

电视辅导教材



陈文继 惠采莲 编著

学跳交谊舞

上海远东出版社

学跳交谊舞

(电视辅导教材)

陈文继 惠采莲 编 著

上海远东出版社

1992

沪新登字114号

学跳交谊舞

(电视辅导教材)

陈文继 惠采莲 编著

上海远东出版社

(上海复兴中路597号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷七厂一分厂印刷

开本787×1092 1/24 印张5.5 字数124800

1992年10月第一版 1992年10月第一次印刷

印数1—30000

• ISBN 7-80514-879-1/J·134 定价: 4.60元

前 言

伴随着经济腾飞而来的,是人们对精神文明与文化生活的渴求。人们在紧张的工作之余,大多不再满足于观赏他人的表演,而是表现出一种强烈的参与意识和欲望,力求在社会交往中寻求友谊与理解,交谊舞则是人们乐于接受的一种有益活动。一首优美的舞曲,就能把不同阶层,不同年龄和性别的人,揉和在共同的舞蹈之中。交谊舞的特点是熔舞蹈、音乐、体育于一炉,所以,有人说它是一种“有节奏的散步”,是一种“伴着旋律的锻炼”。

上海曾是我国传入交谊舞最早的口岸城市之一。近年来学跳交谊舞的爱好者越来越多,但他们大多缺乏正规训练,许多初学者都困难找系统的交谊舞学习资料而苦于无法入门。为了满足广大群众想学会、学好交谊舞的愿望,为了帮助那些从未学过交谊舞的朋友迈出成功的第一步,让那些已经学会交谊舞的朋友,跳出更富有时代气息的舞步、更加风度翩翩的舞姿。作者根据多年教学经验,编写了电视讲座辅导教材《学跳交谊舞》。它既是一本电视讲座的辅导教材,又是一本独立的系统介绍交谊舞的入门书。本书采用连续舞步动作照片与文字说明相结合的方法,对舞蹈风格、舞种及舞步特点,如何安排组合等方面作了通俗易懂、深入浅出的解说。

希望本书能得到交谊舞爱好者的欢迎。

祝大家成功!

编者

1992 7

目 录

前 言	
谈谈交谊舞	1
第一章 华尔兹舞	6
第一讲 握持与基本步	7
第二讲 舞姿与旋转步	11
第三讲 外侧换步组合	16
第四讲 右疾转组合	20
第五讲 提手转组合	24
第六讲 华尔兹舞变换组合	28
第二章 维也纳华尔兹舞	30
第七讲 舞步练习与组合	31
第三章 探戈舞	37
第八讲 握持与基本步	38
第九讲 连接步与并合步	41
第十讲 左转步与小组合	43
第十一讲 摇步转与小组合	46
第十二讲 组合练习	51
第四章 伦巴舞	53
第十三讲 基本舞姿与舞步	54
第十四讲 变化舞步与组合(一)	60

	第十五讲	变化舞步与组合(二)	66
	第十六讲	变化舞步与大组合	75
第五章	恰恰舞		80
	第十七讲	基本舞姿与舞步	81
	第十八讲	变化舞步及小组合(一)	88
	第十九讲	变化舞步及小组合(二)	101
	第二十讲	变化舞步及大组合	110
附录:			
	1.荧屏交谊舞比赛预告		118
	2.参赛报名表		119
	3.本教材常用术语(中英文对照)		120

谈谈交谊舞

一、交谊舞的发展概况

交谊舞的起源,可以追溯到12世纪以前,它是古代的一种双人跳的土风舞。它有很多称谓。如“Ballroom Dancing”是指舞厅舞;“Old Time Dancing”是指古代社交舞,在第一次世界大战前,也称宫廷舞,19世纪是其发展的鼎盛时期;“Modern Dancing”是指现代流行交谊舞;“Social Dancing”是指交谊舞;“International style of Ballroom Dancing”是指国际标准交谊舞;“Competition Dancing”是指竞技舞,由于它是在体育场地比赛或表演,所以有体育舞蹈之称。在这众多的称谓中,为我国群众所习惯使用的名称是交谊舞。

这种舞蹈的舞型在几百年的发展过程中有了很多演变,由最早的对舞、圈舞,到后来的行列舞、集体舞(以队形变化为主)、新时代舞、冲浪舞、迪斯科……。但是流传最广、最容易被不同国家、地区、不同种族及各阶层人士共同接受的乃是交谊舞。这是由于它的舞风文明、舞姿大方、舞步通俗易学,又有较为完美的音乐与舞蹈的结合等特点的缘故。19世纪20年代,英国皇家舞蹈教师协会集合了各国舞蹈专家,对原来的“步法”、“舞种”进行规范整理后,使其发展到一个较高的层次。进入50年代,又将拉丁舞进行了规范整理,丰富了舞种与舞步。

交谊舞传入我国是在第二次世界大战后,上海、天津、重庆等地是最早传入交谊舞的城市。但当时只有少数舞厅,也只有少数人去跳。解放后,交谊舞在工厂、机关、学校及外事活动中的联欢会、群众舞会上曾一度兴盛。由于历史的原因,60~70年代出现了断层。而从80年代后,尤其是在改革开放以来,它又以新的面貌成为娱乐活动中颇受群众欢迎的一个项目。

二、交谊舞舞种分类与特点

在50年代,交谊舞成为国际比赛项目后基本分为两个系列,10个舞种。我国的重要比赛也参照这个标准,统称为“国际标准交谊舞”。在民间流传的交谊舞跳法是其的一部分。

两个系列为:摩登舞系列,包括慢华尔兹(慢三步)、维也纳华尔兹(快三步)、探戈舞、弧步舞(中四步)、快步舞(快四步);拉丁舞系列,包括伦巴舞、恰恰舞、桑巴舞、牛仔舞(加依夫、吉特巴)、斗牛舞(帕索多不莱、西班牙一步舞)。此外在民间还流传有勃鲁斯(慢四步)、索哈、一步舞等。

为了便于说明舞种特点,请看下列表格:

舞型	摩登舞 游走型:沿舞程线方向移动。	拉丁舞 定位型:在基本位置上,辐射型的变换方位、角度。
舞姿	贴身式:严格的握持方法,互相制约。	松散式:若即若离、有分有合。
舞技	严谨细腻。步法较规范,舞伴间合作默契。	别致多变,步法灵活。各自展现。
风格	绅士风度,舞蹈为情绪型。	现代感强。舞蹈有情节性。
音乐	曲调多抒情优美,潇洒华丽,旋律感强。	曲调多缠绵浪漫,热情奔放,节奏感强。
服饰	讲究传统形式,男着大礼服式西装;女着拖地长裙,或过膝的蓬松短裙。	讲究时代感,男着短礼服、紧身装、女着短裙、紧身装。也可着时装。

上表列举了交谊舞两个舞系中的共性特点。关于各个舞种的个性特点,我们将在本教材各章中分别介绍,这里不再赘述了。

三、学跳交谊舞的方法

学跳交谊舞的方法有多种多样。但最重要的是要学会几个基本要点,现介绍如下:

1. 基本风格 要学会不同舞系、不同舞种的风格,做到跳什么像什么,不求其难而求其准。因此标准的舞姿与握持方法很重要。本教材在各章、节中已分别作了介绍。

2. 基本技术 主要指每个舞种的基本舞步,要反复练习,不怕枯燥。此外,基本技术还包括舞姿、稳定度、移动感、平衡性等方面。如我们在第一章华尔兹中介绍的反身动作、倾斜动作、升降动作、摆动动作,除探戈舞外,摩登舞系列的其它几个舞种都可以共用。这些舞姿的形成,不是靠外在的模仿和身体局部的动作,而是决定于掌握基本舞步的程度。比如运用好脚部的跟、掌、尖,就会反映出身体的升降与摆动;运用好脚的内、外侧就可以反映出身体的倾斜、反身等。当然还要用好脚踝与膝盖等。基本技术包括很多,但对初学者来说主要的是指基本步法。也就是平常说的“脚下功夫如何”?一旦脚下功夫练好,再去学跳花步或高难度的技巧动作,就会取得事半功倍的效果。

拉丁舞与摩登舞相反,其基本舞步强调以胯部的摆动为轴心,而运步时是从脚尖开始,膝盖下压。这样的力度形成了舞者重心前倾的特殊舞姿。

3. 基本韵律 音乐是舞蹈的灵魂,舞蹈是音乐的再现。跳交谊舞的两个舞伴,必须统一在共同的旋律与节奏中,只有这样,才能步调一致。学舞者要养成听音乐的习惯,先学会踩上拍子,在舞曲开始的前两小节,从鼓点声与低音倍司的蓬蓬声中找

到拍子再起步。熟练后,即可细致地处理舞步与节拍的关系。有时在看表演和比赛中,你会觉得选手踩不上节拍。那是因为表演者在舞步变化中,有意识地延长或缩短了乐曲中每小节节拍之间的关系。对1/2、1/4、1/8音符、符点音符、切分音等的运用。尤其在拉丁舞中如伦巴第4拍到第1拍间的延长与短暂的停顿会产生强烈的魅力感。可以这样说:脚步要踏在拍子上,旋律要流动在身体中。

4. 基本带领方法 在交谊舞中,两个系列舞种的带领方法不同。

摩登舞系列:男伴起带领与引导作用,女伴起反引导作用。这种引导作用主要是通过接触点来体现。以两人身体微微相贴部位为主。男伴的右手可以用掌根、轻推(暗示、向左)、掌外侧轻托(暗示向上)、指尖轻拉(暗示向右)等细微动作来协助引导,而左手要保持平衡。出步时后退者比前进者步子放大些,使两人舞步配合上留有余地。男伴要有主导意识,对组合的编排与舞程线长短、舞池大小的关系要协调好,女伴虽不知具体编排,但要熟悉每个舞步的跳法,以便快速作出反应。这样才能做到配合默契。

拉丁舞系列:男伴主要以手势及舞姿的变化来引导。在舞步的编排上起“意识带领”作用。而女伴则是展现者,要学会掌握各种变化舞步及旋转技巧,对轻微的手势变化作出准确反映。与摩登舞系列不同的是,女伴在双方分离情况下,也可以反过来引导男伴,从而增加拉丁舞的风趣性。

四、共建文明舞风

舞厅是娱乐场所,风气的好坏要靠跳舞者共同创建,要提倡文明的舞风。在参加舞会时应注意如下三点:

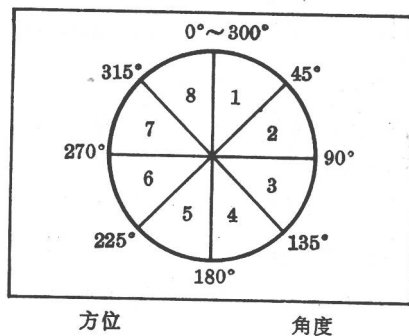
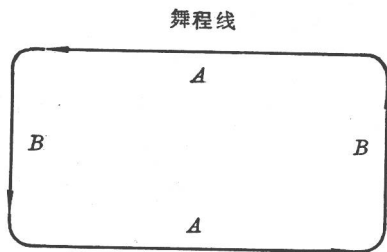
1. 服饰要整洁,谈吐要文雅,切记不可抽烟,要遵守规则。
2. 邀请者与被邀请者间要互相尊重。男女双方是共舞关系,不是陪舞关系。跳

舞时要沿舞程线运动,一旦发生碰撞可暂时停步并主动道歉,造成一种和谐的气氛。

3. 在联欢会或其它集体舞蹈场合,开始或结束时要热烈参加跳舞,并报以掌声,以表示对主办者、乐队、表演者及参加晚会全体人员的感谢。

舞程线

舞程线是指跳舞者的行进路线。是舞厅中的“交通规则”。当很多人以不同方位共同起舞时,大家沿着共同的逆时针方向移动,就不会发生碰撞而使秩序井然。



方位与角度

角度是以圆周的 360° 来划分的,其作用是在学习舞步时来辨别旋转的度数。方位是指舞步运行的方向。在舞厅中,一般将乐池作为1位,在比赛场合,则以主席台方向为1位,按顺时针方向排列,四个墙面为1、3、5、7位,四个墙角为2、4、6、8位。

第一章 华尔兹舞

华尔兹舞,国内习惯称“慢三步”。它在交谊舞中舞型最完整、流传最广,因此亦被称为“舞中之王”。华尔兹起源于奥地利的民间土风舞。第一次世界大战前进入宫廷,成为宫廷舞之一,并形成绅士风度的风格。18世纪后半叶开始进入城市社交舞会。19世纪起风行于欧洲各国。第二次世界大战以后开始传入我国。

由于华尔兹舞有着从民间到宫廷,再从宫廷回到民间的流传过程。它的发展也就有两个层面。一个是流传于社会的舞厅舞,是普及的层面,带有强烈的自娱性与参与性,深受群众喜爱。另一个是带有竞技性与表演性的提高层面,在国内与国际每年都有不同规模的比赛。

华尔兹舞曲(国内称圆舞曲),每小节三拍,按速度分为慢华尔兹和快华尔兹,慢华尔兹每分钟30—32小节,快华尔兹每分钟56—60小节。其特点是节奏明快,在每小节的三拍中分成 || • 蓬、嚓、嚓、• ||

|| • 强、次强、弱 • ||

因此在舞步安排上,也随之为降、次升、升。练习时可用 || 1 2 3 || 或 || 蓬嚓嚓 || 为口令。

华尔兹舞曲旋律优美、抒情。舞步自由流畅,起伏性强,舞姿华丽高雅。

第一讲

握持与基本步

内容提示

1. 双方手的握持
2. 男伴右手的位置

3. 女伴左手的位置
4. 臂的位置
5. 身体的接触点
6. 前进基本步
7. 后退基本步



1-1

1. 双方手的握持: 男伴左手虎口握住女伴右手掌心处。女伴右手虎口握住男伴大拇指根处, 双方拇指交叉。其高度在女伴耳峰处(见图1—1)。

2. 男伴右手的位置: 男伴右大臂平伸, 右小臂下斜, 右手掌轻轻托住女伴左肩胛骨下方, 不超过中线处(见图1—2)。

3. 女伴左手的位置: 女伴左手虎口张开, 放在男伴右大臂三头肌处(见图1—3)。

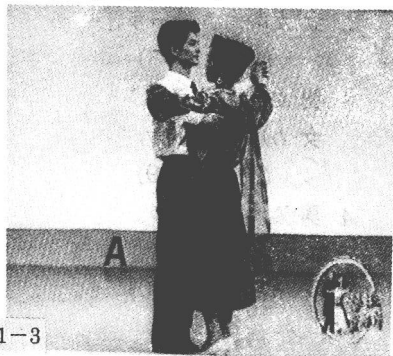
4. 臂的位置: 女伴的左大臂放在男伴的右小臂上, 起平衡作用(见图1—

3)。

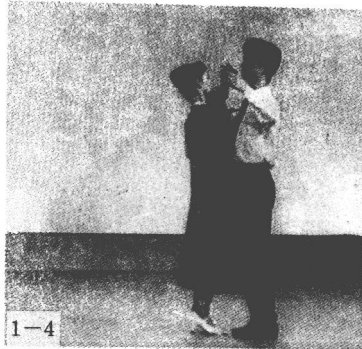
5. 身体的接触点: 男女舞伴的身体相互错开1/3。在腹部横膈膜处, 微微相贴。女伴上身打开, 侧面看成V字型。双方的头均向左偏, 透过对方的肩部, 形成一个“瞭望台”(见图1—4)。



1-2



1-3



1-4



1-5



1-6



1-7

“前进基本步”

准备:闭式舞姿

男:重心在右脚。

女:重心在左脚。

(见图1—5)

节拍

1. 男:左脚前进一步。

女:右脚后退一步。

(见图1—6)

过程图

男:右脚经内弧线收回。

女:左脚经内弧线收回。

(见图1—7)

2. 男:右脚向右横一步。

女:左脚向左横一步。

(见图1—8)

3. 男:左脚并右脚。

女:右脚并左脚。

(见图1—9)

4. 男:右脚前进一步。

女:左脚后退一步。

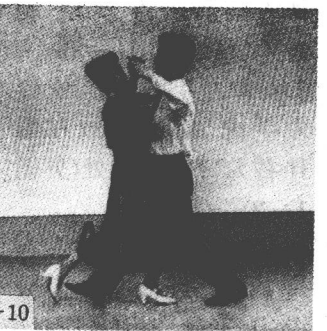
(见图1—10)



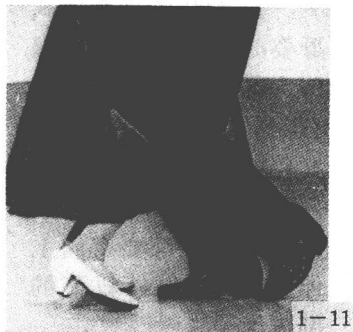
1-8



1-9



1-10



1-11



1-12



1-13

节拍

过程图

男:左脚经内弧线收回。

女:右脚经内弧线收回。

(见图1—11)

5. 男:左脚向左横一步。

女:右脚向右横一步。

(见图1—12)

6. 男:右脚并向左脚。

女:左脚并向右脚。

(见图1—13)

“后退基本步”

节拍

1. 男:左脚后退一步。

女:右脚前进一步。

(见图1—14)

2. 男:右脚向右横一步。

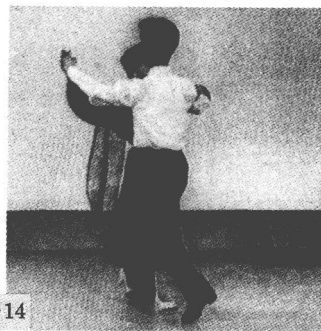
女:左脚向左横一步。

(见图1—15)

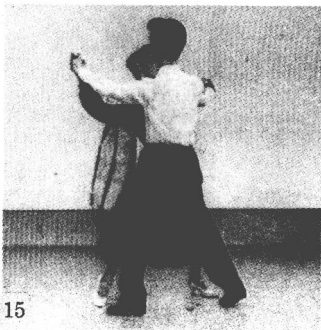
3. 男:左脚并向右脚。

女:右脚并向左脚。

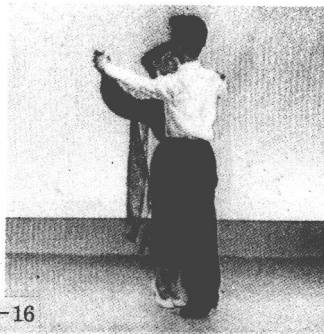
(见图1—16)



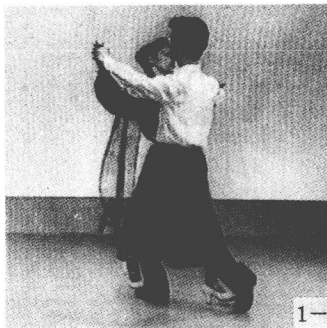
1-14



1-15

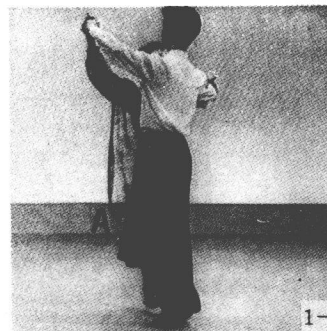
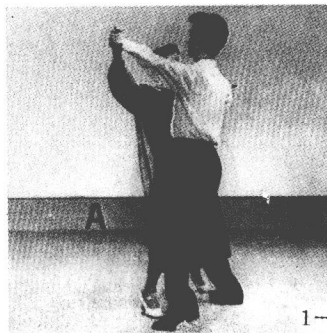


1-16



节拍

4. 男:右脚后退一步。
女:左脚前进一步。
(见图1—17)
5. 男:左脚向左横一步。
女:右脚向右横一步。
(见图1—18)
6. 男:右脚并向左脚。
女:左脚并向右脚。
(见图1—19)



舞步要领:

- 男女舞伴间有互为引导与反引导的关系。华尔兹闭式舞姿有5个接触点。其中双手握持的作用是为了保持平衡。起舞时上身不要随意左右摇摆。双方的中轴(脊椎)要直立。男伴引导女伴主要靠腹部的接触点和反身动作。两人动作一致,不能互相碰撞。在作后退舞步时,女伴对男伴起反引导作用。

- 头部的方向:在闭式舞姿时男女舞伴始终保持头部偏左方约 25° 左右。只有在散式舞姿时,女伴的头才随着身体的打开而转向右方。男女舞伴的头顶都要有向上伸的感觉,保持舞姿的挺拔优美。

- 运步时的脚型变化:前进步从脚跟经脚掌到脚尖;后退步从脚尖经脚掌到全脚:横步移动脚沿内弧线,用大脚趾及脚内侧横向移动。向右横步用右脚内侧,向左横步用左脚内侧,再到全脚。并步时,引体向上,形成脚掌立地之势,而双膝始终松弛。运步时如脚型运用得法,舞步的升降与舞姿的倾斜也随之完成。

- 舞步升降与音乐的关系是:第一拍降,第二拍次升,第三拍升。第三拍的后半拍再度下降,

为下次出步做准备。

• 倾斜动作的规律是:
左脚向左横步时,身体
向右倾斜。右脚向右横
步时,身体向左倾斜。并
步时,身体直立,膝盖放
松。

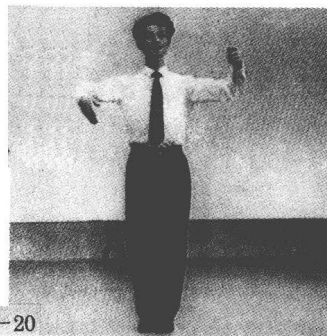
第二讲 舞姿与旋转步

内容提示:

1. 反身动作
2. 倾斜动作
3. 升降动作
4. 摆动动作
5. 左旋转步
6. 右旋转步

“反身动作”

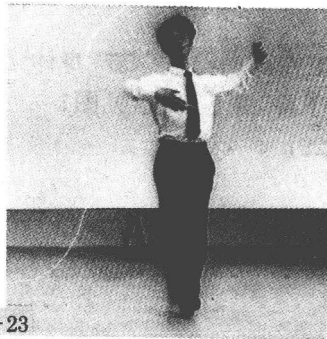
1. 双脚并立, 中轴垂直, 两大臂与肩平行, 肩部放松。双目平视前方(见图1—20)。
2. 右脚前进时, 左肩带领左半侧身体, 向右反身(见图1—21)。
3. 回到反身前的垂直站立姿势(见图1—22)。
4. 左脚前进时, 右肩带领右半侧身体向左反身(见图1—23)。



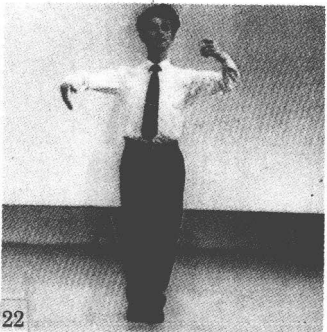
1—20



1—21



1—23



1—22