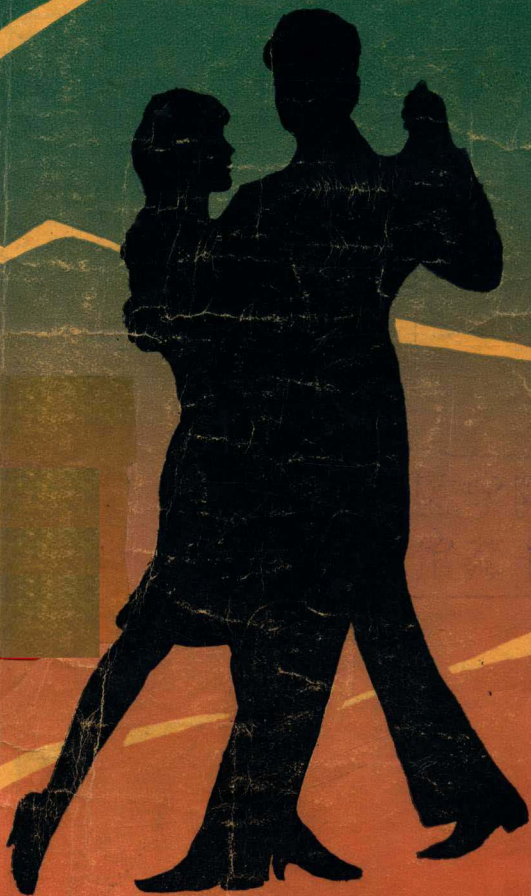


Jiaoyiwu
Sucheng

交谊舞速成

上海翻译出版公司出版
上海市群众艺术馆编译



交 谊 舞 速 成

上海市群众艺术馆 编译

上 海 翻 译 出 版 公 司

封面设计：邹纪华

插图：张光世

交 谊 舞 速 成

上海市群众艺术馆编译

上海翻译出版公司出版

(上海福州路390号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.5 字数 75,000

1984年9月第1版 1984年9月第1次印刷

印数 1—180,000

书号：7311·3 定价：0.49元

前 言

上海和全国各地一样，一个由工、青、妇等群众团体直接组织的，以大年龄未婚男女青年为主要对象的文化娱乐性交谊舞会，正在基层单位和各文化阵地开展起来。

交谊舞，源远流长，由民间进入城市社交场合，经过几个世纪的发展变化，益臻完善，成为当代国际流行的一种双人舞蹈和“世界语言”。交谊舞，是体现人们一种文明的文化娱乐生活。特别是男女青年朋友在高雅、庄重的乐曲声中以舞会友，既能培养文明、礼貌，增进友谊；又可以陶冶情操，消除疲劳，活跃身心，从中获得美的感受和培养高尚的情趣。

为了正确指导群众性的交谊舞活动，帮助广大青年朋友懂得什么是健康的、比较正规的交谊舞，并正确掌握交谊舞步，我们特地编译了这本《交谊舞速成》，以奉献给广大青年。我们希望它能成为青年朋友自学交谊舞的良师益友，成为交谊舞会组织者的助手和讲授交谊舞的教材。

本书由熊兴辉、顾延培两同志主持编译。参加编译的还有金国华、王克伟、郑秀珠等同志。上海市文化局刘念劬、李太松等领导同志作了具体指导。谨在此表示衷心感谢。

由于时间仓促，水平有限，若有不妥之处，热忱欢迎读者批评指正。

上海市群众艺馆
一九八四年九月

目 录

前 言

- 一、什么叫交谊舞.....(1)
- 二、跳交谊舞的姿势和基本要领.....(3)
- 三、图解说明.....(7)
- 四、各种交谊舞的舞步、跳法和图解.....(8)
 1. 布鲁斯(也称慢四步).....(8)
 - ①前进并步 ②后退并步 ③前进横并步 ④后退横并步 ⑤进退平衡步 ⑥前进平衡步 ⑦四分之一转 ⑧向前右转90度 ⑨向后左转90度 ⑩右转半圈 ⑪左转半圈 ⑫右转身 ⑬左转身 ⑭叠步 ⑮锁步 ⑯交叉步 ⑰交叉滑步 ⑱重复横并步
 2. 福克斯(也称快四步、狐步舞).....(27)
 - ①前进并步 ②横并步 ③四分之一转 ④跑步 ⑤横进并步 ⑥前交叉步 ⑦横交叉步 ⑧下沉步 ⑨分身左转 ⑩轴转
 3. 华尔兹.....(38)
 - ①基本步 ②方块步 ③前进换步 ④左转换步 ⑤右转换步 ⑥后退转步 ⑦左转身 ⑧右转身 ⑨进退荡步 ⑩曲折步 ⑪曲折定点步 ⑫转体变换 ⑬扫步 ⑭旋转
 4. 探戈.....(54)
 - ①探戈常步(三步) ②探戈常步(四步) ③探戈常步(五步) ④对转步(五步) ⑤侧身同步 ⑥左转

前进步 ⑦扫步转身同步后退步 ⑧五步交叉步
⑨交叉步倒身 ⑩交叉步下腰

5. 伦巴..... (66)

①伦巴的基本舞步 ②伦巴的基本手势 ③平步转身步 ④交叉侧移步 ⑤举单手自转步 ⑥两侧移步换位步 ⑦背手后退步 ⑧交叉手二次转身步 ⑨圆周移位步 ⑩自由步

6. 吉特巴..... (75)

①吉特巴的基本舞步 ②跳吉特巴舞的几点说明

7. 迪斯科..... (78)

①屈膝出胯步 ②双摆手左、右踏步 ③辗脚掌前后踏步 ④出脚尖前点步 ⑤前后辗步 ⑥横步踏点步 ⑦左、右错步对顶胯步 ⑧跳错步出胯步 ⑨四方点步前后跳步 ⑩变队列十六步 ⑪列队扭胯舞臂步

五、怎样听交谊舞音乐..... (88)

六、参加和举办交谊舞会注意事项..... (93)

附录：交谊舞的音乐介绍..... (95)

1. 中国音乐

2. 外国音乐(包括舞曲简介)

一、什么叫交谊舞

交谊舞，也叫交际舞、社交舞，是一种国际性的社交活动舞蹈。它最早起源于欧洲，从古老民间舞蹈的基础上发展演变而成。

交谊舞一般都是男女两人成对，在悠扬悦耳的音乐伴奏声中旋转而舞。这种舞蹈很有魅力，自十六、十七世纪起，交谊舞已在欧洲各国成为一种普遍的社交活动方式，故有“世界语言”之称。

在我国，交谊舞是人们的一项健康的业余文体活动，特别是男女青年们的一种正当的社交和文娱活动。它将艺术、娱乐和体育融为一体。人们在紧张的工作、学习之余，或是在欢度节假日期间，在悠扬悦耳的乐曲声中，翩翩起舞，不仅可以驱除疲劳，活动筋骨，增添欢乐气氛，增进新老朋友间的友谊；又可以使人们得到音乐的享受，美的熏陶和进行文明、礼貌的培养。因此，学会跳交谊舞是一种积极的休息方式和很好的社交活动。

由于交谊舞是当代国际间广泛流行的一种社交舞蹈，随着我国奉行对外开放的政策，我们与国际友人的交往日益增多。从这个意义上说，青年朋友学会跳交谊舞也是有必要的。

目前，国际流行的交谊舞，主要有以下几种：

（一）布鲁斯（也称慢四步）：发源于黑人音乐——哀歌。二十世纪二十年代，首先在美国流行。它是一种旋转比较缓慢、抒

十情、平滑的双人慢四步舞蹈。

(二)福克斯(也称快四步、狐步舞):滑稽舞蹈演员哈利·福克斯于1913年为齐格菲尔德歌舞团的演出节目而创造的。因其舞步平滑流利,好象狐狸跑路,所以也称狐步舞。常用宽大的舞步滑行,与布鲁斯(即慢四步)相比,速度较快,因此又叫快四步。此舞节奏活泼,情绪轻柔,风格幽雅洒脱。

(三)华尔兹:最早起源于欧洲民间舞蹈,是交谊舞中唯一采用3/4节拍音乐的舞蹈。根据乐曲节奏的快慢,分为中三步、快三步和慢三步三种。此舞的特点欢快、热烈,男女或两女成对,在圆舞曲伴奏声中自右至左旋转而舞。音乐优美,舞姿潇洒,有“舞中女皇”之誉。

(四)探戈:探戈舞是一种表演性的舞蹈。最初流行于南美洲一带。它有墨西哥式和阿根廷式两种。墨西哥式探戈舞姿优美、潇洒;阿根廷式舞步粗犷、健美。它是一种旋转独特、速度缓慢的双节拍男女成对而舞的舞蹈;也是交谊舞中唯一不用“拖步”(步子在地板上轻轻滑动),而是一步一步踏在地板上的舞蹈。

(五)伦巴:发源于南美洲。由于该地区气候炎热,不适宜做大运动量的活动。为了适应这种情况,人们就创造出伦巴这种比较抒情、温和的舞步。

此外,西方现今还流行数种自由奔放、情绪热烈的舞蹈。其中有吉特巴、迪斯科、却却、康茄等。这些舞蹈,可以说是流行于世界的新一代交谊舞。

二、跳交谊舞的姿势和基本要领

既然交谊舞是一种文明的文化娱乐活动,那么,在学跳交谊舞步法之前,就首先要学会健康、正确、优美的跳交谊舞的姿势。否则交谊舞是跳不好的。一些初学跳交谊舞的青年朋友,往往只重视步法,而忽视姿势,这是不对的。

跳交谊舞的姿势,应是端庄、大方、自然,不可畏畏缩缩,也不可轻浮放荡。整个身体要始终保持平、直、稳,不能扭曲歪斜和耸肩摇臂,也不要过分挺胸或塌腰、翘臀。双膝应靠近,两脚应自然并拢。若是“O”型腿的人,可用脚板内侧踩踏地板,这样双膝膝盖会自然靠拢。

站位时,男女舞伴应相对而立,并保持以两人脚尖部位互相接近、双方身体自然直立为准的距离。双方的上身既不可以胸膛为中心紧靠,又不得过分离开,一般应以相隔一、二拳之距为宜。为了使双方向前看的视线不被阻挡,通常女舞伴应将身体移向男舞伴右侧,错开一、二寸,这样男舞伴可以从女舞伴右肩上方平视前方。同样,女舞伴也可从男舞伴右肩上方平视前方。同时,双方应把身体重心稍稍移到前方,落在脚掌上。这样可避免踩到对方的脚。如果双方都反拱着上身,那也要踢到对方的脚。这些,都应予以重视和注意的。

男女舞伴握手和抱身的正确姿势是:男舞伴左臂向左侧举起,左手略高手肩,或者肘部不超过肩部。上臂基本与背部平行,上前臂约成90度角,呈“V”字形。左手与腕部要保持

平直，手指要自然并拢，大拇指和食指稍分开，轻握女舞伴右手。(图1)

女舞伴右手臂应向右侧举起，右手轻轻搭在男舞伴的左手掌心上，由男舞伴相握。

双方握手的高度，应保持在双方上身中央平面上相当于男舞伴眼高或耳高的位置。双方举高的手臂不可过分撑开，



(图1)

否则就要影响双方上身的平行。如果男舞伴的左手太伸向前方，势必逼退女舞伴右手，也要破坏双方上身的平行。(图2)



(图2)

男舞伴右手臂呈圆弧形，自然向前下方伸出。手指自然并拢，轻放在女舞伴的后腰左边略偏上的位置，并使手腕部不要高于肘部。手掌呈空心，切忌以整个掌心紧贴女舞伴身上。(图3)

女舞伴右手臂应向右侧举起，右手轻轻放在男舞伴的右肩背部。

女舞伴不论左、右手都应避免用力悬挂在男

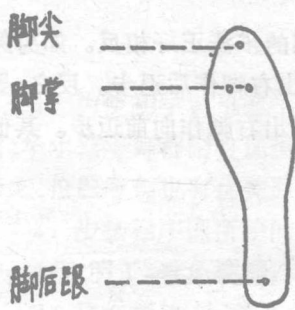
舞伴身上，或强握对方。

男女双方作好准备姿势，并听清楚乐曲的节奏后，一般男舞伴邀请女舞伴时，男舞伴应背向舞池，左脚后退一步，表示礼貌和谦让，而后引导女舞伴起舞。这时，



(图3)

双方膝盖要控制好，非出于步法的特殊要求，一般不要作前后过大的屈伸，以避免身体上下颠动；亦不宜向左右两边迈步，防止身体左右摇晃。同时，不论舞步是前进或后退，向



(图4)

左或向右，快速或慢速，以及其他步法的变化，都应由男舞伴主动引导，女舞伴则始终处于跟随地位，默契配合。双方迈步时，还应注意脚后跟要稍离地面，用前脚掌着地，这样可以跳得轻快而又优美。(图4)

男舞伴引导女舞伴的方法，主要靠男舞伴的全身，尤

其是靠上身的动作来表达。如须向左转时，用左手稍向自己身体方向轻拉女舞伴右手，同时，用右手稍向左边轻推女舞伴腰部。如要向右转时，则用左手轻推女舞伴右手，同时，用右手稍向右边轻推女舞伴腰部。假如跳三步连续转圈，或跳四步转180度等舞步，则男舞伴用手的暗示力量须更要加大一些。但应注意，男舞伴切不可用身体的某一部分去逼迫女舞伴；更不许以脚尖踢女舞伴的脚以示后退。女舞伴也并非完全被动，除了要很敏锐地感应男舞伴的舞步动向和暗示，来变换自己的方向或舞步外，且不可因臆测率先踏行而影响舞姿。同时，还应注意如发现男舞伴在作后退舞步时，如果将与其他舞伴碰撞，则女舞伴应用左手轻拉男舞伴肩背部，使其从容避让。

这里还须指出，有些初学跳交谊舞的青年朋友，因害怕配合不好而低头看脚，这样使身体重心偏离，反倒难于配合。男

舞伴作引导时,应考虑女舞伴的身高和舞技等条件,要因人而异,切不可自以为是,不顾对方而闹出笑话。在跳交谊舞时,每一对舞伴都应按逆时针方向进行,这样既能维护舞会正常秩序,又可防止相互间的冲撞。

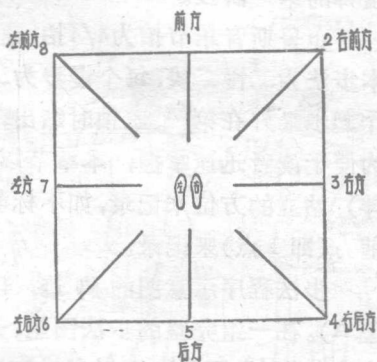
此外,男女舞伴都应记住,他们的步法正好相反。如男舞伴出左脚作向前迈步时,女舞伴则出右脚作后退步。反之,男舞伴出左脚作后退步时,女舞伴则出右脚作向前迈步。其他步法,也依此类推。

三、图解说明

1. 为使初学者迅速学会跳交谊舞，本书对布鲁斯、福克斯、华尔兹等舞都附有优美的舞姿图和详细的步法程序图。对探戈、伦巴等舞也有优美而详尽的插图。

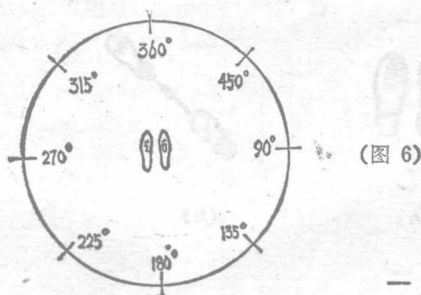
2. 步法程序图所绘的左、右脚的脚步迹都是男舞伴的。这样，简单、明了，避免搞错。

3. 男女舞伴站立方向：本书以舞场的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、右及四角等八个方向。各方向的间隔为45度。为便于读者掌握以点代用，可参照右图(见图5)。



(图 5)

4. 男女舞伴转圈的角度方位(见图 6)。



(图 6)

四、各种交谊舞的舞步、跳法和图解

1、布鲁斯（也称慢四步）

通常称之为“慢四步”，因为音乐速度较慢，节奏明显，舞步简明，容易掌握，是最适合初学者的一种舞步，也是学跳交谊舞的第一阶段。

布鲁斯音乐节拍为4/4拍，速度每分钟为30小节左右。基本步法为二慢二快，每个慢步为二拍，每个快步为一拍。第一个起步最好在第一、三拍时踏出，因为这是重拍和次重拍。为便于读者迅速掌握，本章节以男舞伴（以下简称男伴或女伴）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（即1点）来记录。

步法程序示意图的脚迹，以男伴脚迹为起步点（见图A）。在一组完整的步法图里，先以实线脚迹，表示步法的走向和位置（见图B）；再以点线脚迹，表示此一脚步的回转走向（见图C）。



(A)



(B)



(C)

①前进并步：这是基本步，可前进或后退。(附图1)

第 1—2 拍—慢：男伴左脚向前进。(图1)

女伴右脚向后退。

第 3—4 拍—慢：男伴右脚向前进。(图 2)

女伴左脚向后退。

第 5 拍—快：男伴左脚向前进一小步。(图3)

女伴右脚向后退一小步。

第 6 拍—快：男伴右脚紧接向左脚并步。(图 4)

女伴左脚紧接向右脚并步。



(附图 1)



(图 1)



(图 2)



(图 3)



(图 4)

②后退并步：(附图2)

第 1—2 拍—慢：男伴左脚向后退。

女伴右脚向前进。

第 3—4 拍—慢：男伴右脚向后退。

女伴左脚向前进。

第 5 拍——快：男伴左脚向后退一小步。

女伴右脚向前进一小步。

第 6 拍——快：男伴右脚紧接向左脚并步，
女伴左脚紧接向右脚并步。



(附图2)

③前进横并步：(附图3)

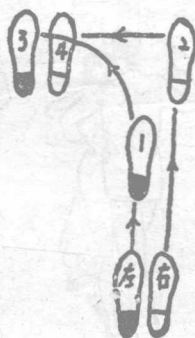
第 1—2 拍—慢：男伴左脚向前进一大步，

女伴右脚向后退一大步。

第 3—4 拍—慢：男伴右脚向前进。

女伴左脚向后退。

第 5 拍——快：男伴左脚经右脚旁再横向跨开。(图5)
女伴右脚经左脚旁再横向跨开。



(附图 3)

第 6 拍——快：男伴右脚向左脚并步。(图6)

女伴左脚向右脚并步。



(图 5)



(图 6)

④后退横并步：(附图4)

第 1—2 拍慢：男伴左脚向后退一大步。

女伴右脚向前进一大步。

第 3—4 拍慢：男伴右脚向后退。

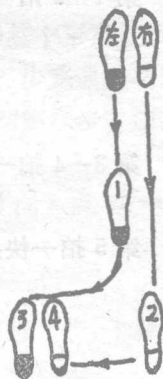
女伴左脚向前进。

第 5 拍一快：男伴左脚经右脚旁再横向跨开。

女伴右脚经左脚旁再横向跨开。

第 6 拍一快：男伴右脚向左脚并步。

女伴左脚向右脚并步。



(附图 4)

⑤进退平衡步：(附图5)

第 1—2 拍一慢：男伴左脚向前进，右脚紧接跟随前进一