

交际舞卷

世界艺术经典

ART WORLD

SUTRA

[主 编：邹 奇]

青 林 音 像 出 版 社
青 林 文 史 出 版 社

· 交际舞卷 ·

世界艺术经典

ART WORLD SUTRA

[主 编: 邹 奇]



吉 林 音 像 出 版 社
吉 林 文 史 出 版 社

目 录

第一章 舞蹈的概述	1
第一节 舞蹈的追溯	1
第二节 舞蹈发展史	3
第三节 交际舞的起源与发展	7
第二章 交际舞的基本特征	11
第三章 交际舞的基本知识介绍	19
第一节 交谊舞分类	19
第二节 摩登舞和拉丁舞的区别	21
第三节 交际舞的服装、场地、舞曲的选择	21
第四节 交际舞的基本功练习	25
第四章 交际舞的基本要求	29
第五章 交际舞学习的基本方法	36
第一节 标准握持及体位	36
第二节 运步方法	38
第三节 反身方法	40
第四节 摆荡的方法	41
第五节 倾斜的方法	42
第六节 旋转方法	42

第七节 初学交际舞注意事项	44
第六章 摩登舞——华尔兹的跳法	46
第一节 华尔兹的特点	46
第二节 华尔兹的舞步	47
第三节 华尔兹标准跳法练习	49
第四节 跳慢华尔兹的注意事项	53
第七章 摩登舞——维也纳华尔兹的跳法	54
第一节 维也纳华尔兹的特点	54
第二节 维也纳华尔兹舞步	54
第三节 维也纳华尔兹标准舞步	56
第四节 跳维也纳华尔兹舞的注意事项	58
第八章 摩登舞——探戈舞	59
第一节 探戈舞的起源	59
第二节 探戈舞的分类	60
第三节 探戈舞的特点	61
第四节 探戈舞持握、平衡和脚的动作	63
第五节 探戈舞的基本舞步	64
第六节 阿根廷探戈舞步型	71
第七节 跳探戈舞的注意事项	73
第九章 摩登舞——狐步舞	75
第一节 狐步舞的特点	75
第二节 狐步舞的舞步	75
第十章 摩登舞——快步舞	82
第一节 快步舞的特点	82
第二节 快步舞的舞步	82
第三节 快步标准舞步变化练习	85
第十一章 拉丁舞——伦巴舞	88
第一节 伦巴舞的特点	88
第二节 伦巴的基本舞步	89
第十二章 拉丁舞——恰恰舞	96
第一节 恰恰舞的特点	96
第二节 恰恰舞步的基本舞步	96

第十三章 拉丁舞——桑巴舞	99
第一节 桑巴舞的特点	99
第二节 桑巴舞的基本舞步	99
第十四章 拉丁舞——牛仔舞	101
第一节 牛仔舞的特点	101
第二节 牛仔舞的基本舞步	101
第十五章 拉丁舞——斗牛舞	103
第十六章 勃罗斯	104
第一节 勃罗斯的特点	104
第二节 勃罗斯的舞步	104
第十七章 慢四步舞的跳法	107
第一节 慢四步舞的特点	107
第二节 慢四步舞的步法	107
第三节 跳慢四步舞的注意事项	110
第十八章 快四步舞的跳法	111
第一节 快四步舞的特点	111
第二节 快四步舞的步伐	111
第三节 跳快四步舞的注意事项	114
第十九章 吉特巴舞的跳法	115
第一节 吉特巴舞的特点	115
第二节 吉特巴舞的步法	115
第三节 跳吉特巴舞的注意事项	120
第二十章 体育舞蹈竞赛规则	122
第一节 我国全国体育舞蹈比赛设项方案	122
第二节 全国体育舞蹈等级标准	124
第三节 国际体育舞蹈竞赛规则	127
第四节 竞技舞蹈评判标准	135

第一章 舞蹈的概述

第一节 舞蹈的追溯

舞蹈是艺术之母，自有人类以来，舞蹈就起源于原始社会的人类生活里，氏族成员在祭祀、耕耘狩猎时都离不开舞蹈活动。在原始部落的生活中，没有文字和完善语言，沟通需要通过肢体动作来完成，动作和节奏与劳动是密切相关的，在各种劳动中，人的手脚总是要活动的，用手拍打，以脚踩踏，在某种动作连续重复过程中，就产生有规律的节奏，再伴以各种呼喊声或打击石块和木棍，就形成了最原始的舞蹈，充当原始人们交流思想和表达感情的主要形式。一般研究者认为舞蹈始于旧石器时代，也可能更早。在我国远古的传说中有祝融的儿子长琴始作乐风；有的说帝俊的八个儿子始为歌舞，炎帝（神农氏）的重孙延始为乐风；还有的说黄帝创造了乐舞。1973年秋天，在青海大通县孙家寨发掘出土的舞蹈纹彩陶盆，它为我们展示了大约五千年前舞蹈艺术的直观形象，是我国现存最古老的舞蹈文物，舞蹈纹位于陶盆内壁的上部，一共描绘了十五位舞者，分为三组，各组舞者牵手共舞，头梳发辫，服饰划一，摆向一致，尾饰（臀部翘起的尖状物）也均朝向一个方向，说明舞者的动作、节奏、韵律都是很统一的，很可能已是一种用于某种特定目的和场合的传统乐舞。而在六七千年前的新石器时代遗址中，也有不少陶埙、陶哨、骨笛、石磬等乐器的出土。1982年10月，甘肃泰安大地湾仰韶文化晚期一处房基遗迹中，发现一幅绘有人物形象的地画。绘有三

人，一人已模糊难辨，形为小孩；另二人疑为一男一女，均作左臂上扬，右手曲肘下垂，掌中握一棒状物，两腿交叉。据考古学家考证，认为这是一幅男女共舞图。大量文物中的舞蹈形象，为我们提供了有关原始舞蹈的信息。这些不是神话，而是真实的历史，它们真切地反映了当时不同地区、不同族群的舞蹈文化风貌，揭示了舞蹈在当时社会中的地位和作用。各族先民精心刻绘的一幅幅舞蹈图，就仿佛带领我们通过时光隧道，参加了一场场原始部落中的氏族舞会，听到了震耳的鼓声和呐喊，看到了他们奔放自由的舞姿，激越的真情，以及对天地、自然、祖先的狂热信仰和虔诚。

在人类原始部落的发展中形成了各种舞蹈形式。《周官·司巫》中也记载：“若国大旱，则率巫而舞雩。”说明了人类发展的初期和早期，很长的历史阶段中都盛行巫舞。而为了改善社会生活不安定的状况，需要有一种社会感应力使他们团结在一起，舞蹈就是产生这种感应力的重要手段。不论是狩猎还是战争，都是整个部落一起行动，所以原始舞蹈总是集体性的。我国古籍中不乏这类模拟舞蹈的记载，《尚书大传》中也有模拟禽鸟的舞蹈的记载——“舞丹凤，舞元鹤”。这类模拟动物的舞蹈在我国少数民族地区至今还能见到。如傣族模仿孔雀的动作等等。舞蹈在原始人的生活中占主要的地位，它渗透到生活的每一方面。中国舞蹈的型式，在纪元前一千年的商周时期，曾区分为“文舞”和“武舞”两类。“文舞”的舞者手执羽毛，象征渔猎收获分配的情景，后来逐渐演变成宗庙祭祀等宗教仪式的舞蹈；而表现大规模队舞的“武舞”，舞者手执兵器，动作亦进亦退，后进化成后世的操练兵将，演练阵形。借助手舞足蹈的动作，表达对天地鬼神的崇敬，演练现实生活的细节，抒发彼此欢畅愉悦的情绪，又兼收自娱娱人的表演效果，这就是中国舞蹈内容的基本因素。这些舞蹈种类繁多，其动作和队形画面互不相同，但究其根源都与劳动有着直接和间接的关系。大批舞蹈模拟再现劳动过程（狩猎、播种等等）和表达获得劳动果实时的喜悦心情（庆丰收、分猎物

等等)，实质上也是与劳动间接相关的——或者祈求神灵保佑他们取得生活资料（粮食、飞禽走兽）；或者延续后代，得到生产力的再生产；或者夺取或保卫生产资料和劳动果实。舞蹈在原始部落的生活中，具有十分重要的意义。

劳动生活创造了舞蹈，而舞蹈又用来反映人们的生活、理想和愿望，并为社会服务。原始舞蹈是原始部落生产劳动在审美领域里的一个投影，使人具有对现实世界进行审美掌握的能力舞蹈由在一定的感情支配下的躯体的即兴的、任意的、不规则的运动发展成为在不同程度上规范化了的动作舞姿；表现特定的主题思想或者叙述某一事件的艺术品；这时出现了比较抽象、便于抒情的舞蹈语言。就这样，舞蹈在从模拟到抒情，从再现到表现的道路上迈出了坚实的一步，初步形成了舞蹈的形式美，使人们通过整齐一致和谐统一的动作获得审美享受。舞蹈作品的产生，终不是个人意想的产物，它是反映人类社会生活的意识形态，是一切艺术形式的普遍原则，也是舞蹈艺术的普遍原则。没有社会生活就没有舞蹈的存在。

第二节 舞蹈发展史

乐是一种综合艺术形态，舞蹈是我国古代所称“乐”的重要组成部分。就包含着诗歌舞乐这些元素。这种原始的艺术形态产生之后，陪同人类从幼年到成人，从愚昧进入文明。不同的社会文化，随着时间流程，或深或浅地在乐舞艺术中留下了痕迹。舞蹈作为对人类生产劳动、生活方式、宗教信仰、民情民风、伦理观念、道德规范、审美情趣……提供了广阔的研究领域。

奴隶社会，随着阶级分化，出现了专供奴隶主享乐的表演性舞蹈和以通神娱神为主巫舞，宫廷宗庙祭祀乐舞。巫舞比原始的图腾舞蹈前进了一大步，而且还表现出神话中的人物和故事。中国春秋战国时期的楚国，巫舞十分盛行，规模宏大，形式和内容

都相当丰富。宫廷舞蹈大规模地发展；划分为祭祖和宴饮助兴的两乐舞。中国的汉魏和隋唐时代，是宫廷舞蹈发展的两个高峰。宫廷内设有专门管理收集乐舞的乐府、太常寺、梨园等机构，训练和培养宫廷乐舞演员和乐员。唐玄宗和南唐李后主等皇帝还曾亲自参加编制乐舞。中国古代辉煌的宫廷乐舞，随着唐代的崩溃和元、明时期戏曲艺术的兴起，逐渐消失，被戏曲艺术吸收融化，成为戏曲艺术的一种表现手段。东方国家如朝鲜、日本、印度等，亦有专供皇室享用的乐舞和舞。在欧洲，古希腊、罗马的宫廷舞蹈原来也是很兴盛的，自罗马灭亡后，整个欧洲为宗教所统治，娱乐性舞蹈被中世纪教会认为是不道德的而加以禁止，但民间舞蹈仍独立于宗教舞蹈得到发展，直到文艺复兴以后，宫廷舞蹈才重新恢复。西方17世纪后的宫廷舞蹈，是以社交性质为主的娱乐舞蹈，皇帝也一样参加跳舞。这种舞蹈是向民间吸收了若干种舞蹈形式，由舞师加以改造，以适应宫廷而欧洲的宫廷舞蹈，却在资产阶级文艺复兴运动的促使下，发展出“芭蕾”这种戏剧性的舞蹈样式。芭蕾最先是属于宫廷中专有的表演，后来转移到剧场中去演出。制订了整套技术规范和要求，所以称之为古典芭蕾。古典芭蕾是表演性舞蹈中技巧要求最高和最讲究形式规范的舞蹈，它传播面很广。

二十世纪初，一位爱尔兰籍的美国姑娘掀起的现代舞运动，使舞从注重技巧的精美，从充当人们饭后茶余的消费品中觉醒出来，成为一种反映现实生活、表现人类心灵感受和富有哲理的独立艺术，这是原始舞蹈精神在近代的复苏与升华，也是舞蹈艺术发展到一定层次的质变。这种舞蹈形式最初是受浪漫主义思潮影响产生的，后来又在现代主义的思想影响下产生出许多舞蹈派别。它总的倾向是反对传统的艺术观念，提倡创新、自由，建立了一套它们自己的表演体系和理论体系。现代舞在德国、美国、英国、日本等国家较为流行。

舞蹈人类创造的一种文化，舞蹈中的形式美在艺术中占有特殊的重要地位，形式的革新、变化、创造贯穿于舞蹈起源和发展

的全过程，与舞蹈的创作和欣赏都有密切的关系。

舞蹈用人的肢体语言表露人的一定的思想感情。舞蹈以人体动作、姿态和手势为表现手法，用人体的动作姿态代替日常生活中的言谈话语作为人物的语言，是一种虚拟。艺术的表现手段是不近相同的，雕塑靠石料，画画，书法靠毛笔和纸，音乐靠人声和乐器，舞蹈主要依靠表演者的肢体动作。舞蹈的动作和姿态仍然应该符合情感逻辑，形式必须服从于内容，中国舞蹈品类繁多，异彩纷呈，不同民族、不同地域、不同舞种都具有各种不同的性格和色调。舞蹈是一个整体，有着共通的神韵和风貌，且不说民族、地域之间的互相交流、专业和业余、宗教和世俗、宫廷和民间……无论是祭祀舞蹈、表演舞蹈，还是社交舞蹈、宗族舞蹈……在舞蹈中均占有一席之地，发挥着不可替代的功能和作用，而雅乐舞蹈、伎乐舞蹈、民俗舞蹈、宗教舞蹈则是中华舞蹈文化传统的重要组成方面。舞蹈家进行创造时，把自己的审美经验和审美理想“外化”为可以感知的具体物质形式——人体动作和姿态，但这不是他的终极目的，他还要进而塑造出舞蹈形象。这个舞蹈形象是一个动态的形象，它具有二重性：——一方面是物质的，建立在知觉（视觉和听觉）的基础之上；另一方面又是虚幻的，只存在于此时此刻，转瞬即逝，并且在某种意义上是在观众的视觉中最后完成的。多么鲜明生动的形象！当我们观赏一个舞蹈作品时，“我们看到、听到和感到的一切，都是一种虚的实在，这种虚的实在就是使舞蹈动起来的力，是整个形象中时而向中心聚集、时而向四周发射的力，是时而上升、时而下落、时而冲突、时而达到和谐的力，是力的生动的节奏和脉搏。采用人体作为主要表现手段，决定了舞蹈动作必然追求高度概括，具有宽泛的表现性质。从历史发展上看，舞蹈动作来源于现实生活，有其生活依据，有的选用日常生活中的表情拟态的手势姿态，有的来自劳动、操练、战斗的动作，进入舞蹈时有所夸张修饰，经过了一番艺术加工。

在舞蹈发展史上，民间舞蹈常常被人忽视，其实只有民间舞



舞蹈才是舞蹈发展的主流。民间舞蹈是指在人民群众中广泛流传、具有鲜明的民族风格的地方特色的传统舞蹈形式。它产生于人民的劳动和斗争生活，在世代相传的过程中，经过人民群众不断加工创造而形成的。民间舞蹈是人民群众智能的结晶，它是一条永远不会枯竭的舞蹈源泉。历代统治者都懂得向民间舞蹈吸取营养，但他们又千方百计去禁止民间舞蹈的活动。民间舞蹈源远流长，没有不因为被禁止而停止发展，也不因为被宫廷吸收而改变其固有的乡土特色，它始终是以绚丽多姿的风貌在民间广泛流传是中华民族舞蹈艺术的根。

五十年代初，舞蹈文化的建设与发展得到了国家重视，这使得中国民间舞蹈进入了一个新的发展阶段。许多民间舞经过艺术加工后走进剧场，搬上了舞台，使一些自娱性民间舞蹈节目发展成为专业性的舞台表演艺术，更高程度地发挥了美的特性，成为精粹凝练的为人们所喜闻乐见的艺术珍品。随着时代对艺术的期望逐步提高，舞台民间舞蹈创作在原汁原味地反映广场民间舞蹈风格特征基础上又向前迈进了一步。舞蹈用有生命的、运动中的人构成。因为出现在艺术中的人体是多种多样的，在绘画中是静止的人体，电影中的人体是运动的与舞蹈是不同的。舞蹈动作、姿态造型、画面队形这些形式美构成要素无一不以人体作为物质基础。在漫长的历史中，依附于岁时节令中的民俗舞蹈是人们所最熟悉和常见的。

现在各民族传统舞蹈大多在春节（或年节）期间活动，但在过去，节令活动很多，而且每个节日几乎都有歌舞或其他技艺的参与。例如明清时的北京，据《京师偶记》载：“京师正月朔日后游白塔寺，望西苑，旂坛寺看跳喇嘛，打莽式，打秋千。元宵节前门灯市，琉璃厂灯市，正阳门摸钉，五龙亭看烟火，唱秧歌，跳鲍老，买粉团。……二三月高粱桥踏青，万柳堂听莺，弄篪篴，涿州庙进香迎驾。四月西山看李花……送春赛会。五月游金鱼池，中顶进香，药王庙进香。六月宣武门看洗象，西湖赏荷。七月中元夜，街市放焰口，点蒿子香，燃荷叶灯。八月中秋

节踏月，买兔儿王。九月登高，花儿市访菊，城墙下看八旗操演，妇女簪挂金灯。……十一月跳神。十二月卖像生花供佛，打太平鼓。”其中的庙会、进香、迎驾，一般都有民间舞队（称香会或花会、皇会）参加，著名的如妙峰山娘娘庙会。方圆百里的会档都来朝山进香，表演各种技艺。各民族中还有许多民族节令，也大多有歌舞活动相伴，例如云南的白族，据《白族民间舞蹈》（云南民族出版社1994年12月版）的调查，白族的主要节日有“绕三灵”（四月二十二至二十四日，农历，下同）：内含有霸王鞭、八角鼓、双飞燕等舞蹈及对歌，“舞者成千上万”。“三月街民族节”（三月十五至二十一日）：有赛马、对歌和大型群众性歌舞活动。“田家乐”或称“栽秧门”（日期随插秧日而定）：有“百鸟朝王”、“霸王鞭”、“渔樵耕读”等歌舞。

第三节 交际舞的起源与发展

国际标准交谊舞，又称“体育舞蹈”，原名称做“社交舞”，英文为“BallroomDancing”，是人们沟通情感的一种形体语言，是任何语言无法代替的艺术，是生活中的一种情趣，也是一种有益身心健康的体育活动。学习交谊舞，可以培养美感，陶冶情操，增进友谊。

标准交谊舞是一种双人的交际舞，经历对舞、圈舞、行列舞、集体舞等演变，由英国发起欧美舞蹈界人士，在广泛研究传统宫廷舞，交谊舞及拉美国家的各式土风舞的基础上，对此进行了规范和美化加工，成为流传广泛的社交舞蹈。英国人是最热衷于这种舞蹈的国家，在第一次世界大战以前，英国凭其强大的国势，将交际舞散播到世界各地。19世纪20年代后，英国皇家舞蹈教师协会对原“舞种”、“舞步”、“舞姿”等进行规范整理，制定比赛方法，始形成国际标准交谊舞。

1924年，英国伦敦，并将此种舞蹈首先在西欧推广并进行了

比赛，继而又推广到世界各国和地区，受到了许多国家的欢迎和喜爱。把规范后的舞蹈命名为国际标准交谊舞，随着此种舞蹈在世界的不断推广，舞蹈本身也得到了发展，摩登舞中又增加了维也纳华尔兹。拉丁美洲舞在舞厅已经极度受到大众热爱：如探戈舞来自阿根廷的高楚人（南美草原地区的牛仔，特别指西班牙人与印第安人混血者）、伦巴、恰恰恰、森巴和令人赞吧不已西班牙斗牛舞。实际上，一种新式舞蹈的舞步并不是特别的重要。原始的民族舞蹈会演变为当时豪华的舞厅所接受的舞。1960年，在对非洲和拉美一些国家的民间舞进行规范和加工后又增加了拉丁舞的比赛，拉丁舞也有五种舞：伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔、斗牛。摩登舞和拉丁舞风格迥异。摩登舞除了探戈外，都源于欧洲大陆，它的音乐时而激情昂扬，时而缠绵性感，动作细腻严谨，穿着十分讲究，体现欧洲国家男士的绅士风度和女士们的妩媚。拉丁舞除斗牛舞外，都源于美洲各国，它的音乐热情洋溢，奔放，节奏感强。以淋漓尽致的脚法律动的引导，自由流畅，展现女性优美线条，活泼动人，气氛迷人，热情奔放，充分表达了青春欢乐的气息。无论是潮流的变换、战争、利息的高涨、热门音乐、社会动乱、电影和电视音乐的普及等，皆对舞蹈造成影响。由于各种传播媒介，使整个社会在舞蹈方面取得了一致。舞蹈与生活其他事情一样，有消长现象，它不是一成不变的，如旧时期舞蹈发展有：米纽尔特舞（缓慢的三拍子舞）、嘉禾舞（十七世纪中叶流行于法国的宫廷舞）、波尔卡舞等舞蹈。以及华尔兹舞、探戈舞和狐步舞，那时被人们接受时，皆是以全新的节奏出奇制胜，但至今没有一种节奏具有经久不衰的吸引力。

交际舞比赛分团体赛和个人赛两种，按预赛（淘汰赛）、复赛（选拔赛）、半决赛（资格赛）、决赛（名次赛）的程序进行。团体赛由每个参赛单位的8对男女运动员组成，按顺序进行比赛。个人赛分职业组和业余组，分别进行不同要求的比赛。对比赛舞种也有不同规定。比赛场地长23米，宽16米。最小尺寸为长20米，宽15米。比赛按音乐节奏配合、身体基本姿势、舞蹈

动作、旋律的掌握以及对音乐的理解、舞步等方面评定运动员的成绩。体育舞蹈的音乐不超过4分30秒。视比赛规模设5~9名裁判员,按国际评判标准规定的基本技术、音乐表现力、舞蹈风格、舞蹈编排、临场表现、赛场效果等六个方面进行评分。交谊舞20世纪30年代传入中国,而竞技性体育舞蹈则在20世纪80年代开始在中国推行。

1986年,文化部宣布成立了中国国际标准舞学会,并举办了第一届全国国际标准舞会演,由此每一年举办一届,(广东选手已连续获8届职业最高级别摩登舞冠军)十多年的风风雨雨,一代人的辛勤耕耘,如今,国标舞事业成为我国各级政府关心的社会主义精神文明建设的大项1988年4月,中国舞协群众舞蹈研究会接着在北京主办了“牡丹音响杯”全国第二届国际标准舞大赛。从1998年开始,国标舞将被列入中国文化部“荷花奖”的评奖单项,国标舞事业从此又将开辟一个崭新的篇章。比赛地点在北京体育馆,参赛舞者近300对,分别来自20个省市。赛后由中国对外友协主办,中国舞协群众舞蹈研究会承办,举行了首届“牡丹音响杯”中日友好赛通过两次全国比赛,国际标准舞在中国特别是在北京、广州、上海等城市流传,中国舞协培养的第一批舞者和两次比赛的获奖舞者自发成为推广的动力。在政府的关心和指导下,全国各省市(包括一些中小城市)都成立了国际标准舞协会,跳国标舞,学国标舞的人越来越多。北京电视台播放的国际标准交谊舞教学节目收视率很高,有关人员保守地估计,北京就有80万至100万人喜欢跳交谊舞,而且跳舞的人越来越年轻化。近年来,广州、北京、上海、郑州、南京、哈尔滨、武汉、重庆、宁波、深圳、南昌等地国标舞事业发展迅猛。

舞蹈可以给烦恼不安心灵世界慰以平静,放松,解除人们身心疲劳、获得心灵陶醉的自我抒发方式。交谊舞是将人体外在美与内在心理美相统一的动作高雅的文艺活动方式。在科技发达、人口高度集中的新世纪的信息社会中,被看做是一种能够调剂现代紧张的生活节奏的激烈社会竞争,让全身心陶醉在或缓慢或强

烈的节奏中达到自我解脱，自我抒发，自我陶醉的情怀。伴随轻松，悠扬乐曲翩翩起舞，给人带来欢快和美的享受。在舞场听听音乐，跳跳交谊舞不仅能有效调节神经系统、消除疲劳，还有利增强体质和培养健康向上的情绪。

目前，世界各国将国际标准舞易名为“体育舞蹈”，欲将舞蹈运动纳入体育运动项目。拥有 74 个会员国的“国际舞蹈运动总会”（InternationalDanceSportFederation）于 1997 年 9 月 4 日正式成为国际奥林匹克委员会会员，2000 年成为悉尼奥运会表演项目，2008 年将成为正式比赛项目。

第二章 交际舞的基本特征

一、手的作用

以手部的动作表达特定的暗示。在舞程进行中，转身、前进、后退都是由男子暗示女子来配合的。当男子想后退放在女子腰背的右手就用力压着女子的身体。同时自己向后退；当男子想前进，则将放在女子腰背的右手放松，同时用身体推前；当男子想左转，可用指部轻轻压着女子的腰，同时左轻；当男子想右转，则用掌部轻轻压着女子的腰部同时右转。左并步，手指向左方微推；右并步，手指向右方微移。

二、舞姿

以舞蹈艺术为手段塑造的人物形象动态形象，以人体的姿态、造型，步法等动作借助音乐、舞台美术、化妆、服饰等艺术因素产生的具有欣赏价值的视觉效果。具有可视性、流动性的审美性的特点，是舞蹈欣赏过程中被感知、认识的主要对象和体现舞蹈艺术审美价值的主体。姿基本姿态：全身直立时、略含胸挺背、保持肌肉不紧不弛，两膝放松，人体略前倾，重心落在两脚的大足趾球骨上。例：拉丁舞基本站立姿态双脚并立，身体尽量伸直，使头、肩、胯三点成一线，两眼平视，脖子拉直，下颚稍微内收，使人可以从后看到后颈较直。两肩下沉同时将身体的中段（胸腰部分）向上拨起，使身体的中段和两肩有个互相顶压的力。臀部稍向内收，小腹向上拉，感觉上身躯干是直的。大腿要稍内收，双膝绷直，大腿和小腿的肌肉要收紧，向反方向拉紧。呼吸是舞蹈表现力的重要因素。不同的情绪会产生不同的呼吸状

态，在吸气或呼气、平稳或急促、屏气或喘息之间，全身会随之表现出极强的动态。在交际舞中面部表情也非常重要。面部表情是由情绪中枢支配整个运动神经系统，促使面部五官肌肉产生和谐运动以表达一定的感情。这是最灵敏的区域，是情绪的体现。根据现实生活中人的心理活动和流露表情的习惯特点，经过提炼和艺术加工，用不同的舞蹈形式加以概括并表现出的喜怒哀乐等内心情感变化。除了与动作相协调的面部表情外，在跳交际舞蹈时，应以轻松、舒适愉悦的面部表情为佳。运动路线：它是一种比静态造型更丰富的观感效果。由演员躯干、四肢、头颈运动的每一造型变化过程连成一条运动的线，在观众的视觉中枢留下感觉记忆，出现运动线的表象而达到奇异的艺术效果。



三、舞步

前行、回转、跳跃、奔跑、滑行和疾驰、旋转、停顿等等。它是因人体的位置移动动作所形成的各种舞步。要做到双脚平行、直进直