

國際舞蹈叢書

晚會舞

第二集

楊羽編譯



文藝出版社

目 次

一 華爾滋.....	(1)
二 明昂.....	(21)
三 蘇巴杰列.....	(35)
四 波德戈卡.....	(42)
五 巴一傑—格拉斯.....	(50)
六 滑冰舞.....	(59)
後記.....	(69)

華 爾 滋

『華爾滋』是青年們所喜愛的舞蹈之一。它是一種歷史悠久的晚會舞，由於俄羅斯古典作曲家們配作了許多華麗優美的圓舞曲，使它更受到了人們的歡迎。

『華爾滋』平常是男女舞伴成對地舞蹈，但也可以全體舞伴共同表演各種集體的舞法。

動 作 說 明

『華爾滋』的基本動作叫做『華爾滋步』，這個動作可分為兩部分，第一部分前進右轉（也可以前進左轉），第二部分後退右轉（也可以後退左轉），兩部分合起來稱為『華爾滋一圓』，也稱為『完全華爾滋步』。

『華爾滋步』兩部分可以分別依次練習，練習時大家可排成數行，或者圍成一個大圓圈，面朝圈內。

『華 爾 滋 步』

第一部分 前進右轉

音樂—— $3/4$ ，表演一小節，數三拍。

預備——腳作第三種姿勢，右腳跟靠住左腳掌，男伴兩手叉腰，女伴兩手拉裙。

數「一」——（第一拍）右脚向前跨一步，身體的重心放在右脚上，稍向右轉（如圖1）。



圖 1

圖 2

數「二」——（第二拍）左脚向前跨一步，同時兩腳踮起旋轉。身體的重心放在左脚上（如圖2），繼續向右轉。

數「三」——（第三拍）已由

右向後轉180度，右脚不離地面，用脚尖滑向左腳成第三種姿勢（右脚在前）。動作結束兩腳稍蹲，身體的重心平均地放在兩腳上。

以後動作重新開始。

第二部分 後退右轉

音樂——3/4，表演一小節，數三拍。

預備——腳作第三種姿勢，右腳跟靠住左脚掌（與第一部分結束時姿勢相同）。

數「一」——（第一拍）差不多背朝動作進行方向，左脚向後跨一步，身體的重心放在左脚上，稍向右轉。

數「二」——（第二拍）右腳向後跨一步（在左脚後面踮起），身體的重心仍放在左脚上（如圖3）。接着左脚踮起向右轉180度（用右脚尖保持身體均

衡)，旋轉時右脚不離地面，順勢滑向左腳作第三種姿勢。

數『三』——（第三拍）右腳已靠攏左腳成第三種姿勢（右腳在前），腳跟放下，兩腳稍蹲（如圖4）。



圖 3



圖 4

以後動作重新開始。

『華爾滋步』第二部分還可以作另一種的作法：

數『一』——（第一拍）與以上相同。

數『二』——（第二拍）右腳向後跨一步，身體的重心放在左腳上（如圖3），同時兩腳踏起旋轉。

數『三』——（第三拍）左腳滑向右腳成第三種姿勢（右腳在前），兩腳稍蹲（如圖4）。

華 爾 滋 一 圈

『華爾滋一圈』就是華爾滋步兩部分併合的作法，次序沒有一定，普通男女伴對舞時，女伴從右腳起，先表演第一部分，再表演第二部分；男伴從左腳起，先表演第二部分，再表演第一部分。

以上所說明的是『華爾滋步』右轉作法。向左旋轉的作法順序與上面相同，只要兩腳交換動作，預備姿勢腳作

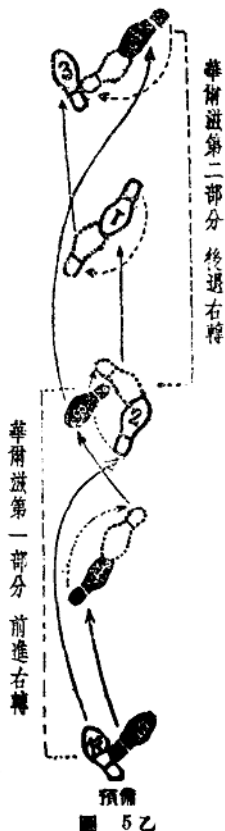
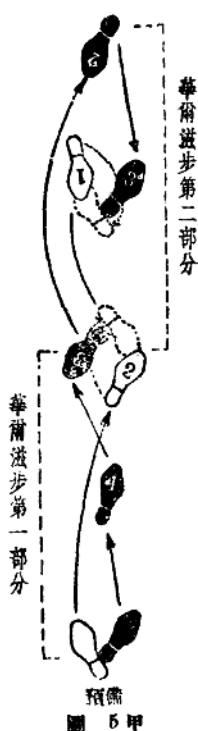
第三種姿勢，左腳跟靠住右腳掌。第一部分從左腳開始，第二部分從右腳開始，身體向左旋轉。圖5甲是表示『華爾滋一圈』表演時的腳步，是從第一部分起向右轉的作法，圖5乙是『華爾滋一圈』的另一種作法。

『交換步』

『交換步』是華爾滋舞中附屬的動作，因為華爾滋很多旋轉，所以就

用這個動作來調節一下。也因此『交換步』就變成了『華爾滋步』的一

種，它的前進動作就稱為『華爾滋前進步』，它的後退動作就稱為『華爾滋後退步』，它的橫行動作就稱為『華爾滋橫行步』。



華爾滋前進步

音樂——3/4，表演兩小節，每小節數三拍。

預備——脚作第三種姿勢，右脚跟靠住左脚掌。

第一小節

數 1—1——（第一拍）右脚向前跨一步。

數 2—1——（第二拍）左脚向前跨一步。

數 3—1——（第三拍）右脚再向前跨一步，身體半蹲，左脚差不多擦着地面，靠右脚成第一種姿勢，接着立刻準備向前移去。

第二小節

數 1—1——（第一拍）左脚向前跨一步。

數 2—1——（第二拍）右脚向前跨一步。

數 3—1——（第三拍）左脚再向前跨一步，身體半蹲，右

脚差不多擦着地面，靠左脚成第一種姿勢，接着



預備
圖 6



圖 7

立刻準備向前移去。

以後動作重新開始。

華爾滋後退步

它的作法順序與上面相同，但改向後跨步，第一小節從左脚起，第二小節從右脚起。圖6、圖7是表示『交換步』表演時的腳步，圖6為前進步，圖7為後退步。

華爾滋橫行步

它的作法是向一旁併足，與平常的側步相仿。向右進行時第一小節從右脚起：第一拍——右脚向右跨一步，第二拍——左脚併右脚，第三拍——右脚再向右跨一步；第二小節從左脚起：第一拍——左脚併右脚，第二拍——右脚再向右跨一步，第三拍——左脚併右脚。

向左進行時第一小節從左脚起，第二小節從右脚起，左脚改向左邊跨步，右脚併左脚。

『交換步』橫行時跨每一步都必須腳尖先着地，然後全腳掌柔和地落下。

『交換步』可以如下的方式安置在『華爾滋』舞中：四小節表演兩次『完全華爾滋步』，四小節表演『交換步』。

『華爾滋步』對舞

用『華爾滋步』對舞，必須先注意對舞時的位置，這種位置平常稱為『華爾滋基本位置』，男女伴略向偏左對立，男伴背朝動作進行的方向，女伴面對動作進行的方

向。肩背平直，全身肌肉放鬆。男伴右手摟住女伴腰後，肘部不可下垂，左手與女伴右手合握，向左邊舉起，肘部彎曲；女伴右手向右舉起，左手放在男伴的右臂上（比肩部稍低的部位），自然地彎曲。兩人腳成第三種姿勢，都是右脚在前（如圖 8）。



圖 8

男女對舞時，女伴從右脚起步，先表演『華爾滋步』第一部分，再作第二部分；男伴從左腳起步，先表演『華爾滋步』第二部分，再作第一部分。

表演『華爾滋』時，必須注意身體要正直，頭向前視，手臂不可垂下或任意搖擺，身體不可向任何一邊傾斜或俯仰。步伐動作要作得活潑而矜持，姿態要優美而高貴。

對舞『華爾滋步』，初學者比較困難，學習時可以先在慢速度中進行，以後逐漸增快，一直到能配合音樂節拍為止。

跳『華爾滋』舞，還可以插入其他的動作，如『巴倫斯步』就是最常用的一個動作。

『巴倫斯步』

音樂——3/4，表演一小節，數三拍。

動作從右腳起

預備 腳作第三種姿勢，右脚跟靠住左脚掌。

數【一】——（第一拍）右脚向右跨一步，脚尖先着地，然後全腳掌落地，稍稍蹲下，左脚離地提起，靠向右腳後面。

數【二】——（第二拍）左脚在右腳後面踏地，脚尖點起，右腳稍稍離地。

數【三】——（第三拍）右腳踏地，脚尖先着地，然後全腳掌優柔地落下，左脚稍稍離地。

動作從左脚起

預備——腳作第三種姿勢，左腳跟靠住右腳掌。

數【一】——（第一拍）左脚向左跨一步，脚尖先着地，然後全腳掌落地，稍稍蹲下，右腳離地提起，靠向左腳後面。

數【二】——（第二拍）右腳在左腳後面踏地，脚尖點起，左腳稍稍離地。

數【三】——（第三拍）左腳踏地，脚尖先着地，然後全腳掌優柔地落下，右腳稍稍離地。

舞 蹈 作 法

【華爾滋】有許多種跳的方式，最平常的是男女成對地環繞着場地舞蹈。

【華爾滋】的音樂節拍為3/4，凡是華爾滋旋律的音樂都可以應用伴奏（例如本集中【明昂】舞的音樂）。【華爾滋步】

跨第一步應略長，這是配合音樂第一拍重音的緣故。

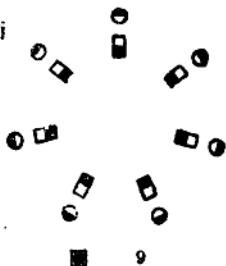
現將「華爾滋」成對跳及集體跳的幾種方式說明如下，讀者們可以靈活應用，並不拘於一定的段次。

第一段

演奏音樂十六小節

預備：男女伴臉孔相對站立，男伴背

朝圈內（如圖9），互相握手，向兩邊舉起，肘部比肩部稍低，手腕比肘部稍低。



第 1 小節：表演「巴倫斯步」沿圈反時針行程前進，女伴從右脚起，男伴從左脚起，身體向進行方向傾斜，頭也轉向進行的方向（如圖10）。



圖 10



圖 11

第 2 小節：表演「巴倫斯步」繼續前進，但女伴從左脚起，男伴從右脚起。

第3—4小節：男女伴分開手，沿圓圈反時針方向各自表演一次『完全華爾滋步』，女伴從右脚起向右轉，男伴從左脚起向左轉，姿勢如圖11，動作結束回，復預備姿勢立停，仍是側面向進行的方向。

第5—6小節：與第1—2小節相同。

第7—8小節：與第3—4小節相同。

第9—16小節：男女伴對舞四次『華爾滋步』。

第 二 段

演奏音樂十六小節

預備：男女伴並立，女伴立在男伴的右邊（如圖12）。面對反

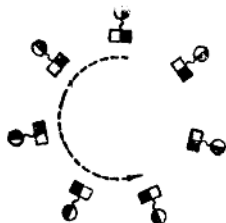


圖 12



圖 13

時針行程方向，腳作第三種姿勢，右脚在前。男伴左手叉腰，右手與女伴右手相握，向上舉起，女伴左手下垂或者拉裙（如圖13）。

第1—8小節：男伴向前表演『交換步』，從右脚開始，目光注視女伴；女伴從右脚起表演四次『華爾滋

步』，在男伴的右臂下向右旋轉，同時沿圓圈反時針方向前進。

第9—16小節：男女伴對舞四次『華爾滋步』。

第三段

演奏音樂十六小節

預備：男女伴並立，女伴立在男伴的右邊，面向反時針行程方向，兩人左手與左手相握，右手與右手相握，向上舉起，腳作第三種姿勢，右脚在前（如圖14）。



圖 14

第1—2小節：保持以上姿勢，向前表演『交換步』。

第3—4小節：繼續表演『交換步』前進，同時男伴從女伴的左邊轉移到女伴的右邊，連接的左手改在女伴的頭頂上舉起。

第5—6小節：繼續表演『交換步』前進，同時男伴再轉移到女伴的左邊，連接的右手仍在女伴的頭頂上舉起（如圖14）。

第7—8小節：男女伴分開左手，繼續表演『交換步』前進，男伴跨較大的步伐。接着又分開右手，男伴轉身面對女伴，背朝動作進行的方向。

第9—16小節：男女伴對舞四次【華爾滋步】。

第 四 段

演奏音樂十六小節

預備：男女伴對立，男伴背朝圈內，腳作第三種姿勢，右腳在前，男伴兩手叉腰或下垂，女伴兩手拉裙或下垂。

第 1 小節：從右腳起各自表演一次【巴倫斯步】。

第 2 小節：從左腳起各自表演一次【巴倫斯步】。

第3—4小節：各自表演一次【華爾滋步】第一部分（從右腳起向右轉），這樣，男女伴互相交換了地位。表演時必須偏向右邊，兩人不致相碰，旋轉必須兩人同時進行。接着在原地表演一次【交換步】。

第5—6小節：立在對方的地位，表演兩次【巴倫斯步】，先從右腳起，再從左腳起。

第7—8小節：各自再表演一次【華爾滋步】第一部分，這樣，男女伴各自回到原位。接着在原地表演一次【交換步】，男伴就準備與女伴成華爾滋基本位置。

第9—16小節：男女伴對舞四次【華爾滋步】。

集 體 作 法

第一段 圖 圈

演奏音樂三十二小節

預備：晚會的主持人招呼大家圍成一圈，面對圈內，互相牽手。

第1—8小節：大家沿圓圈向右表演

「交換步」，都從右腳起
(如圖15)。

第9—16小節：大家沿圓圈向左表演

「交換步」。

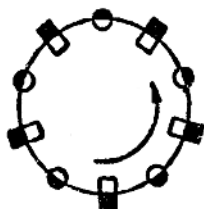


圖 15

第17—20小節：大家表演「交換步」

向圈內前進。到第20小節終了，分開手各人由
左向後轉，再重新牽手。現在大家背朝圈內。

第21—24小節：大家表演「交換步」前進，擴大圓圈。到

第24小節終了，分開手各人由左向後轉，再重
新牽手。

第25—28小節：第17—20小節相同。

第29—32小節：第21—24小節相同。

以後大家男女成對對舞「華爾滋步」。

第二段 走 連 環

演奏音樂三十二小節

預備：男女伴對立，女伴左側面朝圈內，男伴右側面朝圈
內。大家圍成一個圓圈。

作法：大家表演「交換步」繼續不息地沿圓圈前進，男伴
順時針行程進行，女伴反時針行程進行。音樂每兩

小節與對方相遇一次，伸手相握一次。第1—2小節男女伴互握右手（如圖16），互擦右肩過去；第3—4



圖 16

小節相逢的男女伴互握左手，互擦左肩過去；第5—6小節再握右手，擦右肩過去；第7—8小節再握左手，擦左肩過去；依次類推，一直到與自己的舞伴相遇為止。

以後大家男女成對對舞『華爾滋步』，到音樂奏完為止。

第三段 女伴們獨舞

演奏音樂三十二小節

第1—8小節：男伴們圍成一個大圓圈，互相牽手，表演『交換步』；女伴們站在圈外，每人立在自己男伴的右邊。

第9—24小節：男伴們停止舞蹈，立在原地不動，連接的手向上高舉。同時女伴們表演『交換步』，在男伴們所舉起的『拱門』下進行；第9—10小節從

自己另伴的右邊「拱門」進入圈內；第11—12小節由右向後轉，從第二個「拱門」鑽出圈外（如圖17）；第13—14小節又由左向後轉，從第三個



「拱門」進入圈內；第 15—16 小節又由右向後轉，從第四個「拱門」鑽出圈外；第 17—18 小節又由左向後轉，從第五個「拱門」進入圈內；第 19—24 小節女伴們在圈內牽手沿圓圈順時針行程進行，繼續表演「交換步」，同時男伴們連接的手放下，表演「交換步」沿圓圈反時針行程進行。最後原來的男女伴相遇立停。

第25—32小節：男女伴對舞〔華爾滋步〕。

第四段 花 籃

演奏音樂三十二小節

第1—4小節：大家圍成一圈（男女相隔），向圈心表演四