

國際舞蹈叢書

國際交誼舞

顧也文編



文娛出版社

目 次

試談國際交誼舞.....	(1)
一 國際交誼舞的起源.....	(3)
二 國際交誼舞的姿勢.....	(4)
三 國際交誼舞的進步.....	(6)
四 國際交誼舞的步法.....	(8)
五 國際交誼舞的技巧.....	(13)
六 國際交誼舞的音樂.....	(15)
七 國際交誼舞的方向.....	(18)
八 國際交誼舞的路程.....	(19)
九 國際交誼舞的方式.....	(20)
十 勃魯斯.....	(23)
十一 狐步舞.....	(53)
(1)慢狐步	(56)
(2)快狐步	(80)
十二 華爾滋	(104)
(1)慢華爾滋.....	(105)
(2)中華爾滋.....	(130)
(3)快華爾滋.....	(138)
編後	(156)

試談國際交誼舞

國際交誼舞過去一般稱為交際舞，解放後也有人稱為國際舞、青年舞或交誼舞等，雖然這些名稱有所不同，而實際上都是同一種社會文娛活動。這種交誼舞是從民間舞蹈發展起來的，本來很健康，可是到了資本主義社會裏卻逐漸被資產階級所利用，表現着資產階級沒落的思想感情和作風。一到舊中國以後，馬上又和半殖民地腐化的都市糜爛的生活意識結合一起，成為一種商品性（舞女）的、兩性追逐的工具和頹廢的消遣品，因此變為其臭無比、損害健康的東西。

解放後藝術回了家，真正到了人民手中，交誼舞本身沒有什麼不好，我們應該把它從泥潭中解放出來，必須把今天所跳的交誼舞與過去的交誼舞在本質上、思想感情上、趣味上根本區別開來。正如全國舞協副主席吳曉邦同志曾說：『今後我們要建立一種為勞動者去交流自己階級上的友愛，表現集體生活中感情的舞蹈。這是一種健康、活潑、愉快、坦白的生活舞蹈。』我們要用新的觀點來批判舊社會那些落後的眼光，澈底克服過去資產階級交誼舞會中的鋪張浪費現象，在形式佈置上應求簡單樸素，伴奏

可以應用中國民間的舞曲或蘇聯及各人民民主國家活潑、健康、開朗和優美的舞曲（必須注意這是一種娛樂形式，所以我們不能把表現莊嚴、英勇的革命歌曲，如祖國進行曲、世界民主青年進行曲等來伴奏）。在步法上當然也應該是活潑、健康而開朗的。

交誼舞在社會上流行極久，在我們祖國未曾全部解放前的根據地，以及今天很多大城市裏，都以交誼舞為我們人民生活中正當文娛活動形式之一。今天祖國要求每個人成為智力體力全面發展的人，勞動人民在積極的勤勞的生產建設中，單是努力工作與學習，忘記必要的文娛體育活動和休息，會把一個個養成老氣橫秋或瘦弱不堪，但也不應該每天、每星期都跳，每跳必盡興，甚至必到深夜才罷休。跳舞雖也是一種休息的手段，但無節制的休息會成功疲勞，這樣因跳舞而經常辜費時間，對工作與學習都反而無益，所以列寧曾說：『不會休息的人，也就不會好好工作。』為了鼓舞勞動人民勝利地建設新社會，藉以提高新生活中的生產情緒，我們在工廠、礦山、農莊、部隊和機關的俱樂部，應該有計劃、有步驟的組織交誼舞會，人人都來參加，使交誼舞普遍地成為勞動人民文娛生活的一部份。

讓『交誼舞運動』更向前推進一步吧！

一. 國際交誼舞的起源

有人類就有舞蹈，這在詩序已經說到：『情動於中，而形於言；言之不足，故嗟嘆之；嗟嘆之不足，故歌詠之；歌詠之不足，不知手之舞之，足之蹈之。』

國際交誼舞發源於非洲黑人的土風舞蹈，是廣大的勞動人民隨着生活實踐過程，靠着他們的智慧，完全根據於人類日常行動的自然動作所創造的人民自己的舞蹈。

從廿世紀開始，交誼舞流行美洲，一九一三年後才繼續流入歐洲，逐漸代替了歐洲舊時原有的交誼舞，如維也納華爾滋、帕爾卡、波蘭步等舞，及到後來世界各地普遍風行便成為國際性的舞蹈。在流傳當中，簡單而又自由的交誼舞，經過羣衆的加工，逐漸得到發展、豐富和提高。國際交誼舞最早傳入我國的上海，在一九三三年以後，才比較廣泛地在各大都市盛行起來。

二. 國際交誼舞的姿勢

姿勢正確可以表達舞蹈的美，否則反使人感覺不舒服，發生厭惡，使國際交誼舞的正常發展受到了阻礙。掌握了國際交誼舞的標準姿勢，就是懂得了技巧，才能跳得好。

男女舞伴相對而立，女伴略偏在男伴的右方，身體正直，面部相對，頭部和頸部平直自然，兩眼由舞伴的右肩頸間，向前平視對方舞伴的後方。兩肩保持平行，切勿高低聳



圖 1



圖 2

起。兩人胸部保持適當的距離，全身微向前傾。狐步舞距離可以略近一些，華爾滋要維持六吋左右的距離，上身微向後傾，以增加旋律速度。把身體的重量完全放在兩腳的前趾，兩腳平立，腳踵並不離開地面，全身保持直線的形狀。左右兩腿直立，兩隻腳掌相並併合，兩隻腳尖和兩膝正直向前，形成兩條平行直線；要注意兩腳不可成八字式的自然姿勢，臀部勿凸出。全身肌肉放鬆，態度從容大方。

男伴左臂向左邊曲肘向上舉起，使與肩膀在同一水平綫上，或位置比肩略高，用左手手掌輕握女伴的右手。右手五指併攏，自然伸直，或僅以腕部及大姆指與食指之間的部份，輕輕貼放在女伴的左肩胛骨下，或左邊背後腰部中間略上之處。右肘不應下垂，宜使右手、腕部和前臂恰成一直綫。

女伴右臂向右邊曲肘向上舉起，比肩略高，與男伴左臂相平，用右手讓男伴輕握，手掌向下放在男伴的手掌上。左臂曲肘向上舉起，左手五指併攏，自然伸直，輕放在男伴的右臂後面上部或右肩。



圖 3

華爾滋除了跳普通的姿勢外，還有從普通姿勢變化而來的各種姿勢，適宜旋轉後休息之用：（一）男伴向左轉身，女伴向右轉身，各以外腳（即男伴左腳、女伴右腳）向前進行，身體向進行方向傾斜，頭也轉向進行的方向。這是側身跳法（如圖 3）；（二）姿勢同第一種姿勢，但轉身的角度較大，這是平身跳法；（三）姿勢同平身跳法，兩人外臂（即男伴左臂、女伴右臂）曲肘向上，手指自然伸直，手心向外（如圖 4）；（四）姿勢同平身跳法，兩人外臂自然下垂。



圖 4

三. 國際交誼舞的運步

(一) 平衡動作

當前進和後退的時候，爲了保持身體的平衡，使步子安穩，那就需要身體重心的搬移。掌握了平衡動作，才不會使自己和對方舞伴有搖搖欲垂的傾勢。

1. 前進的時候，前腳腳尖先着地，全身的重心由全腳移到腳踵，及等到後腳滑出，前腳腳踵方可由全腳移到腳趾。

2. 後退的時候，後腳腳蹠先着地，全身的重心仍維持微向前傾，及等到前腳退回，重心逐漸移在腳蹠，經過後腳的時候，後腳腳踵方可落地，重心由腳蹠移到腳踵。

每當起步，身體、腰和腿要同時進退，上身平靜微向前傾，膝脛挺直，不能依靠腳這一部份的單獨運用，重心在腳蹠上，所以常不離開地面。每一步腳的出發，要從另一腳的內側旁邊貼近掠過，不要跨開來走。

(二) 反向動作

反向動作也有寫成反對動作，就是前進和後退的時

候，自肩膀連臀部作相反方向的動作。

1. 當左脚前進的時候，同時右肩連同右臀稍稍向前扭轉。
2. 當右脚前進的時候，同時左肩連同左臀稍稍向前扭轉。
3. 當左脚後退的時候，同時右肩連同右臀稍稍向後扭轉。
4. 當右脚後退的時候，同時左肩連同左臀稍稍向後扭轉。

這種反向動作在平常前進和後退的時候使用很小，主要是用在轉身的步法，轉身的角度越大，使用反向動作越強，這樣既可幫助轉身的方便，而又增加姿勢的優美。

(三) 傾斜動作

根據力學的定理，轉身的時候必用傾斜動作，熟嫻自由車的人一定懂得而且應用過這條定理，當轉圓圈的時候，必定車和人同時向中心傾斜。因此當我們跳舞轉身的時候，必需應用傾斜動作。

1. 作左轉步法的時候，全身自然地向左稍稍傾斜。
2. 作右轉步法的時候，全身自然地向右稍稍傾斜。

四. 國際交誼舞的步法

由最簡單的各式單個步子，加上方向轉身組合而成簡單的基本舞步，再由幾個基本舞步組合起來，而成為組織舞步，把組織舞步依路程時間、節奏和方向，幾小節連貫起來，成為一段交誼舞。

爲了要使交誼舞的內容更豐富，形式上更多樣化，因此產生了變化舞步，變化舞步可以穿插在組織舞步裏。有的簡單的變化舞步，逐漸由於水平的提高，而認為是基本舞步。

步子→基本舞步→組織舞步→(變化舞步)→
交誼舞

基本舞步是交誼舞入門的磚石，初學的人一定要把第一個步法首先按圖及說明文字用心學會，沒有領會，決不要往下續跳第二個基本舞步，否則將會發生貪多嚼不爛之弊。

女伴如果單獨練習，只要依照男伴的舞步反行同樣練習，男進女退、女進男退，步法相同，所以不再重覆舉例贅述。

基本舞步隨着時代的進展，薈聚了多人的創造、積

累，因此幾乎形成了似乎固定的類型，很少改變。

假使一曲交誼舞專跳一個基本舞步，雙方都會因過於簡單而缺少興趣，那便需要二個或三個以上的基本舞步組織起來連接而跳一曲交誼舞。組織舞步根本沒有規定，也不可能硬性規定，只要憑着個人的喜愛、擅長而巧妙地組合運用。同時把一個基本舞步接連跳下去，不如中間夾上另一個基本舞步，那效果要好得多。跳了一段時間後，可以重新隨意變化新的舞步，一般應用上最好避免勉強濫用太多的組織舞步，要選對方舞伴會的舞步，否則不能應付自如，也便失去交誼的意義。

本書所介紹的組織舞步，僅作參考，不必死記一套套的硬搬。在跳的時候，應該隨場地及周圍的舞伴等具體情況而靈活運用，才不至撞人和行走不通。在步法進行中間，遇到了障礙，便急需改換步法或者併腳停步，重新再行開始。

跳的時候，可以根據自己的心得以一反三而自行組織，但在跳舞之前應自己單獨多多練習，由少增多，熟能生巧，免得邊跳邊動腦筋，結果心不在焉地跳得雜亂無章。所以自己先熟悉而能跳得出，那帶起舞伴來便有十足的把握了。

倘步法是右脚結束，接下去左脚再開始，自然毫無問題；如果右脚結束，第二個基本舞步仍是右脚開始，那便

需要懂得組織的技巧了，就是以結束時的末一步，即作爲下一個動作的第一步，免去第一步，由第二步開始。如屬華爾滋，中間便可穿插換步的基本舞步來做橋樑，這是要請特別注意的。僅曉得基本舞步，不知道怎樣連接，仍舊不能跳；連接得好便是有組織，可以變化無窮。

跳變化舞步，善於帶導舞伴除外，最好事前經過練習。變化舞步更適宜表演或比賽之用。

我國一般習慣上都以左脚作爲開始的起步，精於舞術的人可以隨便發腳。步法未熟，還是多前進爲佳。

步法中，較深的步法專門名詞很多，如搖步、翼步、斷步、點步、躊躇步、踏拍步、獨舞步、扭旋步、捲旋步、周旋步、螺旋步、軸旋步等，不過這些步法很少應用。現在介紹幾種通常容易跳着的步法：

(一)邊步 邊步即外步，也叫側步，不是相對而跳。邊步分兩種，一是左邊步，一是右邊步。男伴右脚向女伴右邊身旁跨出一步，同時女伴左脚後退一步。男女伴兩腳前後成兩條平行綫，這是左邊步（如圖1）。右邊步是男伴左脚向女伴左邊身旁跨出一步，同時女伴右脚後退一步。男女伴兩腳前後成兩條平行綫。



圖 1

(二)追步 追步即催步。男伴右脚前進一步，女伴左

脚後退一步，男伴左脚插在右脚的後面，女伴右脚插在左脚的前面（如圖2）。

（三）盪步 男伴右脚向女伴右邊身旁跨出一步，同時左脚跟隨離地向前盪一下，接着向後盪回。女伴左脚後退一步，同時右脚跟隨離地向後盪一下，接着向前盪回（如圖3）。



圖 2

（四）轉身步 轉身步法很多，現在介紹的是應用在勃魯斯基本舞步（19）原地右轉180度。男伴左脚開始向左斜方後退一步，女伴右脚前進一步，男伴右脚在原地用脚跟着地右轉180度，左脚隨之右轉180度。女伴左脚向左橫跨一步，身體向右旋轉，右脚離地提起隨之右轉180度（如圖4）。

（五）折旋步 應用在勃魯斯變化舞步（八）5.6.時，男伴右脚右轉90度向前跨出一步，同時女伴左脚右轉90度後退一步（如圖5）。

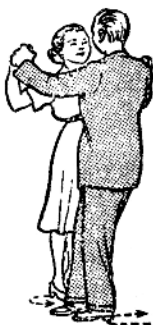


圖 3



圖 4

（六）絞步 絞步是兩人相互對絞，但不懂的人

很易造成各絞各的步法。前進的絞步叫前絞步，後退的絞

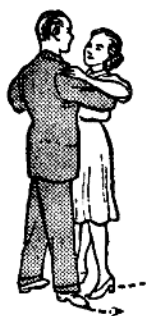


圖 5



圖 6



圖 7

步叫後絞步。前絞步和後絞步方向不同，步法相同。現在介紹左絞步和右絞步。左絞步：男伴右脚向左前方跨出一步，在女伴右邊身旁，同時女伴左脚向右後方後退一步，男女伴兩腳成交叉，身體扭向左方（如圖 6）。右絞步：男伴左脚向右前方跨出一步，在女伴左邊身旁，同時女伴右脚向左後方後退一步，男女伴兩腳成交叉，身體扭向右方（如圖 7）。

五. 國際交誼舞的技巧

男女舞伴肌肉放鬆，腳與地板保持接觸，光用腳尖吃力而不易支持重心，腿一般伸直，膝蓋挺直，動作自胯間開始，這是運步要訣。

運步的時候，有時有踩着腳尖的現象，只要兩人全身微向前傾，把身體的重量完全放在兩腳的前掌上，可以免得踏着。

國際交誼舞一般男伴主動，女伴居於被動地位，男伴帶導時，女伴應注意力集中，聽隨男伴帶導，緊緊跟隨男伴的舞步快慢進退旋轉，隨時隨地留意對方的暗示，要起輔導作用。切勿猜想對方繼續要跳的步法，自作主張，分任導舞搶步，以致形成各自進行，相互不能配合，步調難趨一致。

男伴左右兩手和身體是領導女伴的主要關鍵。男伴前進的時候，用左手輕推女伴的右手，胸部稍往前傾，使女伴體會有後退之必要。男伴後退的時候，用右手輕按女伴的腰部或背部，胸部稍往後仰，使女伴體會有前進的必要。在轉彎的時候，身體先傾斜，以便於轉彎。

女伴不可以把上身俯伏在男伴的身上，應稍向後仰，

使後身顯出自然的弧綫形狀。女伴左手要輕放在男伴的右臂後面上部，不可用勁，使對方感到重滯，拖帶困難。

兩人胸部保持適當的距離，不可過寬過緊，更不可時離時貼，失去表示的力量。華爾滋舞裏的身體高低起伏的波浪形，可利用兩膝屈伸造成，不要用腳尖着地造成。

前一個動作完畢，不應停頓，立即繼續跳下一個動作。在舞伴進行中，遇到人地的阻礙而不能進行時，男伴可以用右手手指稍爲用力按一下女伴的左邊背後腰部，女伴可以用左手手指稍爲用力按一下男伴的右肩，這樣等於使對方舞伴知道應用小步，或中止，或從容避讓改換方向進行。

六. 國際交誼舞的音樂

音樂和舞蹈本有着血肉不可分的密切關係，交誼舞是人的身體各部有節奏的動作，音樂是舞的先導，凡腳的進退和起止，動作快慢，完全根據音樂，音樂起着決定性的作用，所以國際交誼舞整個舞蹈更不可脫離音樂而獨立存在。音樂兼能加強氣氛，使情緒熱烈，興趣更濃，比沒有音樂的舞蹈收到不可估計的效果。

因此，我們音樂欣賞的水平必需逐步提高，培養耳朵不僅分辨得出什麼節拍，跳什麼步子，同時也能掌握住節奏踏準步法，不致荒腔脫板。

在平常學習舞步的時候，我們可以暫時把音樂擱在一邊，腦海裏已經有了一個初步的輪廓，那末便可以根據最簡單的拍子來配合。要明瞭交誼舞是完全根據於人類日常行動的自然動作，步伐長短應與平常自然步行的相等，音樂慢步伐可略長，快可略短。多多練習，隨便行走也會合拍。

交誼舞音樂的節拍十分明顯，等於用手打拍，擊節和歌，我們只要注意聆聽曲中的打節奏樂器，銅鼓或鋼琴一下下打擊的蓬擦聲，用腳湊合，步步跟拍。這樣起舞的時