

学生文体娱乐活动丛书

孟春燕 \ 主编

怎样跳交谊舞



● 沈 阳 出 版 社 ●

34.94
MCT

学生文体娱乐活动丛书之十一

怎样跳交谊舞

孟春燕 主编

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样跳交谊舞/孟春燕主编. —沈阳:沈阳出版社,
1998.6

(学生文体娱乐活动丛书;11/孟春燕主编)

ISBN 7-5441-0981-X

I. 怎… II. 孟… III. 交际舞—中小学—课外读物
IV. J722.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09008 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路10号 邮政编码 110011)

北京市施园印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 字数:76千字 印张:3.375

印数:1-5000册

1998年6月第1版

1998年6月第1次印刷

责任编辑:潘晓翊

责任校对:沈笑

封面设计:王锋

版式设计:宋工

定价:138.00元(套)

目 录

第一章 概论	(1)
第二章 慢华尔兹	(15)
第一节 特点	(15)
第二节 花样	(16)
第三章 布鲁斯	(27)
第一节 特点	(27)
第二节 花样	(29)
第四章 快华尔兹	(43)
第一节 特点	(43)
第二节 花样	(44)
第五章 狐步舞	(51)
第一节 特点	(51)
第二节 花样	(52)
第六章 探戈	(75)
第一节 特点	(75)
第二节 花样	(78)
第七章 伦巴	(94)
第一节 特点	(94)
第二节 花样	(94)

第一章 概 论

一、起源

交谊舞，也叫交际舞或社交舞，是一种国际性的社交舞蹈。

起源于欧洲的交谊舞是在古老民间舞蹈基础之上发展演变而成的。早在 16~17 世纪，交谊舞已有“世界语言”之称，成为欧洲各国普遍的社会活动。到 20 世纪 20 年代以后，交谊舞在世界各地风行起来，所以又称它为“国际舞”。

交谊舞从它的历史发展来看可以分为 3 个时期。一是过渡时期。即舞蹈文化由农村转向都市，由民间舞蹈逐步过渡到新的且又独立存在的舞蹈——交谊舞。如早期出现的苏西舞、波尔卡舞之类。二是现代交谊舞发现和繁荣时期。由于音乐界的参与，创造了很多著名的舞曲，推动了交谊的发展。并把交谊舞由宫廷向民间推广。如奥地利作曲家有“圆舞曲之王”之称的约翰·施特劳斯父子，他们的作品对华尔兹的推广起到了决定性的作用。在这个时期，布鲁斯、慢华尔兹、快华尔兹、慢狐步舞、快狐步舞等都得到了前所未有的发展。三是拉丁美洲舞蹈时期。这一时期舞蹈节奏明显加快，一改

过去舞步的温文尔雅，取尔代之的如探戈的冲撞，恰恰舞的自由豪放，这些变化是当时的社会风尚与人的思想发生变化的结果。这段时期出现的舞步有探戈舞、吉特巴舞、伦巴舞、恰恰舞等。

在中国，交谊舞是随着帝国主义的人侵而来的舶来品。最早出现是在上海外白渡桥旁的礼查饭店（现在的上海大厦）以及卡尔登剧场（现在的长江剧场）。起初只限于外国人参加。一直到1922年，在上海有一家叫“一品香”的旅馆仿照礼查饭店和卡尔登剧场的做法，办起了一个交谊舞茶店，这样就开启了交谊舞的先河。交谊舞作为一项健康的业余文体活动，深得人们、尤其是年轻人的喜爱。

交谊舞将艺术、娱乐和体育三者融为一体，因此，它具有“三性一美”的特性，即抒情性、娱乐性、社交性和形式美。

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，不仅可以消除疲劳，陶冶情操，增添欢乐气氛，增进友谊；又可以得到音乐的熏陶，美的享受和文明礼貌的培养。因此，跳交谊舞是一种积极的休息方式和健康的社交活动以及有益的文娱活动。

此外，交谊舞可以活动筋骨，具有保健功能。比如，它能起到增强心肺功能，调节新陈代谢，平衡人体节律和安神醒脑等作用。因此，跳交谊舞还是一种有益

于身体健康的体育活动。

二、舞厅

一般的舞厅要根据各地的实际情况而定。有的可以利用较大的会议室、较宽的餐厅。略加修饰，就可作为进行交谊舞活动的舞厅。即开会、就餐、跳舞多用，可达到物尽其用的效果。有条件的地方可以设立专门舞厅，以满足不同层次的人的要求。跳舞的场地一般称为舞池，要求地面平滑。有条件的话，最好经常洒些滑石粉，以使人们在跳舞时能轻便地运步、旋转，轻松自如。

专用的交谊舞活动场地，可以按照舒适幽雅的要求来进行内部装修，再配以专用的灯光音响设备，为人们提供了较理想的文化娱乐设施。这是人们所期待的。

在南方，还可以开设露天舞场。只要有半个篮球场大小的平地，铺上水泥，注意平滑，挂上若干彩色灯泡，即可显出交谊舞活动的气氛。夏秋季节的晚上，又可一边乘凉一边跳舞，很多地方已经这么做了。

1. 乐池

跳舞就得有音乐。一般交谊舞活动，都配以乐队伴奏。因而要在舞厅的一方设一乐台，也叫乐池。比跳舞的地面高出 20~30 厘米，约占 6~8 平方米，有的还做成台阶式的高低两层，以使整个乐队有一些层次，如配以歌手演唱，好让大家都能看到演员的表演。

乐队的配备，最主要的是架子鼓，它是舞场乐队的

主体，相当于舞台演出乐队的指挥一样重要。整个乐队的节奏、气氛，都要靠鼓手掌握。其余就是电子琴一架、电吉它一把、电贝司一把，这是最精干的电子乐队。这样的伴舞乐队。人数不多，便于组织和训练，还能达到相当有气氛的效果。如果有条件的话，还可逐步加上萨克司一把、小号一把和小提琴、中提琴若干件，这样就会使乐队演奏的乐曲色彩更加丰富，使人们在跳舞的同时还获得艺术上的享受。

2. 灯光

最简易的舞场，一般都要安上若干红、蓝、黄等各种彩色灯，跳舞时将照明压暗，开启彩色灯，使舞厅增加欢乐、舒适、幽雅的气氛，以使人们从精神上达到休息、自乐的目的。既然要开辟舞厅，现在一般在灯光上都有新讲究，如装上若干能转动的微型聚光灯、滚动球型灯、固定的紫外线灯以及其他形状的各种彩色灯等等，对整个灯光要设一总的调控台，在隐避处由专人掌管。可根据伴舞乐曲的快、慢、强、弱等不同气氛，加以调节使用。这样，整个舞会活动有就会节奏地进行，使人们在心理上有张有弛，自得其乐。

3. 音响

舞厅不可缺少的组成部分。在一般条件下，最好设一音响调控室，便于保管器材，同时也不受外界的干扰。音响设备包括：400 瓦扩音机 1 台，6~8 路调音台 1 个，200 瓦低音喇叭 2 个，话筒 6 个。再配 1 台收录

机，有时没有乐队，就可放录音。对音响的调控是有讲究的，要根据舞曲情绪是激烈奔放还是抒情优美等不同情况，把音量调得适度，如果老是一种音量到底，那就违背了人们的听觉要求，自然也失去了音乐对人们的陶冶作用。相反会使人感到烦躁，不能达到休息和娱乐的目的。

4. 舞场一般规则

邀请舞伴，由男邀女，或由女邀男，都可以。邀请时应有礼貌，被邀时也要热情应邀，不应拒绝。若没有特殊原因，当一支舞曲未奏完不宜半途停舞，要坚持善始善终。一曲完了男舞伴应送女伴回原位。

跳舞时姿势要自然，全身肌肉要放松，不要紧张造作。应注意动作的协调流畅。不要讲话，要专心听音乐节奏。面部要朝向正前方，不要低头去看对方的脚。留心邻近情况，发生碰撞时，不要特别转头看，只要用目光注视即可。当身体转换方向时，头部应随着身体一致转向。

相握的手，应轻松自然；不要随着音乐节拍上下摆动。两肩也要放松自然，不要耸起。

站立或运步，两腿须自然靠拢。直立或步子展开时，膝部应放松伸直，不要弯膝弓腰。

运步时脚要平贴地面，旋转时也不能把脚踏得过高，注意避免运步时两腿弯曲和全身上下颤动的毛病。

初学跳交谊舞时，常容易踩对方的脚尖。克服的办

法是，各自的脚尖保持紧贴地面，出步稳当一些，互相注意配合，不要急于抢先。

交谊舞是文明的娱乐活动，参加时必须讲究礼貌，衣冠要整洁，朴实大方，头发干净。待人友好、和气。要自觉遵守舞厅的各项规定，爱护公共财物，维护公共卫生。进入舞场不要吸烟，吸着烟卷跳舞是不文明的行为。穿着拖鞋、背心、短裤、凉鞋跳舞都是极不礼貌的。

三、舞姿

跳交谊舞应有个正确、健康而优美的姿势，要端正、大方、自然，切忌故作姿态，作出奇形怪状的样子，惹人反感。

舞姿大致可分为基本舞姿、同向舞姿、旋转舞姿、脱手舞姿 4 种。

1. 基本舞姿

基本舞姿是指在开步前就应正确做到的姿势。各种不同的舞步，除了伦巴、迪斯科等较特殊的舞种外，大多由基本舞姿同其他 3 种舞姿配合而成。正确的基本舞姿应注意如下方面：

身体姿势：男女舞伴相对偏左而立，即女伴偏立于男伴右方，男伴也偏立于女伴右方。相偏的距离大约为 5 厘米，这样男女舞伴都可从对方右肩上方平视前方。双方身体自然直立，脸偏对，两肩自然平行，双方胸部的距离大约为 10 厘米左右。从头部至胸部，可稍向后

仰。两腿并立，两膝放松，脚尖相对，如图 1。



图 1

手的姿势：男士主动伸出右手，用手掌扶住女伴左后腰上端部分，也可用右手大拇指背和小臂内侧轻轻贴靠住女伴左后腰上端部分。男士用左手轻轻握住女伴右手，手臂不要伸得太直，应稍微弯曲一点，握手的高度约在男士的耳垂处。掌心斜向地面，拇指和四指自然分开。还有一种姿势是左手半握，手指略为扣住女伴四指的第一关节处。切忌满把紧抓女方右手、手腕，或压住女方的手掌。在男士用手扶女伴腰的同时，女伴应将左手搭在男士肩上。女伴将右手抬起，掌心斜向下递给男伴。手的高度大致和肩平行，也可稍微偏上一点，不宜太高或太低。手的姿势，一种是把手放在男伴左手虎口间，另一种是把四指指尖放在男伴掌心处，如图 2。

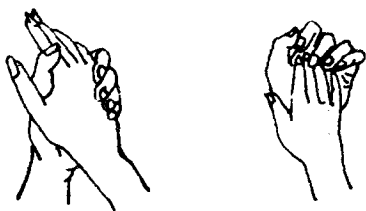


图 2

跳时姿势：在作跳舞准备姿势时，为表示礼貌和谦让，男士应背向舞池而立，起跳时，左脚后退一步，尔后引导女伴起舞。跳舞时，腿基本保持平直状态，不能弯曲，也不能像平常走路姿势那样。双方进退出脚时，脚掌必须擦地而行。男女无论是进还是退，脚步一定要正、直，不能走成八字步，如图 3。



图 3

2. 同向舞姿

同向舞姿即双方在同一方向运步。这种同向舞步用于慢四步舞和伦巴舞、慢三步舞的变化舞步中。在探戈舞中，同向舞步作为探戈的特定舞步出现。在男女双方都向同一个方向运步时，不仅要做到互相默契配合，而且还要讲究形体线条的美观大方。在左同向步中，男士向左进行 90 度转，女伴向右 90 度转，各以外侧脚带步

前行，即男士运左脚，女伴运右脚。或男士运右脚，女伴运左脚，并列平行，这也是探戈舞中的特定舞步。跳这种舞步，男士右肩与女伴左肩并列，双肩要求平伏，腿从髋关节以下抬起挺直，脚背抬起与脚尖成一直线。男士右肘（右同向步相反）可稍向后抬起，胸部有仰挺的姿势，双方腰部都应微向左右斜倾。同向舞姿的主要特点是身体挺拔潇洒，始终在有线条的姿势中运步，如图4。

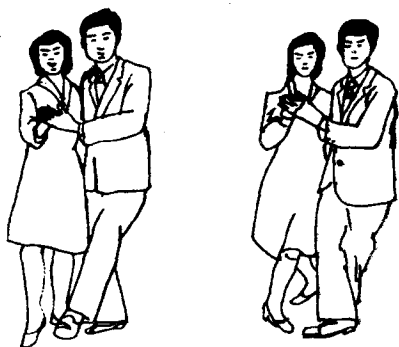


图4

3. 旋转舞姿

在三步舞中，以旋转为主要步法。旋转的度数有180度、360度等。上身应微向前倾，这样可以在不断旋转时保持一定的速度 and 平衡。旋转舞姿要求男女双方相互默契配合，男士右手要在旋转中起保护和控制女伴身体倾斜的作用。

4. 脱手舞姿

在伦巴舞、二步舞和迪斯科舞及其他舞种的变化舞步中，男女双方有很多脱手对舞的动作。在脱手对舞时，往往以女伴的表情演示为主，而男士起主导作用。这就要求双方默契而有机地配合。

四、技巧

1. 伴带技巧

在跳交谊舞中，男士处于主导地位，主动伴带女伴起舞，女伴则处于跟随地位，默契配合。

男士伴带女伴的方法，主要是用手来暗示女子舞步的。如向左转时，用左手稍向自己身体方向轻拉女伴右手，同时，用右手稍向左边轻推女伴腰部。如要向右转时，则用左手轻推女伴右手，同时，用右手稍向右边轻拉女伴腰部。假如跳三步连续转圈，或跳四步转 180 度等舞步，则男士用手的暗示力量须更大些。如在探戈舞中同向步前进时，男士左手和女伴右手都已脱手，男士可用手作出请的姿势，带舞前进。如要女伴前进一步，然后进行脱手 180 度右转，可先用右手指稍用力轻按，使对方理会自己要退一步的意思，再用右手腕向左内侧轻按，左手脱手，使女伴有一个明确的 180 度右转感觉而配合完成设计的舞步要求。在伦巴舞和二步舞中，几乎所有动作都是用手暗示来伴带的。另外，如遇到前方或后方有人阻碍而不能前进或后退时，男士可用右手轻按，再配以左手的轻推或轻拉，以避免与其他舞伴碰撞。女伴也并非完全被动，除了要很敏锐地感应男伴的

舞步动向和示意，及时变换自己的方向或舞步外，如发现男伴在作后退舞步要碰及其他舞伴时，也应用左手轻拉男伴肩背部，使其从容避让，以免和其他舞伴碰撞。

2. 运步技巧

掌握运步技巧，是跳好交谊舞的关键。交谊舞的正确运步应该是：

稍抬起脚背。

由脚尖起脚掌触地。

在后脚跨出的瞬间由前脚掌移一部分支点到脚踵。

另一只脚接着运步。

此外，还必须掌握好双脚的重心支点。在前进和后退时，如一只脚的支点是放在前脚掌，那么另一只脚的支点应放在脚踵。转换支点的方式，有如下几种。

双前脚掌互换支点：双脚都用前脚掌进行运步。这种双前支点多用于快速舞步的变化运行，如快狐步舞中的狐步左平行。由于每一拍都是一个快步，故在连贯调换双脚时，都应用左右脚的前脚掌作为支点互相替换。这样既达到了平行时的速度要求，又兼顾了双脚灵活的交替运步。

一掌一踵互换支点：这种一掌一踵互换支点的运步。一般用于慢四步舞，以保持身体的平衡。

双脚由前脚掌移至脚踵互换支点：在中速舞步和一些特定舞步中，多以前脚掌先触地，然后移至脚踵，再由另一只脚运步。在由掌移踵的过程中，要表现出大方

潇洒的风度和气质。

双脚不分掌踵同时触地互换支点：这种脚掌脚踵不太明显分开的支点，多用于快狐步舞和二步舞。在二步舞的乐曲声中，如果完全按照走路时运步的规律来跳，就会把二步舞跳得无精打采。而且在快速的舞曲中也来不及转换步子而脱拍，所以要不分掌踵地同时触地，左右互换支点。

另外，在有些特定舞步，如探戈舞和伦巴舞的舞步中，有时也要用这种支点方式来运步，以增加其气氛。

脚掌脚踵自由互换支点：在有些比较快和旋转性强的舞步中，由于左转、右转，45度、180度、360度等的旋转连贯结合，双脚作灵活的互换支点是必要的，快三步舞就有好几种互换支点的跳法。

掌握以上介绍的5种运步转换支点的方法后，还必须注意身体各部分如腰部和双膝等的相互配合，重心跟随运步移动，这样才能使支点正确转换。

五、运行程序

在舞池中，要能做到翩翩起舞而秩序井然，互不碰撞，除了跳舞者必须有熟练的舞技外，非常重要的是跳舞者必须按照统一的运行路线和方向来运步。交谊舞的运行总方向应该是逆时针从左往右运行，如图5。

按照这个舞步运行的总方向，跳舞者应以自己站立的地点为轴，选择8个方向进行变化舞步的运步。

这八个变化舞步所需的运行方向，一般称为“回旋

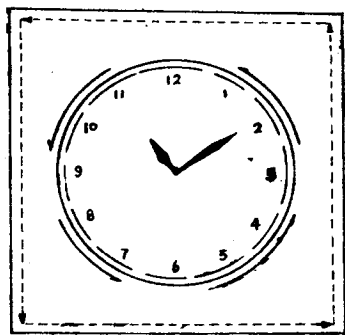


图 5

余地”。跳舞者可在总的运行方向的约束下，在回旋余地中进行自我调节，变化舞步，如图 6。

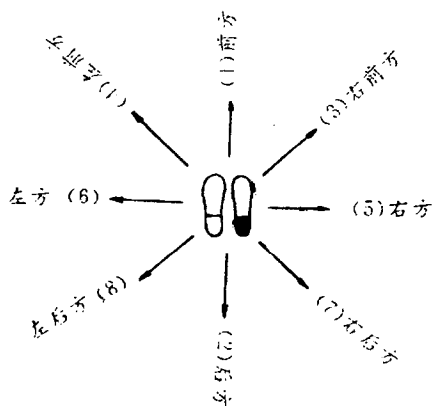


图 6