右脚后退，身体下降。见图1。

2. 四分之一转

慢：男伴右脚前进，并用右前脚掌向右转90°，女伴左脚后退并向右转身。

快：男伴左脚向左横跨一步，女伴右脚向右横跨一步。

快：男伴右脚向左脚并拢，身体上升；女伴左脚向右脚并拢，身体上升。

慢：男伴左脚后退，身体下降，女伴右脚前进，身体下降。

慢：男伴右脚后退并向左转90°，上身微后仰，女伴左脚前进，并向左转90°，上身前倾。

快：男伴左脚向左横步，女伴右脚向右横步。

快：男伴右脚向左脚并拢，身体上升，女伴左脚向右脚并拢，身体上升。

慢：男伴左脚前进，身体下降，女伴右脚后退，身体下降。

见图2。图中虚线脚迹，表示此一脚步的回转走向。下文类推。

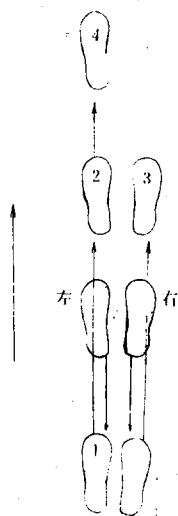


图1

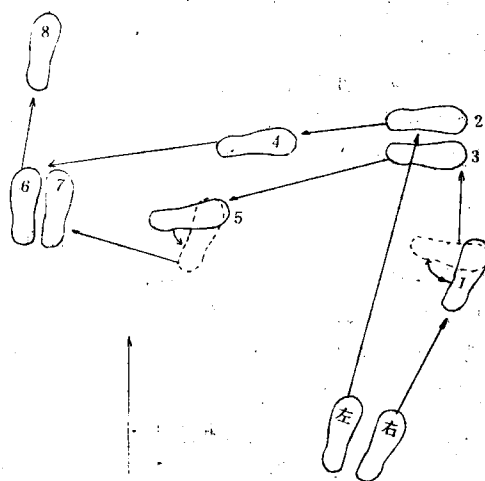


图2

注意：男女伴在作前进转身步时，上身宜稍前倾，在作后退转身步时，上身宜稍后仰，不论上身前倾或后仰，全身皆应成一直线，切不可故意弯腰或凸肚。如不习惯于开始步用1/4转起舞，可以多跳一前进慢步作开始步，但此步是独立的，并非是1/4转的第一步。为使舞姿增加美感，当一只脚前进或后退作转身步时，上身动作要协调配合，而另一只脚原地不动。

3. 连续交叉步

慢：男伴左脚前进，然后右脚前进，两脚并拢；女伴右脚后退，然后左脚后退，两脚并拢。

快：男伴右脚向右侧横一步；女伴左脚向左侧横一步。

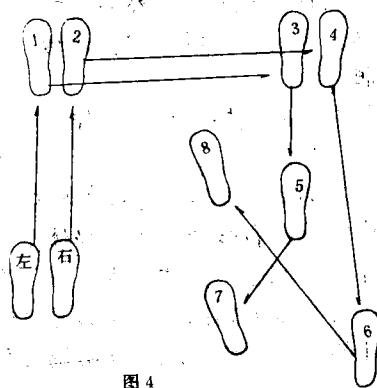
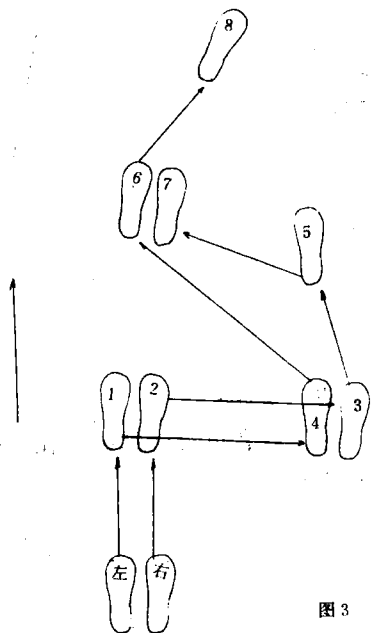
快：男伴左脚向右脚并拢，身体上升；女伴右脚向左脚并拢，身体上升。

慢：男伴右脚向女伴右侧前进，身体下降；女伴左脚后退，身体下降。

慢：男伴左脚向左横一步，然后右脚向左脚并拢；女伴右脚向右横一步，然后左脚向右脚并拢。

慢：男伴左脚向女伴左侧前进；女伴右脚后退一步。见图3。

注意：该步法中的男伴右脚与女伴左脚连续移动了两步。



4. 右并盒子步

男女舞伴相对站立。

慢：男伴左脚前进，然后右脚前进，两脚并拢；女伴右脚后退，然后左脚后退，两脚并拢。

快：男伴右脚向右横一步；女伴左脚向左横一步。

快：男伴左脚向右脚并拢；身体上升；女伴右脚向左脚并拢，身体上升。

慢：男伴左脚后退，身体下降；女伴右脚向男伴右侧前进，身体下降。男女伴舞步呈交叉状态。

快：男伴右脚后退一步，女伴左脚前进一步。

快：男伴左脚轻点左前方；女伴右脚轻放右后方。

慢：男伴右脚向女伴右侧前进一步，女伴左脚后退。男女舞步呈交叉状态。见图4。

注意：第六步时，男伴上身要稍后仰，女伴上身稍前倾；第八步时，男伴上身稍前倾，女伴上身即稍后仰。

5. 左转身步

慢：男伴左脚前进，同时左脚掌向左转，上身向左侧转；女伴右脚后退，随之右前脚掌向

左转，同时上身向左侧转（微后仰）。

快：男伴右脚向右横一步；女伴左脚向左横一步。上身平直。

快：男伴左脚向右脚并步，身体上升；女伴右脚向左脚并步，身体上升。

慢：男伴右脚后退，同时右前脚掌向左转，上身微仰向左侧转，重心在右脚；女伴左脚前进，然后左前脚掌向左转，上身稍前倾并向左侧转，重心左脚。

快：男伴左脚向左横一步；女伴右脚向右侧横一步。

快：男伴右脚在左脚旁并步，身体上升；女伴左脚在右脚旁并步，身体上升。

慢：男伴左脚前进，身体下降；女伴右脚后退，身体下降。见图5。

注意：转身步的转向角度可以是 45° 、 90° 、 180° 等，舞者可灵活掌握。在做转身步时，男女伴的上身动作如能相互协调，角度分明，即很具美感。

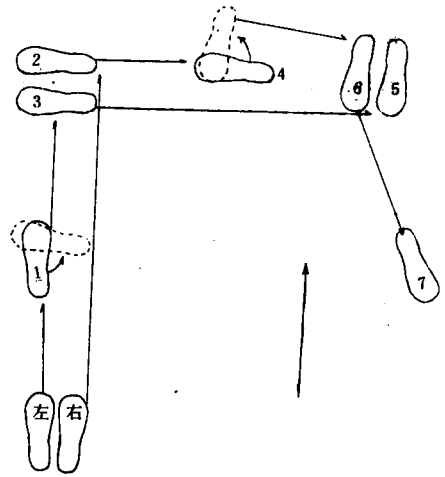


图5

6. 左右平衡步

男女舞伴相对站立

慢：男伴左脚前进一步；女伴右脚后退一步。

慢：男伴右脚前进一小步，同时右手往左侧推女伴腰；女伴左脚往右侧后方斜退一大步，女伴右左脚呈交叉状态。

快：男伴左脚前进一小步；女伴右脚往右后方后退一小步。

快：男伴右脚向左脚并拢，身体上升；女伴左脚向右脚并拢，身体上升。此时，女伴在男伴左侧，男伴左侧与女伴左侧相靠并成一直线，男伴左手在左侧屈伸并轻握女伴右手。

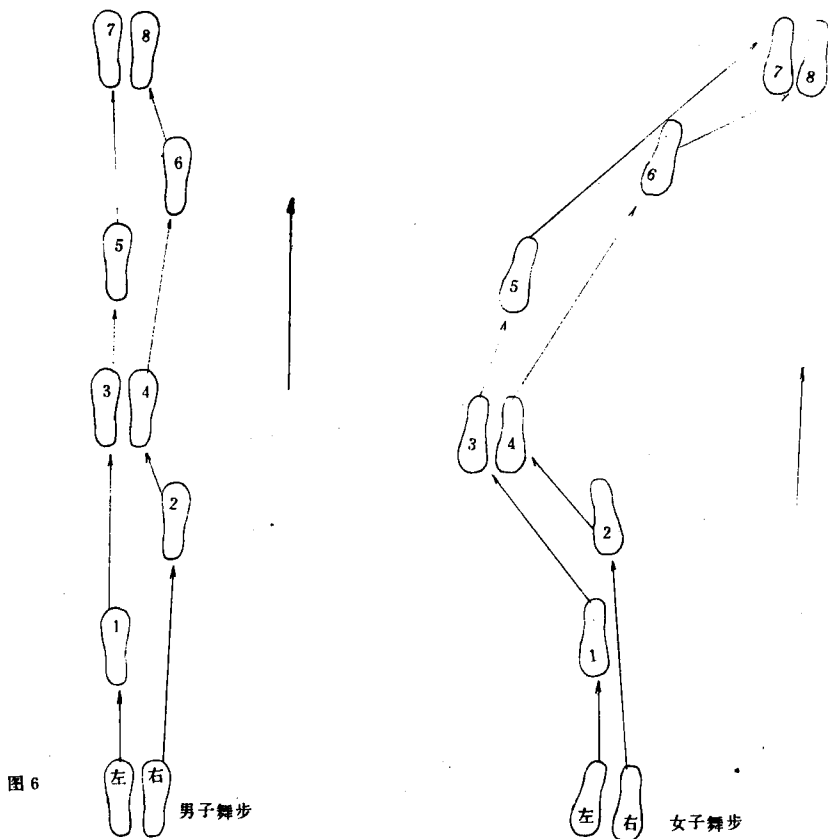
慢：男伴左脚前进一小步；女伴右脚后退一步。

慢：男伴右脚前进一小步，同时右手往右轻拉女伴腰；女伴左脚往左侧后方斜退一大步，女伴左右脚呈交叉状态。

快：男伴左脚前进一小步，右手继续往右侧轻拉女伴腰；女伴右脚往左后方斜退一大步。

快：男伴右脚向左脚并步，身体上升；女伴左脚向右脚并步，身体上升。此时，女伴在男伴右侧，女伴右侧与男伴右侧相靠并成一直线，男伴右手放于女伴左腰侧，女伴身体在男伴右手臂弯内。

注意：第一至四步，女伴位置移到男伴左侧，男伴是直线小步前进；第五至八步，女伴由男伴左侧移到男伴右侧，男伴仍是直线小步前进。见图6。左右平衡步有男伴前进左右平衡步与男伴后退左右平衡步，两者步法相同，只是方向相反。



7. 原地转 180° 步

慢：男伴左脚后退一步；女伴右脚前进一步。

慢：男伴右前脚掌原地往右转 90°，上身同时向右转，左脚不动，重心在左脚，上身微后仰；女伴左脚跟原地向左转 90°，上身同时向左转，右脚不动，重心在右脚，上身稍前倾。

快：男伴左脚往右侧横跨一大步，上身同时右转 90°；女伴右脚向左横跨一大步，同时身体左转 90°。

快：男伴右脚向左脚并拢；女伴左脚向右脚并拢。

慢：男伴左脚后退一步；女伴右脚向男伴右侧前进一步。见图7。

8. 右横并步

慢：男伴左脚前进一步，然后右脚前进一步，两脚并拢；女伴右脚后退一步，然后左脚后退一步，两脚并拢。

快：男伴右脚向右侧横跨一步，右手同时往右轻拉女伴腰；女伴左脚向左侧横跨一步。

快：男伴左脚向右脚并步；女伴右脚向左脚并步。

快：男伴右脚向侧横跨一步，右手同时往右轻拉女伴腰；女伴左脚向左侧横跨一步。

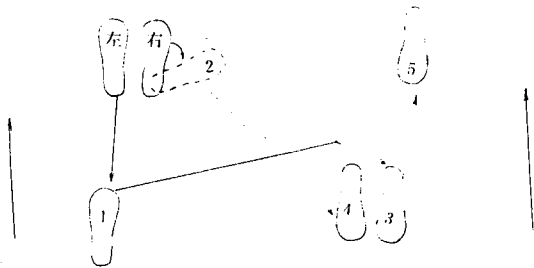


图 7

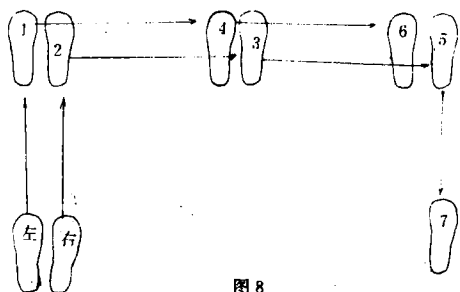


图 8

快: 男伴左脚向右脚并步; 女伴右脚向左脚并步。

慢: 男伴右脚后退; 女伴左脚前进。见图8。

9. 前进锁步

慢: 男伴左脚前进, 然后右脚前进, 两脚并拢; 女伴右脚后退, 然后左脚后退, 两脚并拢。

慢: 男伴右脚向女伴右侧前进一步, 女伴左脚后退一步。

慢: 男伴左脚前进, 然后右脚前进交叉于左脚后方; 女伴右脚后退, 然后左脚后退交叉于右脚前方。

慢: 男伴右前脚掌踮起, 同时左脚向前抬起, 身体上升; 女伴左前脚掌踮起, 同时右脚向后抬起, 身体上升。

快: 男伴左脚向左横一步; 女伴右脚向右横一步

快: 男伴右脚交叉于左脚后方; 女伴左脚交叉于右脚前方。

快: 男伴左脚向左横一步; 女伴右脚向右横一步。

快: 男伴右脚交叉于左脚后方; 女伴左脚交叉于右脚前方。

慢: 男伴左脚向左侧横一步; 女伴右脚向右侧横一步。

快: 男伴右脚向女伴右侧前进; 女伴左脚后退一步。

快: 男伴左脚前进交叉于右脚后方; 女伴右脚后退交叉于左脚前方。

慢: 男伴右脚向女伴右侧前进; 女伴左脚后退。

慢: 男伴左脚前进; 女伴右脚后退。

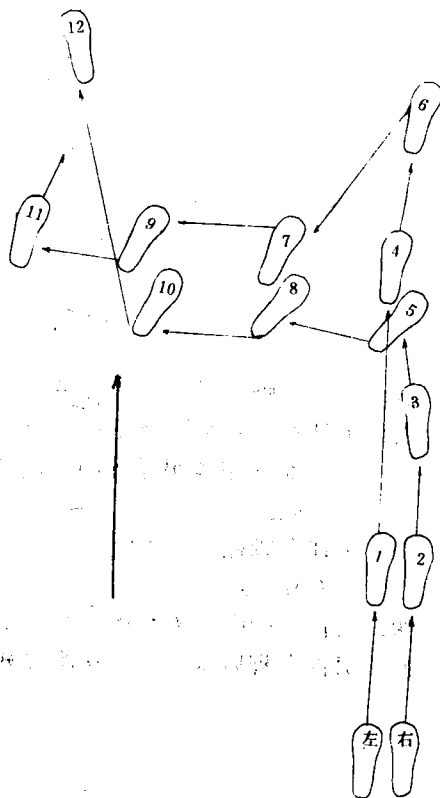


图 9