

中外艺术精粹

交际舞

THE DISTILLATION ART OF
CHINA AND FOREIGN COUNTRIES



主编 / 唐小莉

吉林音像出版社
吉林文史出版社

交 际 舞

主
编：唐小莉

吉林音像出版社
吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中外艺术精粹/李楠等主编—长春: 吉林文史出版社
2006.2

ISBN 7-80702-248-5

I. 文… II. 李… III. 文艺—经典—系列 IV..J.30

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 080173 号

中外艺术精粹

责任编辑 于泓

出版发行 吉林音像出版社

吉林文史出版社

印刷 北京市楠萍印刷有限公司

开本 850×1168 1/32

印张 358

字数 120 千字

版次 2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1/5000 册

书号 ISBN 7-80702-248-5/J·30

总定价 1490.00 元

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

目 录

第一章	舞蹈的概述	1
第二章	交际舞的基本特征	9
第三章	交际舞的各方面	21
第四章	交际舞的基本要求	36
第五章	交际舞学习的基本方法	44
第六章	现代舞——华尔兹的跳法	59
第七章	现代舞——维也纳华尔兹的跳法	71
第八章	现代舞——探戈舞	78
第九章	现代舞——狐步舞	101
第十章	现代舞——快步舞	111
第十一章	拉丁舞——伦巴舞	118
第十二章	拉丁舞——恰恰舞	129
第十三章	拉丁舞——桑巴舞	133

第十四章	拉丁舞——牛仔舞	137
第十五章	拉丁舞——斗牛舞	139
第十六章	勃罗斯	140
第十七章	慢四步舞的跳法	144
第十八章	快四步舞的跳法	150
第十九章	吉特巴舞的跳法	156
第二十章	体育舞蹈竞赛规则	165



第一章 舞蹈的概述

第一节 舞蹈的追溯

舞蹈是艺术之母。舞蹈起源于原始社会的人类生活，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，就产生有规体的节奏，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。一般研究者认为舞蹈始于旧石器时代，也可能更早。在中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

交
际
舞





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，是中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人，分为三组，各组舞人牵手共舞，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，甘肃秦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 and 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民族舞会，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。中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中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，在公元前一千多年的商周时期，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模效果，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

交际舞





(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;或者夺取或保卫生产资料和劳动果实。

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

在奴隶社会,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的巫舞，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。宫廷舞蹈后来划分为祭祖和宴饮助兴的两种舞。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。

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表演，转变成一种反映现实

交际舞





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。

第三节 交际舞的起源发展

6

中
外
艺
术
精
粹

国际标准交际舞，又称“体育舞蹈”，原名叫做“社交舞”，英文为“BallroomDancing”。学习交际舞，可以培养美感，陶冶情操，增进友谊。

标准交际舞是一种双人的舞蹈，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，交际舞及拉美国家的各式土风舞的基础上，对此进行了规范 and 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，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，把规范后的舞蹈被命名为国际标准交际舞。

1924年，英国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。随着国际标准交际舞在世界各国的不断推广，舞蹈本身也得到了发展。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、桑巴、牛仔、斗牛。现代舞和拉丁舞风格迥异。现代舞除了探戈外，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。舞蹈与生活其它事情一样，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

交际舞





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。比赛接音乐节奏配合、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。交际舞 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。





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

它是以舞蹈艺术为手段，塑造的人物形象为动态形象，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。舞姿具有可视性、流动性的审美特点，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。舞姿基本姿态：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，值人看起来后颈较直。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合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作所形成的各种舞步。要做到双脚平行、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，依序落地，进退有别。脚到重心到。二人伴舞时，总是男的为主动，女的为被动，即永远是男的带着女的行动，而不是相反。步伐可以组成各种相同的组合，以高度程序化表现出性格和情感特色。

交
际
舞

四、力度

力度是力量的显现及对力量的衡量。舞者认为力度能加强素质能力和动作强度的。动作能量在舞台空间释放的重点是在体内或体外；人体内所产生和释放的力叫做内力，人体与外界环境的相互作用所产生的力叫做外力。外力可





以用肉眼观察和感觉到的，而内在力量并不为人们所察觉，而在一定条件下主导作用的内力，能使环境中外力适应动作的要求。因而舞蹈者在表演中，欣赏者在观赏中都可在这“力的世界”里去感受那不同的动作力度。每一动作力点在动作之前或之后、或在动作之中或之外，时显时隐，有如乐段中之重拍，在能量的顿释、延伸、递减或递增中，出现不同形式的谐动效果。例如在钢筋水泥建筑中，我们看不到那些藏在水泥内部的钢筋，但如果没有钢筋来支撑这些建筑，必然倒塌。钢筋的“力”正是承担着建筑物的内在力量。动力是组织速度、力度、姿态的枢纽，也是情感表现中最细腻的部分，需仔细地感受揣摩才能得到。动作力度的大小是受外界刺激以形成情绪状态的最直接、最明显的途径之一。力度的变化幅度与变化方向、情绪信息波的强弱有关，激昂时动向变化激烈，平稳时动向趋向和缓。也就是动作朝什么方向运劲，就朝哪个方向释放能量。在二人伴舞中，身体各部位的力度、力效不宜过大、过紧，给对方造成压迫的感觉，应当以适度为佳，应当让对方感到舒适为宜。动作力度感是“国标舞”内部运动的特殊韵律标志，也应是动作韵律充满魅力的特质。

