

國際社交舞

蕭 敦 焜 編 著



文 學 出 版 社

目 次

前記.....	1
一 國際社交舞的歷史根源.....	3
二 我們對國際社交舞應採取的正確觀點.....	5
三 身體的姿勢與社交舞.....	7
(1) 腳和踝關節.....	8
(2) 膝關節.....	9
(3) 臀部關節.....	9
(4) 骨盆.....	10
(5) 胸和肩.....	10
(6) 頭.....	11
(7) 脊椎.....	11
(8) 身體控制的練習.....	12
四 國際社交舞運步的要訣.....	18
五 國際社交舞在男女合握時應注意的姿態與動作.....	21

六	國際社交舞與音樂伴奏	24
七	國際社交舞運步的方向	26
八	舞時的路程	27
九	狐步舞	28
	(1) 中狐步	28
	(2) 慢狐步	43
	(3) 快狐步	53
十	一步舞	59
十一	勃露斯	62
十二	華爾滋	75
	(1) 慢華爾滋	75
	(2) 快華爾滋	85
十三	探戈	89
十四	倫巴	103
十五	康茄	110
十六	桑巴	114
十七	如何舉辦舞會	117

前 記

文娛活動是「文化娛樂」的簡稱，也就是「寓文化教育於娛樂之中」的意思。娛樂是每個人在日常生活上的一種基本的要求和權利，同時，這對一個民族的健康來說，也是極其重要的。

目前各機關、團體、學校，爲了照顧工作幹部和學生在工作和學習之暇，作些有益於身心的正常娛樂，都有俱樂部組織，而俱樂部所舉行的跳舞晚會，一般工作幹部與學生都感興趣並熱烈愛好。

當我平日在參加各機關、團體、學校舞會時，常見到許多舞者模仿了一些錯誤的姿態，這都是由於他們沒有照正確的方法去練習。因此，我老早就有意編寫一本關於「國際社交舞」基本學習的小冊子，可是一直忙着沒有功夫動筆。直到最近，爲了應求普遍的需要，同時因爲許多朋友的鼓勵和督促，我才決心試寫了這本小冊子，它的主要內容是參考了各國出版的有關舞蹈的書籍，並根據自己十餘年來的教學經驗，和數年前跟一位國際社交舞專家所學

的一些基本舞步所得來的資料；一般說來，是不夠充實的。因此，這本小冊子，也祇能當作一個學習社交舞的提綱看待，目的是使喜歡「社交舞」的人，能有一個正確的學習方法，讀此書後，無需教師指導就會跳，就會慢慢地跳得好。

本書出版承秦佩珩、沈達尊二位同志熱心指導，劉兆銘同學校對以及其他各位友好熱烈幫忙與鼓勵，這些都是值得我在此衷心感激的。

最後，在這本小冊子出版以後，希望親愛的讀者，在發現有不明確或欠妥當的地方，請批評和指教，我一定以萬分的熱誠來回答大家，

1951. 10月1日 蕭敦煥

於長沙湖南大學體育部

一 國際社交舞的歷史根源

舞蹈是一切藝術的母親，這是克勞塞在藝術的起源中一書裏說的。是的，從原始社會開始，一直到現在，人們不停的在舞蹈着。舞蹈不僅是成為我們近代生活的一部分，也同為原始氏族生活的一部分，可以說：「有人類就有舞蹈」。

在原始人的生活上，爲了要和自然與野獸作鬭爭，必須鍛鍊體魄去提高鬭爭的技能，每當戰勝歸來，男女老少都參加慶賀勝利，把勝利果實堆在中央，大家圍着這些勝利果實來呼喊和舞蹈，以表示心中的愉快和光榮。因為當時還沒有語言文字，他們的思想感情也只有用手舞足蹈來表達。

社會不斷地向前發展進步，人類控制環境及滿足慾望的能力也日漸增加，因之舞蹈也隨着社會發展而進步，並形成了各種不同形式的舞蹈。

社交舞是舞蹈的一種，蘇聯及各新民主主義國家都很提倡。舞蹈本是勞動人民創造的優美的體操，資產階級掠奪了勞動人民創造的成果，作為他們兩性追逐、荒淫無恥的享樂工具，廣大的勞動人民是沒有機會享受的。現在是

人民民主的時代了，我們應當把這種原來屬於勞動人民的體操，使它「回娘家」作為我們幸福生活中的一部分。

二 我們對國際社交舞 應採取的正確觀點

在不合理的社會裏，人民大眾的真正娛樂是被剝奪了，社交舞當然也不能例外，它變成了資產階級的玩意。於是本來是勞動人民創造出來的，具有鼓舞人們向上的作用的、健康的社交舞，便成為散佈紙醉金迷的墮落的黃色文明的工具，全然失却了它教育的價值而淪為腐臭的東西了。所以，在舊社會裏，青年學生一旦涉身舞榭，便會墮進頹廢的沉淪。

現在，不合理的社會已經澈底推翻了，過去一般人認為社交舞是陷害青年的毒素的看法，在今天也不應該再存在了。

社交舞是舞蹈的一種，它有助於恢復疲勞和增加身體健康的，絕不是一種害人的娛樂。它具有韻律感和美感是有訓練神經肌肉的合作與平衡作用的；並且能助長身體的發育平均，養成優美的姿勢。除此之外，它還有合一、和諧及協調的集體作用，使同舞者，得以體驗彼此間和睦可親的快樂，所以社交舞是培養我們集體主義和樂觀主義精

神的活動；是可能幫助我們在生活中發揮一些活潑、健康和團結作用的。

可能有一部份羣衆還不慣這種舞蹈，但在新社會的今天，我們應該對它有明確的認識，去發展它、提倡它、使它能正規化。

現在舉辦舞會，應該有一番改造，不應該守舊的一套，所以搞文娛工作的同志，要掌握得好，領導得好，事先要在思想上好好動員，提高羣衆對社交舞的認識，這樣才可以使羣衆瞭解，舞會才可以搞得好。

三 身體的姿勢與社交舞

社交舞是一種有韻律的活動，這種活動是全靠身體各部份關節和肌肉的鬆弛和硬直表現出來的。身體就是跳舞的工具，所以在未學習舞步之前，先要把工具準備好，然後才能掌握技術。

技術的學習，應該根據科學的方法，進步才快，收效才大，如果盲目的亂搞，則學習也不經濟，收效也不會大的。例如：有兩人同時學習，一人在練習前，先受思想方法上的指導及說明，理解動作的要訣以後，再行實地配合練習；而另一人聽其自行練習，兩人練習的結果，毫無疑義，前者的進步必定超越後者。所以，要使學習經濟有效，必先理解動作的要訣不可。

在開始練習舞步以前，須把人體運動上簡單而重要的一些常識弄清楚，並且在練習舞步過程中，不斷去注意引證這些常識，使自己在學習中不致變成「盲目的死學」。

無論最簡單或最複雜的運動，都是由人體各部關節和肌肉上的鬆弛和硬直而產生的。人對於外界所給予他的感覺，通過大腦神經後，在呼吸影響中，使關節隨着一硬一鬆而動作。

人體運動的主要關節有三個，第一是肩胸，其次是臀部關節，第三是膝關節。在這三大關節上，肩胸是「主動」，臀部關節是「主動的延續」，因為肩胸的主動首先被牽動的就是臀部關節；膝蓋關節是主動的發展，因為主動的擴大，它隨時都影響膝蓋的屈伸。除這三個關節外，還有好些關節和重要部份，現在把它們來分別作一個簡單的說明：

1. 腳和踝關節（見圖一）

在日常生活中，我們身體的全部重量，大部份時候是壓在二十六根極小而最複雜的腳骨上的；如果對腳和踝關節沒有好好的處理的話，這對我們的健康是會有影響的。例如：鞋子太緊，把腳骨擠在一塊，關節的活動也受了限制，而失去了它本來的平直和彈性。當身體的重量壓在腳上時，不能把重量正確的分配到每塊腳骨上去，這樣不但不能支持，反而會產生苦痛，不僅是局部的苦痛，有時會影響別處也不舒適，所以對它要特別注意，好好地處理它，同時還要經常的去鍛鍊它。

鍛鍊腳和踝關節最有效的一種運動就是跳躍動作，腳和踝關節對構成正確的舞姿來說，是重要的一部份，因為腳所以能向上下屈曲，內外旋轉，是全憑踝關節運動的關係；同時當我們行走或跳舞時，它能產生一種彈性，可以減少震盪的苦痛。

因此在跳舞的時候，腳和踝關節應該保持正常的位置，這樣不但姿態不會變動，而且可以減少精力的消耗和增加持久力。

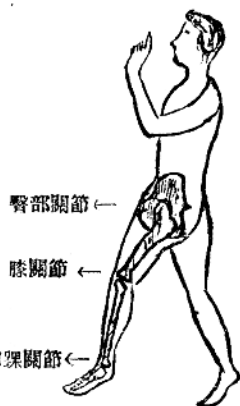
2. 膝關節（見圖一）

膝關節主司屈曲和迴旋的混合運動，同時還可以維持下肢正直，能好好的控制膝關節，對跳舞有很大的幫助。

當我們站立或跳舞的時候，應該把它放鬆，放鬆不但能使動作美觀而自然，而且可以省力。要保持它在正常的位置，不太前也不太後，不要僵硬或用力後挺，否則就會失掉它底靈敏性和彈性，對跳舞是有妨礙的，因此要隨時注意控制它。

3. 臀部關節（也叫大腿關節）（見圖一）

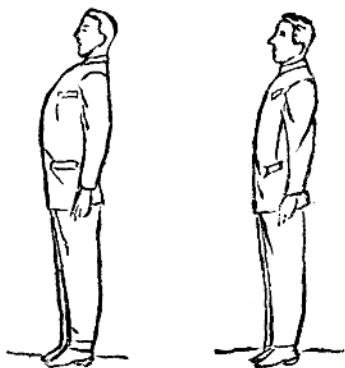
臀部關節是下肢與軀幹相聯的關節，對於跳舞是一個起作用最大的關節，人體下肢的活動如：舉腿伸膝、外展與內收迴旋與屈膝等，全賴它來活動。此外它還能使上體向前後及側方下彎，並兼助直立。總之，它可以使運動自由發展，在跳舞時，如果不把臀部關節控制的話，要想構成正確的舞姿是不可能的。



（圖一）

4. 骨盆

與臀部關節有密切聯繫的是骨盆，是一盤形的大骨塊，與脊椎相聯，在跳舞時，它能構成優美的舞姿，因為它位於軀幹與下肢的中間，可以直接影響下肢和軀幹的位置，間接可影響胸部、肩部、背部的位置，所以維持身體的平衡主要的關鍵是骨盆。它對舞姿的正確與否是一個極其重要的部份。



不正確的直立姿（圖二）正確的直立姿勢。
勢，過份挺胸。

5. 胸和肩

要使身體平直，不僅要注意下肢，上體也是很重要的部份，胸和肩要把它擺在正常的位置，不要使它後傾，應保持其自然的平直，不要死力的挺胸，尤其那種鴿子式的挺胸，違反了自然的姿勢（如圖二），對肌肉和神經也增加了過份的負擔；因為人體骨骼的構成是相聯的，即使有些骨骼沒有直接聯繫，但各部的肌肉及神經還是相聯的，只要稍微振動，就會影響別處。所以，胸和肩要保持自然的平直，使其在一個很舒適的位置中，這在構成人體的直線來說是很必要的。

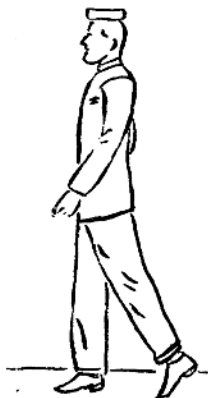
6. 頭

頭的重量，大約佔體重十分之一，它除了頸椎支持以外，還要靠各部筋肉把它支撐。在跳舞的時候，不但軀幹和下肢要保持平直，還應該注意頭的姿勢。

頭向前低垂，就很容易把胸和肩也往前帶動，對於控制身體的平衡是有很大的作用的，

如果頭能在脊椎直線上平衡，那身體也就可能處在直線上。

有一個練習使頭正直的方法，只要拿一本硬面書平擺在頭頂上，向各個方向行走，不要讓書掉下來，如果書掉下來的話，那就是頭沒有正直，沒有在脊椎上平衡起來與身體成一直線，這個方法初學者極宜練習（如圖三）。



（圖三）

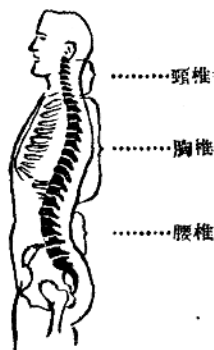
7. 脊椎

脊椎為人體的中樞，是支撐身體結構的重要部份，人體各部，如正直的頭部、頸部、拱形的胸、適度的肩、直的背部，都靠脊椎來維持其形態。所以在構成人體優美的姿勢來說，脊椎是很重要的一部份。

從人體後面看，脊椎好像一根直線，但從側面看並不如是，在頸部、上背部（靠近肩），和下背部（靠近腰），

它有三個小的彎曲線，脊椎形成這種自然的彎曲線是正常的。現在把它分成三部份來作一個簡單的說明：

第一部份是上面七根脊椎（如圖四），叫做頸椎，頭就靠它支撐，平時它並不活動，頭轉動時它也不動，頭向前低垂時，它才微微向前彎。如果頸椎不能保持它原來的曲線，頭部也就不能保持正直。



（圖四）

其次是十二根曲線向外的脊椎，叫做胸椎，它對背部的平直和胸腔影響很大；如胸椎的位置正常，那麼背部也平直不致成駝背，胸椎靈活，胸腔也靈活，肺活量大，胸椎僵硬，肺腔也僵硬，不能作深長的呼吸，這些對跳舞的姿態都會有影響的。

第三部份是下面那五根脊椎，叫做腰椎，腰椎能保持其原來（正常）的曲線，腹腔就長狹，動作靈活，反之腰椎不能保持正常，動作不會靈敏；腰椎還可以控制背部的平直，因為背部平直，上體的重量全由脊椎及所屬各肌肉支持，姿態也就不會受影響，因此要使身體成一直線，脊椎也要保持在正常的位置。

8. 身體控制的練習

腳和踝關節

主要作用：練習控制維持踝關節一定的彎度，使腳和踝關節的肌肉強壯。

預備：坐在槓上，雙臂後撐，使上體不致後倒（如圖一），以一腿踏地，一腿懸空盡量伸直。



（圖一）

動作：1. 腳趾用力向下，使踝關節伸直。

2. 腳趾用力向上，使踝關節達到一定的彎度。

（左右腿可交換作。）

膝關節

主要作用：增進大腿、小腿、和膝關節的肌肉健壯，使膝關節的動作有力。

預備：兩腳跟相距 12—15 吋脚尖向外站立，兩手叉腰（如圖二）。



（圖二）

動作：1. 膝關節下彎，上體保持正直，腳不起踵。

2. 膝關節伸直，上體保持正直，腳不起踵。

臀部關節

主要作用：使臀部關節能靈活運用並增進臀部關節及腹部的肌肉強壯。

預備：兩手叉腰直立。

動作：1. 右腿彎曲上舉，脚尖向下，腰不變，上體保持平直。（如圖三）

2. 放下。（左、右腿可交換作）。

骨盆、腰部、腹部



（圖三）

第一節

主要作用：使腰部肌肉的力量增加。

預備：兩腿相距 8—10 吋直立，兩手緊握高舉過頭。



（圖四）

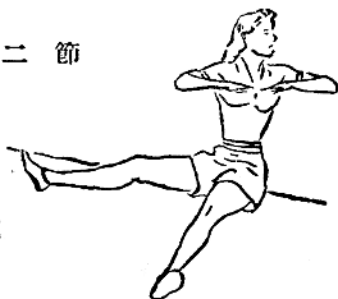
動作：1. 雙臂用力向左（右）下壓，上體盡量向左彎。（如圖四）

2. 還原（可繼續向右作）

第二節

主要作用：使腰、腹肌肉的力量增加。

預備：坐地上兩腿伸直成“V”字形，兩手胸前平彎，肘關節向外，上體正直。（如圖五）



（圖五）