

慢三 & 快四

Ballroom Dances ②

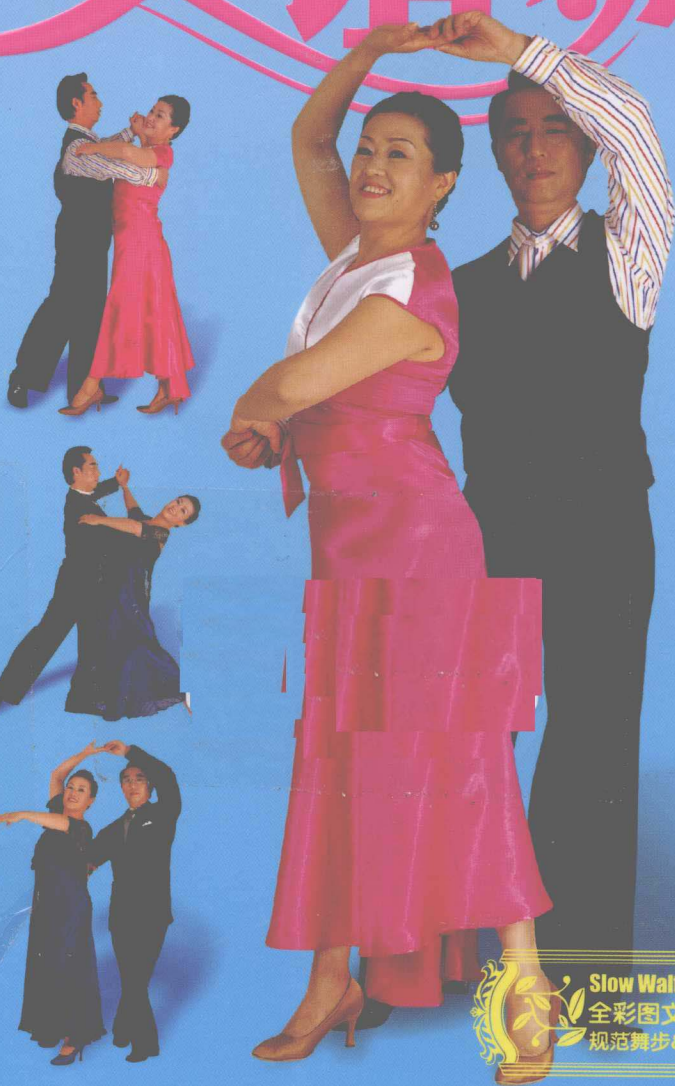
Slow Waltz & Quick Step

大众交谊舞②

赵顺科 符明珠 编著

国际最新标准交谊舞教程
交谊舞冠军、国际交谊舞教练全程讲解

最适合初学者速成、提高的交谊舞舞种
行云流水优雅慢三 洒脱流畅活力快四



舞步动作规范精准 技术细节体贴入微
舞姿、舞步、节奏详细教解

成都时代出版社

Slow Waltz & Quick Step
全彩图文、快学速成
规范舞步 & 动作细节完美

大众交谊舞 ②

慢三 & 快四

赵顺科 符明珠 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众交谊舞. 2 / 赵顺科, 符明珠编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5464-0129-4

I. 大… II. ①赵…②符… III. 交际舞—基本知识
IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232698 号

大众交谊舞 · 2

DAZHONG JIAOYIWU 2

赵顺科 符明珠 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

段后雷
张慧敏
邢 飞
中映·良品 (0755) 26740502
莫晓涛

出版发行
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社
(028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址
印 刷
规 格
印 张
字 数
版 次
印 次
印 数
书 号
定 价

www.chengdusd.com
深圳宝峰印刷有限公司
889mm×1194mm 1/32
3
90千
2010年2月第1版
2010年2月第1次印刷
1-15000
ISBN 978-7-5464-0129-4
15.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)25571666

PROLOGUE 序言

交谊舞

沟通情感的形体语言

只看别人舞蹈，就像站在岸边观海，
只看到海的潮起潮落，
却感受不到海浪冲击的快乐。
做一位快乐的舞者吧，
将平凡而枯燥的生活，
舞出绚丽多姿的色彩！

各具特色的主题社交舞会

柔和的金色灯光、曼妙的动听舞曲、身穿美丽晚礼服的女士以及风度翩翩的男士，这一切组成了舞会最缤纷夺目的视觉盛宴，所有人都想吸引别人的目光，所有人都想成为众所瞩目的焦点。

围绕同一主题的人们相聚在一起，拉近彼此的关系。热情妖娆的伦巴可以引起注目；快四可以展示高超技艺；柔情的慢三则给了绅士一个表现的好时机……每一支交谊舞都给人们创造了愉悦的气氛，带来了浪漫的情调。

PART 1

交谊舞，高贵典雅的社交方式 1

Ballroom Dances, A Noble Social Manner

A 源自欧洲宫廷的社交舞 2

Ballroom Dances from Europe palace

B 标准握持、体位、运步方法——跳好交谊舞的基础 ... 3

Standard Way of Hold, Position and Steps—Basics of Ballroom Dances

◎标准握持

◎体位

◎运步方法

C 解开舞池中的困惑 6

Ballroom Dancing Techniques

◎舞程线

◎方位

PART 1

BALLROOM DANCES, A NOBLE SOCIAL MANNER



交谊舞， 高贵典雅的社交方式

挺胸、收腹、抬头，
跟着音乐，迈出优雅的舞步，
GENTLEMEN的绅士风度，LADIES的妩媚浪漫，
就在这音乐中，
舒展健美的身姿，跳出愉悦的心情，
舞出多彩的人生。

A 源自欧洲宫廷的社交舞

Ballroom Dances From Europe Palace

交谊舞据说起源于中世纪的欧洲。

法国皇帝路易十四是一位舞蹈迷，不仅时常客串舞蹈演员，而且还创办了舞蹈学院，培养专业人才，提高了舞蹈艺术的社会地位，从而大大促进了法国舞蹈艺术的发展。在法国，随着以宫廷为中心的贵族文化趋于成熟，“宫廷舞蹈”也逐渐盛行起来了。因为它是将民间舞蹈加以提炼和规范，故其动作高雅繁杂、拘谨做作，失去了民间舞的风格，只在宫廷盛行，专供贵族习跳和欣赏，是贵族的交谊舞。

“如今，老年贵妇们一阵风似地绕着房间翩翩起舞，而身披轻纱的女儿们却在放浪的华尔兹乐声中跳跃回旋；年老的排成长队，如潮似涌；年轻的无拘无束，四肢放松；她们跟随着丈夫们快步如飞，不留下一点新婚之夜的神秘。我们痛心地看到，在上星期五的英国宫廷舞会上，那种叫做华尔兹舞的法国下流舞被第一次介绍进来了……”

以一男一女对舞为基本形式的交谊舞，也受到教会和保守上层人士的辱骂与限制。但是，顺应时代需要的舞蹈，确实“如潮似涌”，势不可挡。

法国大革命后，宫廷解体，“宫廷舞”也进入了平民阶层，成为社会中人人可舞的社交舞。1768年，在巴黎出现了第一家舞厅，从此，交谊舞很快席卷了欧洲大陆。

19世纪初，由于美国的崛起，社交舞随欧洲移民传入美国，同时非洲、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，它们直接来自于民间，没有受到宫廷舞的影响，形式更为自由。这个时候的交谊舞在吸收民间舞的长处之后，又发展了一些新的式样，接着它又飘洋过海，风靡全世界。



B 标准握持、体位、运步方法

——跳好交谊舞的基础

Standard Way of Hold, Position and Steps—Basics of Ballroom Dances

标准握持，是使共舞双方形成整体性结构的重要手段；体位是舞步变化的基础；运步方法是跳好交谊舞的重要基本功之一。初学入门者，在未进入交谊舞舞种学习前，最好运用标准握持及其四种体位关系，按双脚平行、直进直退，依序落地、进退有别，进行不同体位的八种方向的运步练习。

1

标准握持

标准握持在舞蹈中发挥着不可忽视的决定性作用。它不仅关系到造型的优美，而且影响着信息的传递、重心的稳定、用力方法的正确与统一，以及特殊技巧的运用等一系列问题，所以，决不能等闲视之。

理想的标准握持，应当产生这样一种效应——共舞双方是融为一体的。西方的交谊舞教师们曾用这样一种形象来表达这种整体感——“一个身子两个脑袋四条腿”。这种西方式的幽默，的确可以刺激我们的灵感，使我们比较准确地抓住问题的核心。

在交谊舞里除探戈外，所有舞种的标准握持都一样。其要点如下：

脚 双脚平行并拢，不可“八”字形张开；右脚尖对舞伴两脚间；重心集中于前脚掌，不能抬脚跟。

手 男伴的右手掌心向里，扶在女伴左侧肩胛骨下缘；从肘尖直到指尖形成一条直线、呈斜角状自然斜垂，五指并拢，既不要凸起手腕，更不能用手背来控舞；大臂基本平肩并呈椭圆形展开。

女伴左手轻放在男伴右大臂三角肌处；四指并拢，用虎口定位；整个手臂轻放在男伴手臂之上，不可脱离接触。

男左手和女右手对握，掌根与地面垂直，并互相顶住，整个手臂呈圆弧状向斜上方展开，犹如轻松自如地合撑着一把阳伞。手的高度在齐耳根和齐眉之间的某一固定点，视环境的需要而定。如在大型体育馆应高一些，在小型舞厅中则适当低一些。

头和视点 在保持双方肩横线平行的前提下，各自的头部向左侧45°正侧转，双眼平视前方。女伴还应充分利用胸椎和颈椎的关节功能，从剑突部位起，让胸椎后展15°、颈椎再后展15°成挺拔式弯曲，形成特有的女性曲线美。注意切勿理解为往后躺腰或挺腹。

身体 从横膈膜起，直到大腿面止，形成双方的微贴；在重心上挺，打开“间隔”的基础上，寻找双方的“合力”感。

标准握持的意义

●形成正确的发力中心

人体运动的全部规律，可以概括为一句话——力的合理使用。标准握持，使共舞双方形成了一个相对固定的“架子”，这就从根本上限制了不正确的局部性的分散用力情况的发生，使以腰部为中心的整体性协调用力获得可靠的保证。

●美的需要

标准握持形成的挺拔与流畅，不仅使人体线条曲线美获得充分展示，相对固定的“架子”将使多余的力量得以消除，派生出一种松弛的美。罗丹曾经对他的雕塑作品发表评论道：“我其实并没有做什么，只不过去掉了那些多余的东西。”这句话中所包含的深刻哲理，值得反复咀嚼。舞蹈进行中的“多余”力量，乃是破坏美的重要因素，必须通过必要的手段去除之，而标准握持，正是这种必要手段之一。

●培养完美的默契配合

保持微贴的标准握持，将使共舞双方达到信息的传递，能更默契地共舞。在非标准握持的状态下，只能运用初级的信息传递手段。初级手段是使用双手：男伴右手放松，左手前推意味着男进女退；双手同时回拉则表示男退女进；右手指尖回压加左手回拉表示向左转身；右手掌跟用力加左手前推则表示向右转身。

标准握持则可运用高级信息传递方式。高级信息传递是一种全身心的网络式传递。譬如：通过移动腿时大腿面的接触，传递用力大小和起止时间的信息使双方运步的步幅获得统一；腰腹的接触，使运步的升降幅度、起止时间，以及侧身和倾斜的幅度与起止时间，甚至包括运动的速度、节奏和重心转移的时机等状况，都能获得准确而及时的信息传递。更重要的是这种传递不再是一种单向式的暗示和引导，已经变化为反馈式双向传递，使双方能从传递和反馈中检验和修正自己的失误，甚至是极细微的失误，使舞伴之间的默契配合达到最完美。

2

体位

体位细致而严格的分类有十几种之多，但因关位、开位、右外侧位、左外侧位这四种体位是舞步结构变化中经常采用的基础性体位，所

以我们只要掌握了四种最基本的形态，就可以触类旁通了。

关位—C.P. (Closed Position)

又叫“合对位”、“闭合位”或者“基本位”。要点是双方肩横线必须保持平行，不可一边宽一边窄地侧向张开而与开位相混淆。

开位—P.P. (Promenade Position)

又叫“行步位”、“V字形位”、“半合对位”等等。要点是男伴右侧与女伴左侧相贴，而另一侧却相对张开，双方肩横线因而形成V字形变化。双方的视点也集中在对握手的延伸方向。

右外侧位—O.P. (Outside Partner)

又叫“右交叉位”、“右臀相靠合对位”、“同脚右侧位等”，要点在于双方都在舞伴身体的右外侧运步。

左外侧位—P.O (Partner Outside)

又叫“左交叉位”、“左臀相靠合对位”、“同脚左侧位”等，要点是双方都在舞伴身体的左外侧运步。

③

运步方法

在跳舞中，人们感受到双脚不平行，就很容易被对方踩住脚；不依脚跟、脚尖的程序运步，就很难做到“脚到重心到”；而脚到重心不到，则难免出现“撅臀”、“挺腹”、“俯仰上身”等推拉磕碰现象，使标准握持的规范很难保持。可见，运步方法的正确与否，是至关重要的。

双脚平行、直进直退

脚尖必须指向身体的正前方，绝对不要指向身体的旁侧。即使在脚位上同步前进，也必须遵循这一基本的方法和原则。

依序落地、进退有别

向前运步时，第一只脚要先落脚跟，然后依序放下脚心、脚掌、脚趾；第二只脚则要先抬起脚跟，经脚掌和脚趾推地移动。向后运步则正相反，第一只脚先落脚尖，然后依序放下脚趾、脚掌、脚跟；第二只脚需先抬起脚尖，然后用脚跟推地移动。

脚到重心到

上身必须永远保持在重心脚的垂直线上运动，决不能出现“试探状出脚”的“重心迟误”状态。



解开舞池中的困惑

Ballroom Dancing Techniques



在舞厅中跳交谊舞，应弄清楚的事项还真不少，大家应先了解清楚，否则会闹出笑话。首先是舞程线的问题，舞程线是指舞蹈运行的方向，必须沿逆时针方向围绕着舞池中央做连续发展式运动。比较正规的舞会，有数百人共舞，如果运行的方向没有一个规定，就会不可避免地发生互相碰撞，以至影响舞姿和舞步的正常发挥，甚至引起人们之间不愉快的摩擦。因此，按国际惯例制定了规范的舞程线。对于舞蹈的进行，不可避免地要涉及前进、后退、左转、右转等等诸多复杂的变化，于是，便出现了一个如何辨别和确立方向坐标的问题。不了解这些让人困惑的问题，就算有再高超的技艺，也无法在舞池中翩翩起舞。

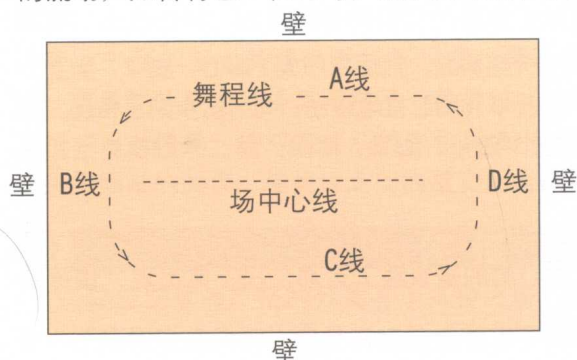
1

舞程线

人们在跳舞的过程中，以面向墙为准，自右向左行进的椭圆形线路，即逆时针方向运行，称为“舞程线”。舞程线中，长的两条为A线，短的两条为B线，或A、B、C、D四条线(如下图)。

在舞会中，快速的舞步，如快三、快四等，若不按舞程线进行就很容易互相碰撞，根本来不及闪躲。因此，跳这些舞步时，当到转弯的地方，应加上截步向左调整方向，而一些有经验的舞者往往亦采用增大或缩小角度的自然方法转入下一条线。有些舞步不仅要走前进步，也需要走左右侧行或后退步，这些均应沿舞程线运动。久而久之，舞者都会自觉地沿着舞程线前进或后退。当然，也有些舞种是在原地跳或只有很小的流动，如吉特巴、伦巴等，则属阵地舞，应尽量在舞场中央进行，如果全场舞者都跳阵地舞也就无所谓舞程线了。

但是，当大多数舞者都在走舞程线时，而跳休息步、放慢速度的舞者则应立即转入到场中央去跳，以免影响他人行进的路线。



2

方位

舞程线方位概念的坐标，是这样形成的：以舞程线方向和它的逆方向为一直线，再以舞池中央方向和观众方向为另一直线，两线交叉点构成一个十字形坐标。于是，运动中的方位，就出现了相对静止的固定关系：舞程线的左边永远是中央，而其右边则永远是墙（即观众）。无论运行至哪一条线，这种运动中的静止关系都不会发生变化。为了便于旋转度的计算，在十字坐标的基础上，又以 45° 夹角确定了四个斜方向，这样，便形成了八个标准方位：

第一条：面对舞程线或背对逆舞程线；

第二条：右转 45° ，为面对斜中央或背对反斜墙壁；

第三条：右转 90° ，为面对中央或背对墙壁；

第四条：右转 135° ，为面对反斜中央或背对斜墙面；

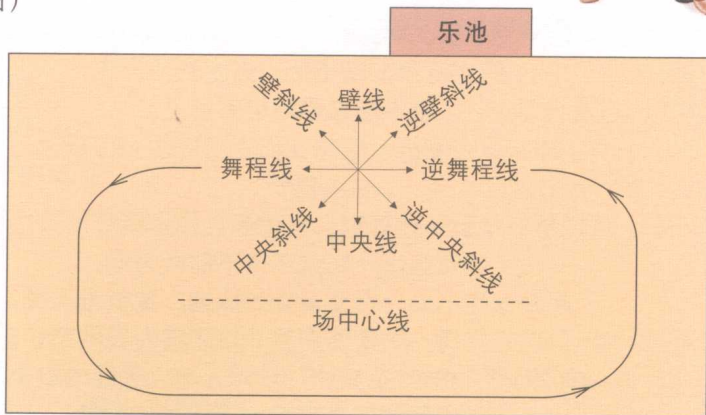
第五条：右转 180° ，为面对舞程线或背对舞程线；

第六条：右转 225° ，为面对反斜墙壁或背对斜中央；

第七条：右转 270° ，为面对墙壁或背对中央；

第八条：右转 315° ，为面对斜墙壁或背对反斜中央。

（如下图）



需要说明的是，男女舞伴面对的方向是完全相反的，但舞步线方位的标示以男伴为准。譬如，在面对墙壁位上进行的动作，意味着女伴必须面对中央，依此类推。此外，说面对某某方位，是指的身体正面和脚尖朝向，它与运动进行的方向以及脸面和视点的朝向无关。这一点也需要加以注意。

PART 2

Enjoy Your Dance



慢三 快四 享受跳舞中乐

一曲动听的音乐、一段优美的舞姿、一组准确的表情，
加上身心的愉悦，这便是舞。

“只要能走的人都可以跳舞”——

孙子与爷爷、女儿和父亲，任何人都可以共舞。

跳交谊舞，既不把它当成专业训练，

也不把它看得可有可无，

作为业余爱好，它是我们生活中的一种乐趣。

舞吧！

虽说重新学跳一种舞蹈，恐怕会让你觉得难以下决心，

但有音乐一切就变得不那么为难。

起初也许不太习惯交谊舞的拥抱，觉得难为情，
一旦决心共舞，必定能产生从来不曾有过的亲切感，
加深彼此间的情感交流，培养人与人之间的默契。

让我们用跳舞来填满自己无聊的时光、

锻炼出健康的身体、

勾勒女性特有的完美的曲线，

培养高贵典雅的气质，让人很难猜到真实年龄……

4 慢三

SLOW WALTZ

慢三舞的魅力

慢三是交谊舞最基本的舞种之一，也是其他舞种的基础。这是因为在其他舞种所要用到的技巧，在慢三中都有应用。

跳舞时的注意事项

慢三最简单的舞步是直步，初学者往往不知道脚该往哪儿放，其实跳舞和走路差不多，只不过是加上了对音乐的理解。男士出脚应直着往前伸。有的怕踩着女伴的脚，脚步往旁边走，既不符合慢三的跳法，又显得不好看。其实只要男女双方和着音乐的节奏，同时前进或后退，是不会踩着对方的脚的。



慢三舞的舞步特色

华尔兹每拍一步，在高级滑步的时候，也有三拍跳一步或三拍跳四步或是跳五步的跳法。华尔兹是一种起伏有序的舞蹈，行云流水绵绵不断，像大海的波涛一样，每个动作的起伏由原位形成一个弧线。第一步是站的位置，第二步升高，第三步再升高，形成了降升升。在男士请了女伴之后，摆好舞姿，男舞伴前进左脚，女舞伴后退右脚。对于男士，第一小节的重音在左脚，第二小节的重音就换到了右脚，以后都是重音在左右脚轮换。对于女舞伴亦是一样，第一小节的重音在右脚，第二小节的重音就换到了左脚，接着轮换。这是与慢四非常明显的不同。对于慢三，我们说第一拍即重拍步子要大一些，二三拍为弱拍，步子作为调整。

前进基本步	2小节	云龙步	4小节
前进交叉步	4小节	绕转步	4小节
右转步	1小节	纺织步	4小节
后退交叉步	4小节	女士旋转步	2小节
左转步	1小节	反切团团转	4小节
右转开位步	3小节	后退并转步	10小节
		探海开屏造型	9小节

站姿 正面：（图①）

男女舞伴都要挺胸、收腹、扩肩、收颌，脊椎拉直，颈椎伸直，两眼平视前方，这是基本的要求。尤其是扩肩，是指两肩张开。生活中很多人站立时，两肩都往里收，胸也未挺起，给人驼背的感觉。

男 平展双臂，左前臂抬起，使前臂与上臂成约 120° 夹角，大拇指与眉齐平。左手四指并拢，虎口张开，右手放在女舞伴左肩胛骨的下方。

女 小腹提起，下胸腰，右手四指并拢，搭在男士虎口之上，然后，男士左手与女士右手轻轻相握，左手虎口张开，对准男伴的右上臂的三角肌，轻轻搭在男士的肩下。

男女舞伴两脚并拢，女舞伴站位略在男士偏右，两人的头部都左偏 45° 角，两眼望前方，身体重心稍向前。

右侧面：（图②）

左侧面：（图③）

在这里我们会提到脚下动作的脚掌与脚跟之间的关系，简称掌、跟。

1. 跟、掌：跟先着地，掌再踩平。
2. 掌、跟：掌先踩地，跟再着地，全脚踩平。

注 ↑↓ 表示身体的升降



图① 站姿：正面



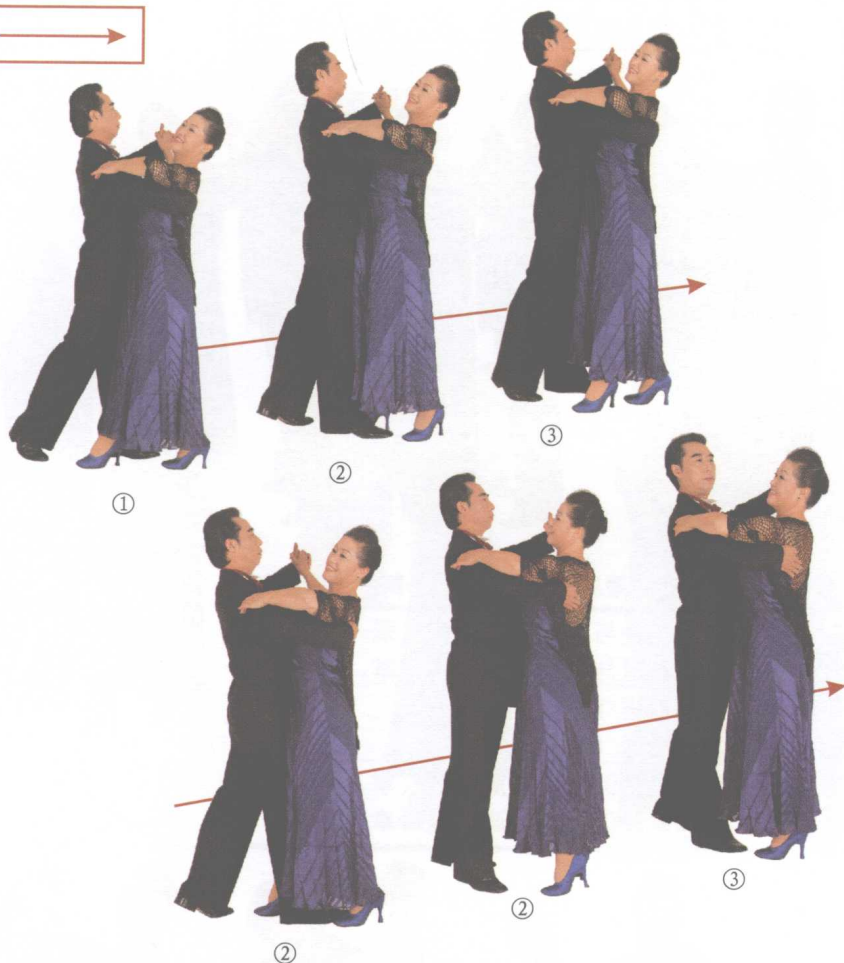
图② 右侧面



图③ 左侧面

前进基本步 2小节

舞步线路



预备步 上个舞步的最后一步，就是这个舞步的预备步了。

① ↓	男：左脚前进（跟、掌）。 女：右脚后退（掌、跟）。	② ↓	男：右脚前进（跟、掌）。 女：左脚后退（掌、跟）。
② ↑	男：右脚前进（掌）。 女：左脚后退（跟）。	② ↑	男：左脚前进（掌）。 女：右脚后退（掌）。
③ ↑	男：左脚前进（掌、跟）。 女：右脚后退（掌、跟）。	③ ↑	男：右脚前进，同时身体右转45°（掌、跟）。 女：左脚后退，同时身体向左转45°，成前进交叉步（掌、跟）。

前进交叉步 4小节

舞步线路



预备步 上个舞步的最后一步，就是这个舞步的预备步了。

① ↓	男：左脚前进与右脚成交叉步（跟、掌）。 女：右脚后退与左脚成交叉步（掌、跟）。
② ↑	男：右脚前进（掌）。 女：左脚后退（掌）。
③ ↑	男：身体左转90°，左脚前进（掌、跟）。 女：身体左转90°，右脚后退（掌、跟）。

