

崔 智 编 著



交谊舞指南

JIAOYIWUZHINAN

安徽科学技术出版社

交谊舞指南

崔 智 编著

安徽科学技术出版社

责任编辑：陈明宇
封面设计：赵素萍
插图：张泉
孙永杰

交 谊 舞 指 南

崔 智 编 著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：5 字数：104,000

1986年3月第1版 1986年3月第1次印刷

印数：1—7,700

统一书号：8200·16 定价：0.82元

照天性来说，人都是艺术家。他无论
在什么地方，总希望把美带到他的生
活中去。

——高尔基

前 言

近些年来，随着舞蹈艺术事业的蓬勃发展，我国人民的文化生活日益丰富多彩。不少舞蹈爱好者、特别是青年，已不满足于欣赏表演性的舞蹈演出，而迫切希望能够亲自参加一些自娱性的舞蹈活动，这实在是一件令人鼓舞的大好事。它说明在向社会主义现代化进军的征途中，广大群众多么需要舞蹈文化。面对这一大好形势，作为一个舞蹈教育工作者，我深切地感到自己有责任为普及舞蹈教育、开展群众性舞蹈活动创造一些有利的条件。为此，笔者在教学之余，编写了《交谊舞指南》这本以普及为目的的舞蹈辅导性读物。

交谊舞在世界上经历了几个世纪的演变，因受各国历史条件、社会结构、风土人情等诸多因素的影响，它的内容、形式和步法都变得十分复杂。考虑到交谊舞在我国人民生活中普及的程度，为了正确引导广大青年的兴趣和爱好，促进群众性舞蹈活动的健康发展，以利于社会主义物质文明和精神文明的建设，书中有选择地编入了八种健康、优美而又易于推广普及的舞步，供广大舞蹈爱好者阅读和参考。

本书从舞蹈初学者的实际需要出发，概括地论述了交谊舞的起源、发展和功能，通俗地讲解了有关基础知识，选编介绍了目前社会上正在推广的几种集体交谊舞及其常用队形图、舞姿图，简明而系统地叙述了双人交谊舞中的常用舞步

和按照简单节奏进行基本训练的分解动作，并配以插图和示例舞曲；最后还说明了舞会的组织方法及舞会注意事项。力求内容切合教学实践，易学易记，使本书既可作为辅导教材，又便于读者无师自学。

关于本文的编写体例，有几点说明如下：第一，为了做到通俗易懂，书中在讲解舞步和舞姿时，一般均采用日常习惯用语，而尽量避免使用舞蹈专业术语。对舞步的种类，则除用专业名称外，并加注习惯叫法，如“华尔兹(三步舞)”。第二，在辅导进行舞蹈基本训练时，为了教学方便，本书通常用“一、二、三、四”的口语来表示音乐上的节奏或节拍。第三，舞蹈初学者在熟练单一的舞步之后，还需要将舞步在同类音乐节奏中加以组合，并通过反复实践，使舞蹈动作优美完善，与音乐节奏配合和谐一致。这些都是希望读者在阅读本书时予以注意的。

由于笔者水平有限，书中疏漏或错误之处在所难免，恳切希望广大读者给予批评指正，以便将来把本书修订得更完善。

崔 智

1985年1月于安徽艺术学校

目 录

概 论	1
舞蹈训练基础知识	9
一 身体的方位	9
二 人体的部位	10
三 抬腿的高度	11
四 旋转的角度	12
五 动向图例	13
附录：常用名词、术语浅释	14
集体交谊舞	21
一 青年友谊舞	21
二 二十步舞	26
三 跑跳步舞	32
四 常用队形和舞姿	39
双人交谊舞	50
一 基本舞姿	50
二 波尔卡舞步(二步舞)	55

三	华尔兹舞步(三步舞).....	60
四	布鲁斯、福克斯舞步(四步舞).....	77
五	探戈舞步(五步、七步舞).....	91
六	迪斯科舞步.....	110

示例舞曲 120

青年友谊圆舞曲.....	120
跑跳步舞曲.....	121
步步高.....	123
舞会圆舞曲.....	125
美丽的西班牙女郎.....	127
垄上行.....	129
深深的海洋.....	131
迎宾曲.....	133
尼罗河畔的歌声.....	135
划船歌.....	137
故乡情.....	138
鸽子.....	140

舞会的组织 142

舞会注意事项..... 146

概 论

舞蹈是一门艺术，以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活。它起源于劳动，是人类最早创造出来的艺术形式之一。

在远古时期的原始社会里，人们群居生活，共同劳动。为了祈求丰收、庆祝胜利、传授劳动技能、鼓舞氏族成员斗志，大家模拟狩猎、播种、战争等场景，手舞足蹈，载歌载舞，这便产生了原始的舞蹈。这类舞蹈，有的在狩猎、播种、战斗之前跳，有的在收获、胜利之后跳，前者有祈求的意义，后者为庆祝的意思，但是更实际的效果则是劳动的训练、战斗的组织、团结的加强、感情的抒发、斗志的鼓舞，当然也含有娱乐的作用。

舞蹈按其目的和形式可分为两大类。一类是专供观众欣赏、具有较高表演技巧的舞蹈活动，如芭蕾舞、民族舞等，称为表演性舞蹈；另一类是由群众聚集参加，以消遣、娱乐、社交为目的而进行的舞蹈活动，如民间舞、交谊舞等，称为自娱性舞蹈。

交谊舞，国际上称为社交舞或交际舞。从广义上来说，只要是群众集体参加的，以消遣、娱乐、社交为目的而进行的自娱性舞蹈活动，都可以认为是社交舞。常见的形式有男女对舞、双人集体舞、三人集体舞和混合大群舞。它是在民

间舞蹈的基础上逐渐发展形成的。人类进入奴隶社会以后，随着生产力的提高，舞蹈和宗教、游戏、魔法等相结合，逐渐成了一种不仅娱神、同时娱人的群众性娱乐活动，开始产生了男女相悦、彼此挑逗的偶舞（即对舞）。十世纪以后的欧洲，社会生产力又有了很大的提高，相对而言，人民群众得到了较多的自由，各民族的舞蹈艺术也随之蓬勃发展，形成了以几何图形结构为基础的、具有鲜明民族风格和地方特色的民间舞蹈。它常用激烈的跑跳步、腾越步，主要流行于广大农村。在以宫廷文化为中心的封建王朝时代，民间舞蹈中的一支上升为宫廷舞蹈，专供贵族阶层欣赏和娱乐，之后发展成为表演性舞蹈；另一支则随着欧美社会逐步资本主义化和农民流入城市的进程而进入城市，和市民舞蹈文化相结合，成为市民舞蹈。十六世纪末，这种市民舞蹈逐步发展成为一种普遍的社交方式，随后形成为既有固定程式、又有规范化动作的社交舞。其特点主要表现在：舞蹈形式多以男女舞伴配对出现；步法则依照城市地板光滑的条件，逐步演变成直线、弧线或交叉线的滑步；转圈也由民间舞中的跳转变成以单腿为轴心的点转。

民间舞蹈由民间到宫廷，由农村到城市，进入了一个新的天地，这一变化大大促进了舞蹈、特别是社交舞的繁荣。社交舞一出现就引起了欧美社会各阶层的浓厚兴趣。十八世纪末到十九世纪，更出现了对社交舞的“狂热”，甚至总统就职都要举行“就职舞会”。那时比较流行的舞步有小步舞、华尔兹、波尔卡、玛祖卡等。这些舞步优美、流畅，抒发了强烈的个人感情，表现了人们追求个性解放的倾向，富有较高的美感，因而充满着浪漫主义色彩。以步法小巧玲珑、姿

态稳重庄严为特色的小步舞，从十七世纪中叶开始盛行，时髦了一个多世纪。而华尔兹舞步，则以男女成对旋转的风姿，吸引着无数的人们，神速地风靡欧美大陆，为社交舞增添了异彩。

社交舞的流派虽然多种多样，但本质上都是一种社会文娱活动。这种舞步产生于人民的劳动和斗争生活，同人民的生活有着密切的联系。它的动作一般都有一定的生活依据，如华尔兹舞步来源于打谷场上的踢场动作，伦巴舞步来源于头顶重物移动脚步时转换重心的劳动节奏，桑巴舞步来源于模仿棕榈树临风摇曳之状，爵士舞表达了被贩卖到美国的非洲黑人奴隶期望从苦难中得到解放的激情。二十世纪初传入欧洲和北美的探戈舞、擦擦舞、巴索多伯舞等，则抒发了拉丁美洲人民以劳动为乐的感情，带有浓厚的拉美地域性舞蹈色彩。最具有代表性的探戈舞，舞姿优美、豪放而洒脱，舞步平稳、流畅而顿挫有力，是现代各国人民最喜爱的舞步之一。

从二十世纪五十年代开始，一些新的社交舞蹈流派纷纷出现。其中，迪斯科舞得到了迅速的发展。它从美国小城镇的黑人集团中脱颖而出，以闪电般的速度向世界各地传播，征服了各阶层的男女老少。目前，一些发达国家的电视台几乎每天都播放迪斯科舞，迪斯科音乐广播站到处皆是，欧美各国在学校普遍设置迪斯科舞蹈课。群众集会、体操比赛、冰上舞蹈、水上芭蕾、时装表演，无不渗透着迪斯科舞。国际上还定期举办迪斯科大奖赛，参加国有美国、苏联、日本等几十个国家和地区。很明显，迪斯科舞步是社会生产力高度发展的产物，也是现代人们生活节奏不断加快、社会物质

文明突飞猛进在舞蹈美学上的反映。因此，迪斯科舞已成为当今世界群众舞蹈活动的主流。

我们中华民族有悠久的舞蹈历史和丰富的舞蹈遗产。早在汉代，我国的士大夫举行宴会时就有一种“社交舞”。据说这种舞蹈有一定的程序和要求，大体是主人先舞，然后再邀请客人起舞，舞时还要旋转。如果被邀请的人拒绝请舞，就被认为是对主人的轻视，是不合礼仪的行为。到了唐代，它被称为“打令”，有招、摇、送、挪四种姿势。这种舞蹈和我们今天的交谊舞十分相似，可惜的是到了宋代它就失传了。不过，在我国许多少数民族中至今仍然保留着通过舞蹈进行社交活动和选择配偶的习俗，如傣族的泼水节、彝族的火把节、苗族的跳月、壮族的歌圩等等。在节日到来的时候，人们除了举行演戏、对歌、射箭、摔跤等各种文体活动外，跳舞也是不可缺少的一项内容。节日的歌舞活动，加强了人们之间的交往，对未婚青年男女来说则是选择佳偶的好时机，而那些舞蹈能手常常成为大家爱慕的对象。

作为欧美都市文化的产物，社交舞传入我国虽然已有一百多年的漫长历史，但它的艺术价值和社会功能直到建国以后才逐渐为我国人民所认识，并和我国的舞蹈文化相结合。建国以来，我国人民和广大舞蹈专业工作者结合我们民族的舞蹈文化特点，对引进的社交舞进行了大量的推陈出新的工作，亲切地把它称为交谊舞，有加强相互往来、增进彼此友谊的含意。这种交谊舞，不仅思想感情奋发向上，形式布置朴素大方，而且舞步健康优美，伴奏活泼开朗；不仅包括了国外流行的双人交谊舞，而且改编了少数民族中的民间舞，新编了集体交谊舞。近几年来，随着四化建设的前进步伐，

群众性的舞蹈活动蓬勃发展，这种新型的交谊舞也越来越为人们所喜爱。

交谊舞来自民间，但又具有一般民间舞蹈所没有的特点。它自娱性强，有各种既简单又多变的规范化动作，容易为各种年龄的人所接受；同时，不需要借助于任何服装、道具或布景，只要有音乐和场地便可以开展活动；是一种最方便、最节约、最自由的舞蹈形式，有着最广泛的群众基础。它最早只是作为一个国家、一个民族的民间舞蹈，但由于它上述的特点和优点，也由于各国人民相互交流频繁，很快超越了国界，被世界许多国家和民族所接受，成为各国人民共同的舞蹈语言。这生动地说明它与人民的密切关系和它本身所具有的社会价值。概括地说，它的社会功能有以下几点：

第一，健康优美的交谊舞，在培养人们的审美能力，提高人们的艺术修养，陶冶人们的道德情操方面有着重要的作用。美是舞蹈最本质的特征。当人们聚集在灯火辉煌的舞厅，踏着悦耳动听的音乐，翩翩起舞的时候，表面上看来只不过是进行娱乐活动，而实际上却是在接受一种美的教育。音乐和舞蹈丰富了人们的知识，扩大了人们的视野，提高了人们的欣赏能力，培养着人们的高尚情操，净化着人们的思想感情。舞蹈还能给人以由美的动作、美的线条、美的造型、美的旋律所组成的一幅美的视觉形象，从而使人们感到美的享受，满足人们对美的追求，陶冶人们的艺术情趣，激发人们对于生活的热爱。从整个社会来说，交谊舞又是一种群众性的文化活动，它不仅给人们带来生理快感，而且给人们带来审美快感，有益于培养人们进行正当的交往，提高人们的文明礼貌水平，从而起到“寓教于乐”、“潜移默化”的作用。

第二，自娱性舞蹈(尤其是交谊舞)是人们进行社会交往活动的手段之一。舞蹈是一种感情的语言，在现代生活中，人们通过跳交谊舞，可以相互结识，增进友谊，交流感情，加强团结。青年通过舞会进行交往还常常有各种不同的动机，有的是想通过跳舞这种形式选择理想的伴侣，以利于婚姻问题的解决；有的则是期望扩大社会生活面，开阔视野，增加各种信息的来源，使自己得到进一步提高，以便搞好工作。对于基层工会干部、共青团干部、大学学生会干部来说，则又是熟悉青年、了解青年的好机会。在国际交往中，交谊舞的社交作用就更加明显了。它是一种特殊的“国际语言”，能促进各国各民族人民之间的文化交流，增强相互了解和友好往来，往往成为一种必不可少的外交方式。

第三，舞蹈是一种人体的运动。适当跳一跳交谊舞，身体各部在音乐中有节奏地运动，加速了血液循环，促进了新陈代谢，有利于骨骼、肌肉的生长，能提高关节的灵活性和肌肉的韧性，使人体发育健全而均衡，避免过胖或过瘦的现象。另外，由于在跳交谊舞时受到特殊的规范化动作的约束，舞蹈者上身本能地收腹、挺胸、立后背，双腿灵活自然地伸直或弯曲，不但能反映出人体本来的线条美，而且对于异常体型或步态的矫正也大有好处。可以说，交谊舞是在娱乐中使人们体型健美的健身舞。

第四，舞蹈又是一种心理活动，它直接影响着人的精神和情绪。交谊舞是一种娱乐性的舞蹈，它虽然没有深刻的思想内容，但却能给人以欢乐和愉快，帮助人们驱散身心疲劳，使人的情绪乐观、开朗、轻松，有助于人们保持良好的精神状态。即使对于情绪忧虑的人，交谊舞也能起着“乐以忘忧”

的作用，经过它的“调剂”与“开导”，使人的情绪趋于松弛，恢复正常。在繁忙的城市生活中，人们利用工作之余或喜庆节日，适当参加一些健康而有意义的舞会活动，既能增添生活的乐趣，达到娱乐的目的，又能使工作和休息得到恰到好处的循环交替，有益于人们的健康和长寿，也有益于人们的学习和工作。

由此可见，积极推广一些正规的、健康而优美的交谊舞，引导人们参加有意义的文化娱乐活动，不但有益于人的精神文明和社会的物质文明，而且也符合我们今天社会的需要，顺应了整个时代的发展潮流。

当然，在开展交谊舞活动的时候，我们必须认识到，我国是社会主义国家，我国人民的生活方式、思想感情、审美习惯都与欧美资本主义国家有很大的不同。因此，对于外来的社交舞步，除了学习和借鉴之外，还应该给以民族化的改造，使之符合我国人民的欣赏要求和习惯。舞蹈界的一些民间舞专家，已经运用民间舞蹈的动作韵律，创作出了具有中国特色的交谊舞步，通过内部实践，效果很好，这无疑是一种大胆而可喜的尝试。实践证明，正如其它一切外来艺术形式一样，社交舞蹈的民族化是我国群众舞蹈活动的一条健康的发展道路。同时，我们还应注意：第一，国际上流行的社交舞，品种繁多，步法各异，因受社会结构、意识形态、历史条件等诸多因素的影响，有的高雅含蓄，有的低级庸俗；有的持重纯真，有的放荡轻浮。第二，在选择交谊舞步时，青年人求知欲旺盛，强烈追求各种新鲜知识，迫切希望了解外部世界，可是缺乏鉴别优劣的能力，容易“兼收并蓄”。第三，极个别青年甚至热衷于舞步、舞姿的奇形怪状，毫无

节制地沉醉在颓废消沉的舞蹈情绪之中，使舞蹈失去了人体的正确形态，使人陷入过度兴奋或过度疲劳，这是不足取的。由于以上种种原因，这就需要在推广交谊舞的过程中，针对群众中存在的某种偏向而积极地加以引导。

总之，交谊舞是一种健康而有意义的文化娱乐活动。只要各有关部门和团体能够正确地认识它，积极推广，妥善安排，及时教育，正确引导，就会满足广大人民群众日益增长的欣赏要求，将群众中蕴藏已久的舞蹈积极性调动起来，把群众舞蹈活动纳入正常轨道，使之有利于促进社会主义物质文明建设和精神文明建设。

舞蹈训练基础知识

交谊舞以人体的动作和姿态来表现人们的思想感情，它的内容和形式多种多样，它的动作和姿态更是变化无穷。因此，交谊舞具有高度的艺术性。

由于舞蹈记录的方法尚不完善，对交谊舞的舞步、动作和姿态还没有统一、明确的规定。就目前来说，用文字说明、并配以曲谱和动作图例的记录方法，是我国比较常用的一种方法。它虽然存在不足之处，但在专业和业余舞蹈工作者当中，却有着一定的普及性和实用价值，也容易为广大舞蹈初学者所理解和接受。

为了帮助初学者正确地理解本书所记录的各种舞步、动作和姿态，现将交谊舞训练中的有关基础知识介绍于下。

一 身体的方位

学跳交谊舞，初学者首先要有明确的方向概念。身体的方位，一般以舞蹈者自身为基点，以身体对教师的方向为正前方位，每向右转 45° 为一个方向，共分八个方向，每个方位都用固定的名称表示(图1)。另外，舞蹈动作的叙述，如左脚、右手等，均是对舞蹈者而言。