

国际标准舞技法规范

• 现代舞 •

• 楊 威 编著 •
袁 水 海

上海译文出版社



国际标准舞技法规范

GUO JI BIAO ZHUN WU JI FA GUI FAN

现代舞

杨威 袁水海 编著



上海译文出版社

前言

近年来,国际标准舞(简称“国标”)对广大群众来说,已不是一个十分陌生的名字了。《国际标准舞技法规范》(简称《规范》)一书,主要是根据以下几点情况而编著的:

(一) 国标舞从八十年代中期在我国开始发展至今,通过邀请国外的教师和引进录像进行传授和交流,以及通过多种形式的比赛与表演,在群众中有了一定的影响,同时已形成了一支由具备一定水平的选手、教师、裁判、组织者所组成的国际标准舞队伍。这支队伍中的选手都具备了一定的水平。但是由于我们目前缺乏国标舞完整而系统的技法教材,选手们大多是通过看录像,短训班或请指导教师的方式进行学习的,未经过对国际规定的统一教材系统地学习,所以在规范化方面较差,舞蹈的质量不高,这就直接影响到我国现役选手更进一步提高技艺。因此,把国标的规定教材系统地介绍给广大的国标选手,仍是发展的需要,特别是日前我国已有一些选手冲向了国际舞坛,与国际上的组织及同行发生了愈来愈密切的联系。今后的国际交流不允许我们再闭门造车了,而必须学习使用国际规定的教材,所以编写国际规定的技法教材进行教学,也是舞坛形势向我们提出的一项迫切要求。

(二) 目前,从事国标教学的教师很多,全国范围内从专业舞蹈工作者(从事芭蕾舞、民族民间舞、现代舞,从事过教学、演员的专业人员)、选手,到一般爱好者,都在不同范围内教授国标舞,但却没有统一的技法教材。作为教师,自己首先要了解教材,熟悉教材,才能很好地指导学生,否则就会以讹传讹,误人子弟。因此本书既可供教师教学进修之用,也可为参加教师资格考试者提供一份必备的教材。

(三) 国标舞除从事比赛和教学的职业舞蹈工作者之外,已拥有了大量的业余爱好者。过去有人认为“国标”难学难跳,但由于近年来的推广,特别是国际上已把它简化后进入了娱乐性的舞会,受到了爱好者的热烈欢迎,也吸引了更多人想通过看表演、录像,以及书本教材来自学自娱,并进一步提高水平。因此介绍国标技法教

材,也是广大爱好者的需要。作者曾编写过《当代国际标准舞教程》(分现代舞及拉丁舞两辑出版)一书。它是以介绍各舞种的初、中、高级主要的舞步,对技法讲解只是简要叙述。它对初学的人和自学者有一定的参考价值,但现在很多爱好者要求更全面、更高深的知识。因此,本书的问世,正是为了满足广大“国标”爱好者的需求。

基于上述理由,作者根据多年来在国外名师指导下对世界上许多权威的国标技法教材进行研习,并根据本人多年来所积累的国外名师的授课教案和本人执教中的教案,编著成本书,将国标舞的系统技法教材介绍给我国的国标舞从业者及爱好者;俾使我国的国标舞的教学及考试能早日建立起一套完整的、正规的体系,早日与国际接轨,更好地推动我国的“国标”事业发展。

在编写过程中,对每个舞步型、名称的翻译定名,及一些比较复杂的情况,必须在此予以说明。在国标舞中所有的舞步型都有它的名称,在国际上各国都沿用英语的原名,犹如芭蕾舞在各国都运用法语的原名一样。但在我国由于学习“国标”的很多人都不熟悉或不会英语,因此很多教师都将原文译成中文名称,或根据动作特点给它起个名字,甚至有的地方完全用方言来称呼它们。例如Contra Check,有的译为“反截步”,有的译为“止步”,广东人则用方言称它为“落车”;又如Continue Spin Turn有人译为“连续旋转”,北方人称它为“双飞”,有的用方言叫它“打悠儿”……,如此等等,这样就使得学习的人感到非常混乱。作者认为最好的办法是教师能在教学中逐步让学生学会使用英文术语,这样既容易统一动作的概念,更重要的是便于适应日益增多的国际交流。考虑到目前大多数人尚不能使用原文这一现状,本书对译名采用意译和音译的方法,并尽量根据目前我国大多数人较为习惯的用法来定名。个别地方与已出版的《当代国际标准交际舞教程》第一、二集有出入处,以此册为准。

本书在编著过程中,得到台湾、香港、日本、英国的名师多方鼓励与支持,更得到责任编辑冒怀科女士、技术编辑韩宝龄女士、摄影陈军先生的通力合作,特此致谢。本书如有编写不当或讹误之处,尚祈读者不吝指正。

作者 1993年10月

目 录

前言.....	1
概述	
步位(Positions of Feet)	1
方位(Alignment)	2
朝向(Direction)	2
舞程线(舞蹈线)(Line of Dancing, 简称L.O.D.)	2
方位、朝向指示图	3
转度(Amounts of Turn)	3
升降(Rise and Fall)	4
足着点(Footwork)	4
反身动作(Contrary Body Movement, 简称C.B.M.)	5
倾斜(Sway)	5
注意事项	
姿势(Poise)	6
平衡(Balance)	6
握持(Hold)	6
前进常步(Forward Walk)	7
后退常步(Backward Walk)	7
国际标准舞术语缩略语对照表	8
国际标准舞现代舞(Modern)技法规范	
华尔兹舞(Waltz)	11
初级组步	
① 右足并换步(R.F.Closed Change)(Natural to Reverse)	12

② 左足并换步(L.F.Closed Change)(Reverse to Natural).....	12
③ 右转步(Natural Turn)	13
④ 左转步(Reverse Turn).....	14
⑤ 外侧换步(Outside Change)	15
⑥ 右旋转步(Natural Spin Turn)	16
⑦ 叉形步(扫步)(Whisk)	17
⑧ 犹豫换步(Hesitation Change)	18
⑨ 追步自侧行位置〔Chasse from Promenade Position(P.P.)〕.....	19
⑩ 左转截步(Reverse Corte).....	20
⑪ 退叉形步(Back Whisk).....	21
⑫ 迂回步(纺织步)(Weave).....	22
⑬ 双左旋转步(Double Reverse Spin)	23

中级组步

⑭ 右行追步(Progressive Chasse to Right)	24
⑮ 犹豫拖步(Drag Hesitation).....	25
⑯ 退锁步(Backward Lock Step).....	25
⑰ 电纹步(滑雪形转步)(Telemark)	26
⑱ 开式电纹步(分式滑雪形转步)和翼步(Open Telemark and Wing).....	27
⑲ 开式电纹步(分式滑雪形转步)和交叉犹豫步(Open Telemark and Cross Hesitation)	28
⑳ 开式推转步(分式激转步)和翼步(Open Impetus Turn and Wing)	29
㉑ 开式推转步(分式激转步)和交叉犹豫步(Open Impetus Turn and Cross Hesitation)	30
㉒ 左轴转(左撇转)(Reverse Pivot).....	30
㉓ 外侧旋转步(Outside Spin)	31
㉔ 转锁步(Turning Lock)	32
㉕ 迂回步自侧行位(在叉形步后)(Weave from P.P.)(after Whisk)	33
㉖ 迂回步自侧行位(在开式推转之后)(Weave from P.P.)(after Open Impetus Turn)	34

高级组步

㉗ 左叉形步(Left Whisk).....	35
㉘ 并退叉形步(在右转步的1、2、3之后)(Fallaway Whisk)(after 1、2、3 of Natural Turn)	36

②9 闭式翼步(Closed Wing)	37
③0 双右旋转步(Double Natural Spin)	38
③1 反截步(Contra Check)	39
华尔兹舞的组合练习	40
狐步舞(Foxtrot)	41
初级组步	
① 羽步(Feather Step)	42
② 左转步(Reverse Turn)	43
③ 右转步(Natural Turn)	44
④ 三直步(Three Step)	45
⑤ 推转步(激转步)(Impetus Turn)	46
⑥ 换向步(Change of Direction)	47
⑦ 左转波浪步(一)(二)(Reverse Wave)	48-49
⑧ 迂回步(接在左转波浪步的第4步之后)(Weave)(after 4 Steps of Reverse Wave)	50
中级组步	
⑨ 电纹步(滑雪形转步)(Telemark)	51
⑩ 开式推转步(分式激转步)(Open Impetus Turn)	51
⑪ 开式电纹步(分式滑雪形转步), 羽步结束(Open Telemark Feather Ending)	52
⑫ 开式电纹步(分式滑雪形转步), 右转步接外侧回旋步, 羽步结束(一)(二)(Open Telemark Natural Turn to Outside Swivel Feather Ending)	53-54
⑬ 迂回步自侧行位(接在开式推转步之后)(一)(二)(Weave from P.P.)(after Open Impetus Turn)	55-56
⑭ 陀螺转步(在角上, 接自左转步的第6步)(Top Spin) (at a Corner, after 6 Steps of a Reverse Turn)	57
⑮ 盘旋羽步(接在拉步之后)(Hover Feather)(after a Pull Step)	58
⑯ 盘旋电纹步(盘旋滑雪形转步)(Hover Telemark)	59
⑰ 右电纹步(右滑雪形转步)(Natural Telemark)	60
⑱ 右迂回步(一)(二)(Natural Weave)	61-62
⑲ 右扭转步(右拧转步)(Natural Twist Turn)	63
高级组步	
⑳ 弧线羽步(曲转羽步)(Curved Feather)	64
㉑ 弧线羽步接退羽步(Curved Feather to Back Feather)	65

②② 并退左转步与滑轴转(Fallaway Reverse and Slip Pivot).....	66
②③ 盘旋交叉步(Hover Cross)	67
②④ 右曲折步(齿形步)自侧行位置(Natural Zig-Zag from P.P.)	68
②⑤ 右盘旋电纹步(右盘旋滑雪形转步)(Natural Hover Telemark).....	69
狐步舞的组合练习	70
快步舞(Quick Step)	71
初级组步	
① 四分之一转(直角转步)(一)(二)(Quarter Turns)	72-73
② 右转步(Natural Turn)	74
③ 右转犹豫步(Natural Turn with Hesitation).....	75
④ 右轴转步(Natural Pivot Turn).....	76
⑤ 右旋转步(Natural Spin Turn)	76
⑥ 行进追步(Progressive Chasse).....	77
⑦ 前进锁步(Forward Lock Step).....	78
⑧ 后退锁步(Backward Lock Step)	78
⑨ 交叉追步(Cross Chasse).....	79
⑩ 左轴转步(Reverse Pivot)	80
⑪ 换向步(Change of Direction)	81
⑫ 双左旋转步(Double Reverse Spin)	81
⑬ 右醉追步(接在右转步的1、2、3之后)〔Tipple Chasse to Right (after 3 Step of Natural Turn)〕	82
⑭ 右醉追步(在后退锁步的第4步之后)(Tipple Chasse to Right) (after 4 Step of a Back Lock)	83
⑮ 追步左转(Chasse Reverse Turn)	84
中级组步	
⑯ 快分式左转步(Quick Open Reverse).....	85
⑰ 曲折步、退锁步与跑步结束步(一)(二)(Zig-Zag Back Lock Running Finish)	86-87
⑱ 右行追步(Progressive Chasse to Right)	88
⑲ 交叉回旋步(Cross Swivel)	89
⑳ 电纹步(滑雪形转步)(Telemark).....	89
㉑ 鱼尾步(Fish Tail).....	90
㉒ 四快跑步(Four Quick Run).....	91

②③ 右转步、退锁步与跑步结束步(一)(二)(Natural Turn Back Lock and Running Finish)	92-93
②④ 跑步右转(一)(二)(Running Right Turn)	94-95
高级组步	
②⑤ V-6步(在右转步的1、2、3之后)(一)(二)(after 1~3 Steps of Natural Turn)	96-97
②⑥ 盘旋截步(Hover Corte)	98
②⑦ 六快步步(Six Quick Run)	99
②⑧ 伦巴交叉步(在右转步的第5步之后)(Rumba Cross)(after 5 Steps of Natural Turn)	100
②⑨ 踉跄追步(沉醉步)(下接前进锁步的2-5步)(Tipsy) (Followed by 2-5 of Forward Lock Step)	101
快步舞的组合练习	102
维也纳华尔兹舞(Viennese Waltz)	103
① 右转步(Natural Turn)	104
② 左转步(Reverse Turn)	105
③ 换步(向前、右转→左转)(Change)(R. Turn to L. Turn)	106
④ 换步(向后、右转→左转)(Change)(R. Turn to L. Turn)	106
⑤ 原地碎步右转(Flicker)(Right)	107
⑥ 原地碎步左转(Flicker)(Left)	108
⑦ 反截步转(Contra Check)	109
维也纳华尔兹舞的组合练习	110
探戈舞(Tango)	111
关于探戈舞的专述	112
初级组步	
① 行进旁步(Progressive Side Step)	114
② 行进连接步(Progressive Link)	114
③ 侧行闭合步(Closed Promenade)	115
④ 分式侧行步(Open Promenade)	116
⑤ 分式左转步(女士直进,并步结束)(Open Reverse Turn)(Lady in Line, Closed Finish)	117
⑥ 分式左转步(女士外侧,开步结束)(Open Reverse Turn)(Lady Outside, Open Finish)	118
⑦ 行进旁步左转(Progressive Side Step Reverse Turn)	119

⑧ 基本左转步(Basic Reverse Turn).....	120
⑨ 退截步(后退侧步)(Back Corte).....	121
⑩ 左足摇步(左足退摇步)(Rock on L. F.)(Rock Back on L. F.).....	122
⑪ 右足摇步(右足退摇步)(Rock on R. F.)(Rock Back on R. F.).....	122
⑫ 摇转步(Rock Turn).....	123
⑬ 侧行右转步(Natural Promenade Turn).....	124
⑭ 右扭转步(Natural Twist Turn).....	125
中级组步	
⑮ 侧行连步(Promenade Link).....	126
⑯ 四快步(Four Step).....	127
⑰ 侧行并退步(Fallaway Promenade).....	128
⑱ 外侧回旋步下接侧行连步的2、3(接在分式侧行步之后)[Outside Swivel Followed by Steps 2、3 of Promenade Link (after Open Promenade)].....	129
⑲ 外侧回旋步(转向左)与侧行连步的2、3(接在分式侧行步朝斜壁结束之后)(滑旋步) [Outside Swivel Followed by Steps 2、3 of Promenade Link (after Open Promenade ended D.W.)].....	130
⑳ 外侧回旋步(接在左转步的1、2之后)[Outside Swivel (after 1、2 of Reverse Turn)]	131
㉑ 刷敲步(刷点步)(Brush Tap).....	132
㉒ 四快换步(Four Step Change).....	133
高级组步	
㉓ 后退分式侧行步(Back Open Promenade).....	134
㉔ 追步(追逐步)(Chase).....	135
㉕ 并退四快步(Fallaway Four Step).....	136
㉖ 过度倾斜步(左弓步)(Oversway).....	137
㉗ 降落式过度倾斜步[Drop (or Tilt) Oversway].....	133
探戈舞的组合练习.....	139

概 述

—如何学习图表—

为使读者对每个组步的技法能够一目了然,本书特采用了图表的形式来进行阐述。读者在学习这些图表之前,必须先熟悉表上每项技法的名称和有关术语的含义,才能对所阐述的组步有全面的理解。

下文论述之内容仅适用于华尔兹舞、狐步舞、快步舞,以及维也纳华尔兹舞,它们同属一种类型的舞蹈。至于探戈舞,由于它有不同的特性,将在后面进行专述。

步 位 (Positions of Feet)

步位是指一个步子在进行时所表现出的双足的相关位置,如图表中所指示出的术语有:前进(Forward)、后退(Backward)、向侧(即向另一足的旁边)(Side)、向侧并稍前(Side and Slightly Forward)、向侧并稍后(Side and Slightly Back)、左足并至右足(L.F. Closes to R.F.)、右足并至左足(R.F. Closes to L.F.)、左足并至右足稍前(L.F. Closes to R.F. Slightly Forward)、右足并至左足稍后(R.F. Closes to L.F. Slightly Back)、斜进(Diag. Forward)、斜退(Diag. Back)、小步向侧(Side a Small Step)、不负重量(Without Weight)。这些术语已明显地指出了步子的位置。另外还有一些与步位有关的专用术语,详述于下:

① 反身位置,也译为反身动作位或反身位(Contrary Body Movement Position 简写C.B.M.P.)

移动足与支撑足交叉前进或后退在同一条线上,或者在侧行位上交叉行进,如此而形成了“反身动作”的形态,但没有转动身体,这种姿态即称为“反身位置”。反身位置应用在所有的“外侧舞伴”中(但快步舞中“鱼尾步”的第3步除外),用以保持良好的身体接触与优美的线条。

反身位置也可在舞伴正面相对的位置上使用,如狐步舞中的“换向步”,华尔兹舞、狐步舞、快步舞中的左、右轴转等。在探戈舞中常态下所有左足前进的步子都运用“反身位置”。

② 侧行位置(Promenade Position,也可称“偕行位置”,简写为P.P.)

男士身体的右侧与女士身体的左侧相接触,而另一边的身体向外打开形成V字形的这种位置,称为“侧行位置”。一般情况下,“侧行位置”包括脚的位置也是侧的,但身体打开的程度要较双足小些。

③ 外侧舞伴(Outside Partner,简写O.P.)

在舞伴的右外侧走一个前进步。

④ 左外侧舞伴(O.P. on L.Side)

在舞伴的左外侧走一个前进步。

⑤ 预备外侧舞伴(Preparing to Step Outside Partner)

是指做“外侧舞伴”前的一个准备步,是一个比一般前进步稍偏向侧一些的前进步子,如狐步舞中男士的“羽步”第2步,是较为典型的。

⑥ 预备左外侧舞伴(Preparing to Step O.P. on L. Side)

指做“左外侧舞伴”前的准备步,如女士在“翼步”中的第2步。

⑦ 肩引导(Shoulder leading)

是指移动足同侧的身体伴同移动足一起前进或后退的动作,通常在外侧舞伴前(即“预备外侧舞伴”时)使用,这是一个同“反身动作”含义完全相反的动作。

⑧ “正面”进、退(In Line)是指舞伴在正面相对的闭式位子上直线向前进或向后退。

方 位 (Alignment)

图表中“方位”这一栏目所表述的是该舞步在结束时足部(不是指身体)所对的方向与房间形成的关系。其术语有“面向”(Facing)、“背向”(Backing)、“指向”(Pointing)。“面向”和“背向”所表示的是双足和身体朝着同一方位,而“指向”则是指双足与身体朝着不同的方位,是表示足趾所朝的方位。“指向”一般用于在侧行位下前进时或内圈转时,例如男士在华尔兹舞跳第5步时为“指向斜中央”,女士的第2步也复如是,为“指向舞程线”。因为男士在第5步时身体是面向中央,在第6步时才是身体完成转度而形成身体与双足朝着同一方向的。女士在第2步的身体是面向斜中央的,第3步时身体才完成转度,身体与双足朝着同一方向。一般情况下,身体的位置往往是在叙述“转度”时就可以包含在内的。但是有时也包含在“方位”中,例如男士在“分式滑雪形转步”(即开式电纹步)、“分式推转步”(即开式推转步),以及从“叉形步”开始的“纺织步”的第1步,都是将身体的位置写在“方位”栏内,那是因为这些步子的侧行位与一般情况下侧行位的身体与脚朝同一方向的特点不同,故而列在“方位”栏内。

朝 向 (Direction)

“朝向”也可称为“导向”,即脚的移动方向与房间的关系。例如:华尔兹舞中“追步自侧行位”男士的第1步方位是面向斜壁,朝舞程线移动即为“朝向”。女士在“交叉犹豫步”(接在分式滑雪形转步之后)的第1步为指向舞程线,朝斜壁移动,即为“朝向”。

在探戈舞中,较为特殊的是“方位或朝向”综合起来叙述,这是探戈舞的独特风格所决定的。

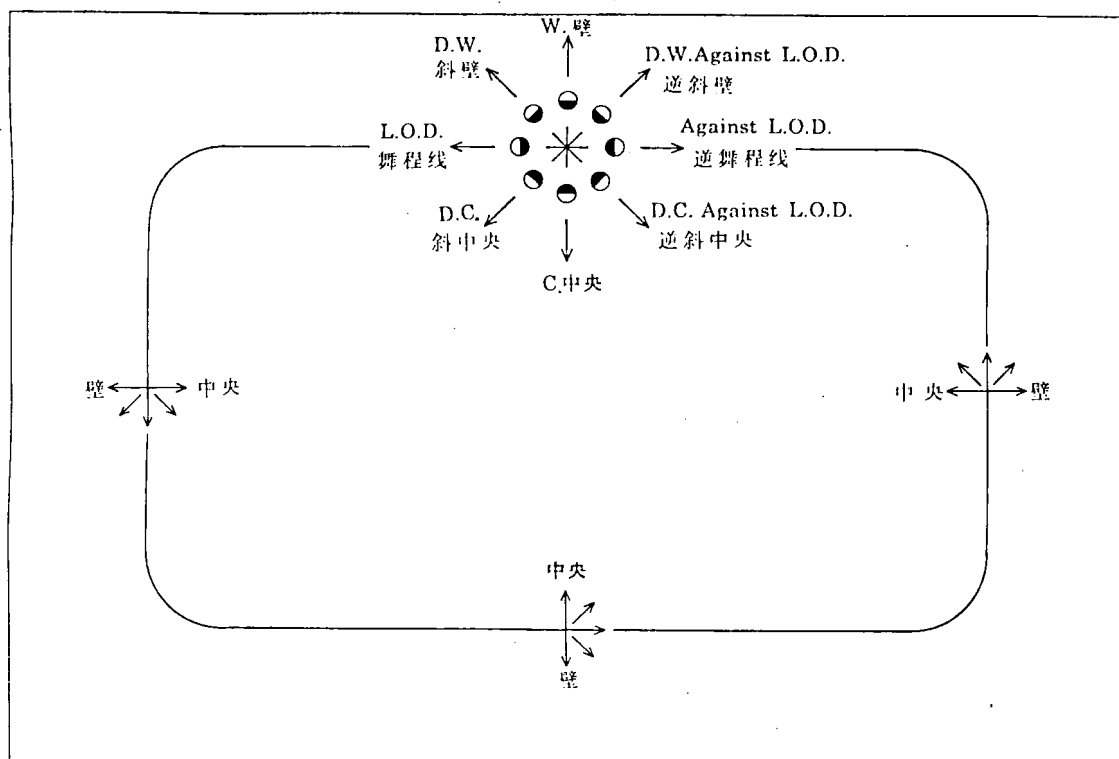
舞程线(舞蹈线) (Line of Dancing, 简称L.O.D.)

舞程线是指舞者在舞厅中行进的方向,即逆时针方向绕室行进;它是指移动的方向,并非指某一条固定的线。

在实际运用中,有八种指示“方位”与“朝向”的术语,以下用文字及图表阐明:

- ① 面向舞程线(Facing L.O.D.)或背向逆舞程线(Backing against L.O.D.).
- ② 面向斜壁(Facing D.W.)或背向逆斜中央(Backing D.C. against L.O.D.).
- ③ 面向壁(Facing Wall)或背向中央(Backing C.).
- ④ 面向逆斜壁(Facing D.W. against L.O.D.)或背向斜中央(Backing D.C.).
- ⑤ 面向逆舞程线(Facing against L.O.D.)或背向舞程线(Backing L.O.D.).
- ⑥ 面向逆斜中央(Facing D.C. against L.O.D.)或背向斜壁(Backing D.W.).
- ⑦ 面向中央(Facing C.)或背向壁(Backing W.).
- ⑧ 面向斜中央(Facing D.C.)或背向逆斜壁(Backing D.W. against L.O.D.).

方位、朝向指示图



※ 上表中 ● 符号, 白的部分代表“面向”, 黑的部分代表“背向”。

转 度 (Amounts of Turn)

“转度”是指步与步之间(足与足之间)的旋转度。一般情况下, 身体与足同转, 但当足部转动比身体多时, 则此栏中即说明“身体较少转”。

在有转动的组步中, 舞伴之间的旋转类型是不同的, 它有以下的特点:

① 外圈转(Outside of a Turn): 这是由一个前进的步子来引导进行的转动。它全部的旋转度是以分段的方式进行, 而且第2步时足部有“回旋”的动作。例如华尔兹舞中男士右转前三步的转度即为“1~2之间1/4, 2~3之间1/8”。

② 内圈转(Inside of a Turn): 这是一个由后退的步子来引导进行的转动。它的转度一次完成, 而且第2步没有足的回旋动作。一般情况下, 内圈转时足的转度比身体要大, 因此必须标明“身体较少转”。假如第3步是一个并足的步子, 身体一般地是要完成转动的。但第3步若是一个双足分开的步子时, 则身体要保持在“较少转”的位置, 有些组步则要求身体略转。例如: 华尔兹舞右转步的1、2、3, 女士的转度为“1~2之间3/8, 身体较少转, 3时身体完成转度”。

狐步舞左转步的4、5、6, 男士的转度为“4~5之间3/8, 身体较少转, 6不转”。

③ 例外的情况:

“足踵拖步”动作, 包括华尔兹舞中“犹豫换步”的4~5步、快步舞中“右转犹豫步”的4~5步、狐步舞

中“右转步”的4~5步及“左波浪步”的7~8步等。男士都是“足踵拖步”动作，女士虽然是外圈转，常态下是要分段进行的，但此处例外，她必须在两步之间完成3/8转，而不以分段形式进行。但在快步舞中右转步的“足踵拖步”女士又是以通常的外圈转分段式来进行，即4~5之间1/4，5~6之间1/8。

其它例外情况：右旋转步的4、5、6步、推转步、换向步、左、右轴转步等，男士与女士的转度都是一样的。

升 降 (Rise and Fall)

升降是包含两个内容：

“上升”(Rise)，也可以说“升起”，是指由足踝部上顶，足踵离地，膝盖上撑，腿的肌肉收紧上拉，并伴有躯干向上提升而产生的身体向上扩伸的状态。

“下降”(Fall)，当支撑身体的一足从“足趾”经“足掌”至“足踵”缓慢地落下，随之在下一步进行时支撑足的膝盖也同时有控制地松屈，这就是“下降”。

另外有一种特殊的上升状态，称为“无足部升起”(No Foot Rise)，在图表中用“足不升”来记述，即是足踵不离地，而膝、腿与躯干向上提拉的“升起”。它与前述的升起动作之不同点就在于足踵不离地。

当一个向侧的步子接在另一个“足不升”的步子之后时，支撑足应为“足平展”(即全足接触地面)。在重心转移到第2步时，第1步的踵要离开地面，例如女士在华尔兹右转步的第1、2、3步和快步舞右转步的第1、2、3步所表现的那样。

当一个后退的步子接在另一个“足不升”的后退步之后时，则前面一足的足趾须离开地面，因此第2步时前足的足踵还保留着压力。当这种重心在前足踵与后足趾之间时，应有明显的“身体上升”的感觉，例如女士在狐步舞中的“羽步”和“三直步”。

当“足不升”接在一个向侧的步子之后时，此向侧步子的踵必须在下一步(即“在上、足不升”的标示)进行时降下(身体不降，保持上升)，例如女士在狐步舞中“羽步结束”的第2、3步。

总之，不论是上升还是下降，身体必须始终保持挺直。

几种类型的“上升”：

① 华尔兹舞：一般情况下，华尔兹舞的上升是属于“渐升型”的，而且主要的上升感是在第2~3步之间。

1) 第1步的结尾上升，第2步继续上升，第3步继续上升，结尾下降。这是在并步型的组步中运用的，例如男士的“交叉犹豫步”。

2) 第1步的结尾上升，第2步继续上升，第3步在上，结尾下降。这是在第3步双足分开的组步中运用的，例如外侧换步、叉形步、退叉形步、女士的翼步。

3) 第1步的结尾上升，第2步继续上升，第3步继续上升，第4步处在上升位置上，4的结尾下降。这种升降运用在一小节4步的组步中(以上的1、2、3、4均指步序)，例如追步从侧行位、转锁步等。

4) 第1步的结尾略为上升，足不升，第2步继续上升，第3步处在上升位置，结尾下降。这种升降运用在所有的“踵转”动作。

② 狐步舞和快步舞：一般情况下，狐步舞和快步舞的升降是属于快升型。第1步的结尾上升，第2步处在上升位置上，第3步在上，结尾下降。但是在四步型的组步中，其升降规律又和华尔兹舞的第三种升降情况相同，例如行进追步、后退锁步、四分之一转的前半部，以及醉追步等。

足着点 (Footwork)

足着点是表述一个步子进行的过程中，足或双足接触地面的部分。

对于脚的表述,用以下名称:

脚——足; 脚尖——趾; 脚掌——蹠; 脚后跟——踵。

在图表中,足着点一栏中各种术语的表述内容:

踵、趾——一个前进的步子伴随着上升或旋转。

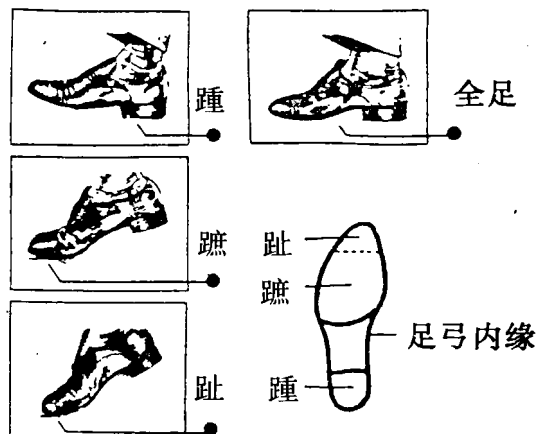
踵——一个前进的步子不上升或不旋转(实际上此一步的结尾时“趾”会自然降下而接触地面),如男子在换向步的第1步及女士在左波浪步的第4步。

趾、踵——是表述在常态下后退的步子。虽然在后退时前足的踵应接触地面向后拖拉,但图表中一般不予以标明,只有在“足踵转”、“足踵拖步”、“足踵轴转”等特殊情况下,才标明。

当一个向侧的步子接在后退步之后时,此后退步的足着点仍为“趾、踵”,而且结束时足平展,足趾不离地,例如华尔兹舞中男士左转步的4、5、6,以及女士的并足换步等。

其它一些如“踵拖步”,“换向步”和“翼步”等在每个组步介绍中都有较详细的阐述。

另外,在一个足着点标为“踵、趾”或“趾、踵”时都包含了“蹠”这个过渡点,图表中不再专述(探戈舞例外)。



反身动作 (Contrary Body Movement, 简称C.B.M.)

反身动作的意义很明显,这是一种身体的动作。当动作足向前或向后移动时,与其相对一侧的身体也与之向同方向移动,即称为反身动作。这个动作一般是用于转的开始,而在“轴转”时则更为强烈。

倾斜 (Sway)

“倾斜”是指身体自足踝(脚腕)以上向左或右倾侧的动作。它是由于身体在移动重心的过程中自然产生的。主要作用是为了帮助平衡与旋转,但也更为了外观的优美。

倾斜的基本原则是倾向旋转弧线的内侧。有反身动作的步子不能有倾斜。一般情况下,倾斜总是跟随在反身动作之后并保持两个步子。右足的反身动作之后则倾斜必然向右,左足的反身动作之后其倾斜必然向左。

虽说一般情况下一次倾斜可以有两个步子,但有些组步却只有一个步子倾斜,如滑雪形转步、推转步或开式推转步、换向步,等等。在此种情况下,倾斜不可太强调。

在有些组步中,并不使用倾斜,如右旋转、左、右轴转、进、退锁步、自P.P.始的追步等。在有些转的组步中,也可使用倾斜,如并足换步、叉形步(男士)。在有些向左或右弧线行进时,也可使用侧斜,如羽步、三直步等。

有一些组步如盘旋羽步、换向步、犹豫换步的后半部等,这些步子的倾斜不是自踝部以上部分,而是在腰部以上部分,这种形态的倾斜,称为断裂式的倾斜。

在华尔兹舞中,由于其明显的升降——渐升型,以及它的舞蹈特性,因而它的倾斜度也更为明显。

注意事项

姿势 (poise)

男士——双足平踏于地，身体自然而正直，双膝微屈，将重量放在足蹠，整个身体前移到重心超过足蹠，双肩松弛平放，不可左右倾斜，胸部不要扩张，脊椎保持垂直。头、肩、胸、胯在一垂直线上。

女士——姿势与男士相同，但腰部以上可稍向左及向后打开。

平衡 (Balance)

身体的重心应放在双足的前面，当做前进常步(走步)或后退常步时有两个平衡点：重心平均分配于双足和身体向前。

握持 (Hold)

男士——面向女士站立，姿态如注意事项第①项所述，并让女士站立在男士稍微右侧处。

用右臂围抱女士，右手五指并拢放在女士左肩胛骨下方，右上上臂自肩至肘略向下倾斜，自肘至手则应保持直线，并也略向下倾斜。

左手将女士的右手握在拇指与食指间，其余手指并拢，并包过女士右手的外缘，左手自肘与腕保持直线，腕部不可屈折，掌心斜向地面，左上臂自肩至肘略为向下倾斜，前臂自肘部明显弯曲，自肘至手向上倾斜，手略高于左耳，前臂要稍微离开身体而向外打开。

女士——左臂轻置于男士的右臂上，左手拇指与食指间的虎口张成弧形，并将其它手指并拢，将虎口放在男士右上臂中央，并略靠近右肩的部位(可按照舞伴的高度来调整)。

女士的右臂自肩至肘应稍稍倾斜向下，小臂自肘至手则上抬，并朝前倾斜至男士的左手处，右手拇指握于男士左手拇指外缘，与其拇指交叉相叠，其余四指并拢弯曲轻置于男士左手拇指与食指间的“虎口”处。

男士与女士手的握持与身体的接触都是极轻微的，不可互相拉撑或牵扯，以免影响彼此的重心与平衡。

前进常步 (Forward Walk)

男士始于双足并立，重心在任何一足，要移动向前时首先是从身体开始，移动足放松膝盖，稍屈，借此力使足踵离开地面，足蹠则仍接触地面，重心足(支撑足)则平伏于地，这是移动的第一步骤。

接着，从臀胯摆动腿部向前，使移动足从趾经掌轻微地向前滑动直至稍离开地面，然后以足踵带动腿向前跨步进入位置，足蹠离开地面。这在前进步到位时，前足的膝有一刹那的伸直(并非挺进)，后足的膝则稍微松屈。这时，平衡点是在前足的踵与后足的蹠之间，而后足的踵已在前足向前移动时而被牵带离开地面。

然后，降下前足的趾，使这一前进步结束时前足是平伏于地的。接着，身体继续向前移动，并带动后足向前，且使后足蹠仍保持轻微的压力，摆动后足向前，在经过重心足时，允许移动足稍稍离开地面，如此反复上述动作，即可继续向前。

女士，足与腿的动作基本上与上述男士的动作相同，但是男士在整个动作过程中是担负引导与控制平衡的责任，因此女士必须保持姿态，不可改变，且在所有的步子中身体要保持移动向前。

后退常步 (Backward Walk)

开始时双足并立，重心在任何一足。重心足的膝盖稍放松，动作是由臀、胯摆动腿部向后退，首先是足踵离地，然后用蹠，继而是趾沿地面向后移动，同时前足的趾离开地面。继之，降下后足的蹠，使这一后退步的步幅完成，这时重心是控制在前足的踵与后足的蹠之间，前膝稍直(不可僵挺)，后足膝稍松屈。然后，将重心继续移至后足，身体继续向后移动并拖曳前足使踵轻触地面向后移动；同时缓缓降下后足踵，当前足经过后足(现为重心足)旁边时，前足的蹠须轻擦地面，与此同进，重心足踵必须完全降至地面。

