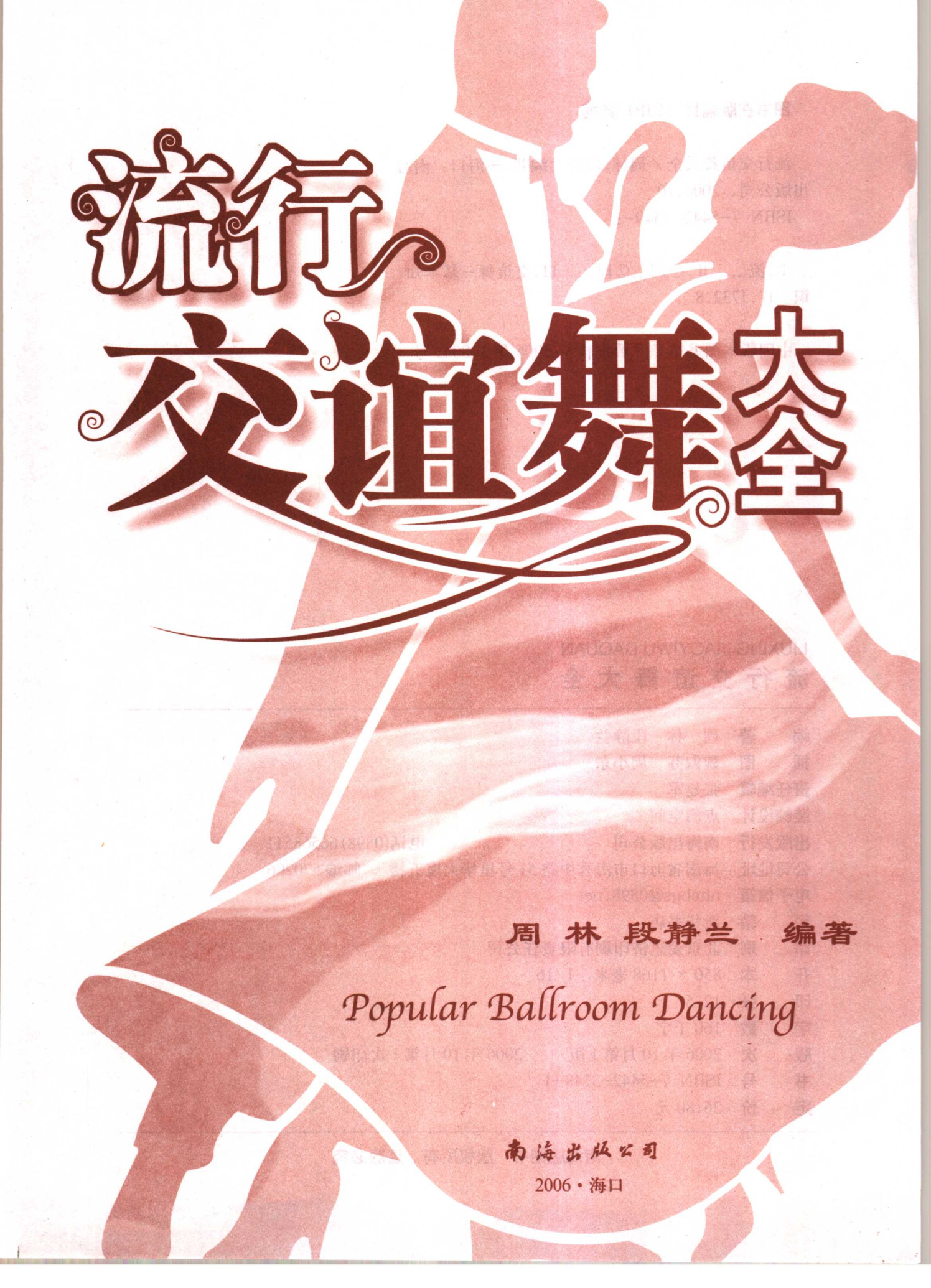




流行 交谊舞大全

周 林 段静兰 编著

Popular Ballroom Dancing



流行 交谊舞大全

周 林 段静兰 编著

Popular Ballroom Dancing

南海出版公司

2006·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

流行交谊舞大全 / 周林, 段静兰编著. — 海口: 南海
出版公司, 2006.10
ISBN 7-5442-3549-1

I. 流... II. ①周...②段... III. 交谊舞—基本知
识 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 108041 号

LIUXING JIAOYIWU DAQUAN
流 行 交 谊 舞 大 全

编 著 周 林 段静兰

插 图 魏淑芬 周小东

责任编辑 张建军

装帧设计 点滴空间

出版发行 南海出版公司

电话(0898)66568511

公司地址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 北京爱思济印刷有限责任公司

开 本 850 × 1168 毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 160 千字

版 次 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3549-1

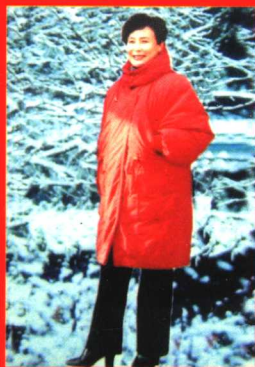
定 价 26.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



周 林

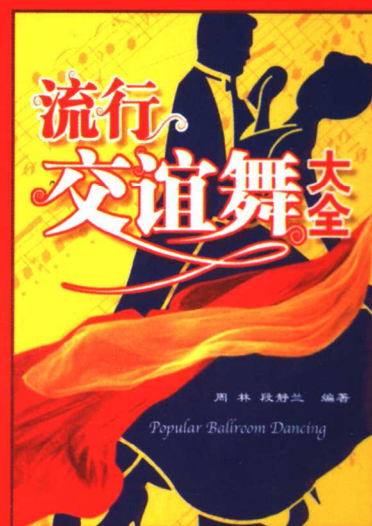
中国舞蹈家协会会员、中国国际标准交谊舞学会会员。曾在部队文工团任舞蹈演员，后调首都师范大学音乐学院从事舞蹈教学。现任北京开元文化艺术培训学校校长。



段静兰

中国国际标准交谊舞学会会员。曾任北京公安部队文工团舞蹈演员。现任北京开元文化艺术培训学校主任。

流行·交·谊·舞·大·全
Popular Ballroom Dancing



责任编辑：张建军

插图：魏淑芬 周小东

装帧设计：上海空间
13718866716

流行

交谊舞大全

王天顺



现代舞艺术不... 流行... 交谊舞大全... 王天顺... 2000-03-0009



周林先生嘱我为其即将出版的《流行交谊舞大全》作序，不禁使我脑海中浮现出了一幕幕动人的画卷——晨曦中，在绿树丛中的草坪上，随着悠扬的乐曲，那一双双、一对对的身影飘来荡去，翩翩起舞，怡然自得！

交谊舞又称交际舞，作为西方的一种社交舞蹈“舞厅舞”，从20世纪初传入我国，先在上海、天津、沈阳等城市流行，后传入各大城市。

新中国成立之后，交谊舞受到了广大群众的普遍欢迎，各机关、工厂、学校、文化宫经常举办周末晚会，交谊舞得到了很大的发展。但也从未像今天这样深入到广大群众中生根、开花、结果。你看！在公园、广场、舞厅，在清晨、黄昏、夜晚，无论是青年、中年、老年，成双成对，都在翩翩起舞，各显身手！他们把跳舞作为日常娱乐和健身的一种寄托。

认识周林先生在广东惠阳，我下部队体验生活，他在部队文工团任舞蹈演员；后来他调北京公安文工团期间，在排练《东方红》大歌舞中又相遇。他1974年到师范学院音乐系（现首都师范大学）任教，默默耕耘30余载，除正课外，多年来还从事群众性交谊舞的普及教育工作，并发表过舞蹈论文多篇及专著《嘿！霹雳舞——基础训练》。如今，他将多年对交谊舞的积累汇集成册，精选了现代交谊舞最流行的12种舞步型和多种花样组合，并介绍了交谊舞的发展、社会职能及现代交谊舞的基本知识，文字简练，文图对照，是一部较全面的介绍现代交谊舞的著作。仅以此贺之！

中国艺术研究院
舞蹈研究所研究员 薛天
2006年8月23日于北京



献词

为满足广大群众渴望能尽快学会跳交谊舞的要求,《流行交谊舞大全》问世了。我们热切地希望它能实现我们的初衷,使您从初学各种交谊舞的基本步开始掌握一定的舞蹈技能,尽快地把您带进交谊舞的艺术殿堂,展示您那超凡的艺术魅力和风采。

交谊舞的起源和发展是随着人类社会的变迁而不断地完善和发展的,特别是当它走进广大群众之中后才真正发挥出应有的社会功能,成为集社会教育、娱乐、交际、健身于一体的文明高雅的文化活动和体育活动。

本书是以我们自20世纪80年代初以来的交谊舞教学实践为基础,本着既有继承,又有发展为原则,既尊重和保持一定的传统风格,又结合现代的特点,有所开拓和创新,科学地、合理地编排了几十套舞步型和花步组合。

在文字讲解上尽量做到通俗易懂,深入浅出,易学易掌握,对交谊舞爱好者们能直接有所帮助。

多年来,我们在普及交谊舞的教学活动中,得到了社会各界的支持和鼓励,在此表示衷心的感谢。

为进一步提高群众性交谊舞的普及教育,促进社会的精神文明建设,仅以此书献给我们亲爱的学员和朋友们。

作者

2006年5月于北京



内 容 提 要

《交际舞入门》一书，是作者根据多年从事交际舞教学和比赛的经验，结合国内外最新出版的有关交际舞的书籍，精心编撰而成的。本书力求做到图文并茂，通俗易懂，易学易练。全书共分八章，第一章介绍交际舞的起源、发展、社会职能和社会作用；第二章介绍交际舞的基本知识；第三章介绍交际舞的基本舞步；第四章介绍交际舞的基本舞姿；第五章介绍交际舞的基本组合；第六章介绍交际舞的基本套路；第七章介绍交际舞的基本比赛；第八章介绍交际舞的基本礼仪。

本书可作为交际舞爱好者自学、培训和比赛的教材，也可供舞蹈专业院校师生参考。

本书介绍了交际舞的基本知识及发展、社会职能和社会作用，并着重精选了现代交际舞最流行的舞种和主要舞步型，其中有布鲁斯、狐步舞、快步舞、慢华尔兹、快华尔兹、探戈、伦巴、曼波舞、吉特巴、恰恰恰、平四步、帕斯等12种交际舞的舞步型和各种花样组合。

本书内容丰富，舞步标准规范，编排合理，由浅入深，文字简练通俗，文图对照，易懂易学。此书适应不同要求读者的需要，既能为初学者启蒙引导，又能给有一定基础的选手、教师以新的启示与提高，还可以供研究者参考。

SUMMARY

留言板

多年以来, 本公司出版的音乐图书受到全国读者的欢迎, 我们非常感谢读者多年的支持与厚爱。

为了更好地为读者服务, 本公司面向全国诚征音乐类图书稿件。如果您有音乐类图书的稿件, 请与我们联系。如果您能为我们提供高质量音乐图书稿件的线索, 本公司将提供奖励。

欢迎赐稿。

给自己一个机会, 给读者一个惊喜。

联系人: 张建军 来信请寄: 北京市海淀区世纪城远大园 4-12-1806 室
电子邮箱: jianjunzhang1806@yahoo.com.cn
邮 编: 100097

邮购目录

书 名	开 本	定 价	书 名	开 本	定 价
爱上弹吉他——叶天福教你弹吉他	16K	17.80	世纪经典歌库——经典爱情歌曲	32K	19.80
流行交谊舞大全	16K	26.80	世纪经典歌库——经典港台歌曲	32K	19.80
老歌经典	32K	29.80	世纪经典歌库——经典中外民歌	32K	21.80
流行金曲大全(纪念版)	32K	23.80	世纪经典歌库——经典影视歌曲	32K	21.80
流行金曲大全(珍藏版)	32K	26.80	世纪经典歌库——经典中国歌曲	32K	19.80
网友点播热门金曲吉他弹唱②	16K	16.80	大 合 唱——百首中外经典合唱歌曲	16K	29.80
网友点播热门金曲吉他弹唱①	16K	15.80	流行英文金曲	32K	19.80
爱乐 01——你不可不知道的音乐大师及其名作	32K	39.80	流行金曲大全(第八集)	32K	16.80
爱乐 02——欧洲音乐地图	32K	29.80	流行金曲大全(第七集)	32K	16.80
爱乐 03——你不可不知道的古典音乐世界	32K	29.80	流行金曲大全(第六集)	32K	16.80
爱乐 04——3 天了解古典音乐	32K	21.80	流行金曲大全(第五集)	32K	29.80
儿童乐理入门(双色)	24K	18.80	流行金曲大全(第四集)	32K	16.80
我家宝宝爱唱的歌	24K	15.80	流行金曲大全(第三集)	32K	16.80
世纪经典歌库——经典爱国歌曲	32K	23.80	流行金曲大全(第二集)	32K	13.80
世纪经典歌库——经典军旅歌曲	32K	18.80	流行金曲大全(第一集)	32K	13.80
世纪经典歌库——经典英文歌曲	32K	19.80	经典京剧名段	16K	23.80
世纪经典歌库——经典儿童歌曲	32K	15.80	古典乐欣赏——人物篇	小·16K	16.00
世纪经典歌库——经典儿童歌曲(续)	32K	15.80	古典乐欣赏——乐器篇	小·16K	15.00
世纪经典歌库——经典校园歌曲	32K	16.80	亲子音乐 DIY	小·16K	18.00
世纪经典歌库——经典校园歌曲(续)	32K	16.80			

欢迎大家选购以上图书, 邮资免付。

地址: 北京市海淀区世纪城远大园 4-12-1806 室 左小玉

邮编: 100097



CONTENTS

第一章 交谊舞概况	1	十二、左转步	22
第二章 交谊舞基本知识	4	十三、右转步	23
第一节 舞程线, 舞池, 角度与方位	4	十四、前进横并平衡步	24
第二节 带舞与跟舞	5	十五、进退平衡步	25
第三节 参加舞会的注意事项	6	十六、右轴转步	25
第四节 握持姿势与体位	6	十七、交叉步	27
第五节 交谊舞几个主要技巧	11	十八、交叉滑步	28
第六节 有关图示的说明	12	十九、进向右横并刷步	29
第三章 12种交谊舞舞步型和花样组合	14	二十、前绞步	29
第一节 布鲁斯 (Blues)	14	二十一、花样组合一	31
一、前进并步	14	二十二、花样组合二	31
二、后退并步	15	二十三、花样组合三	32
三、前进横并步	16	第二节 狐步舞 (Fox-trot)	33
四、后退横并步	16	一、羽步	33
五、进向左转90度	17	二、三直步	34
六、退向右转90度	18	三、变换方向步	35
七、进向右转90度, 退向左转90度	18	四、左纺织步	36
八、进向左转180度	19	五、右纺织步	36
九、进向右转180度	20	六、开足急转	38
十、退向左转180度	21	七、左转步	38
十一、退向右转180度	21	八、右转步	39
		九、电纹步	41
		十、波纹步	41
		十一、狐步舞组合	42
		第三节 快步舞 (Quick Step)	43



一、前进并步	43	九、侧步进退	85
二、后退并步	44	十、前后交叉步	85
三、左并步	45	十一、左转交叉步	87
四、右并步	46	十二、两步右转步	88
五、前进左并步	46	十三、左右挂步	89
六、前进右转90度	47	十四、左右平衡步	90
七、后退左转90度	48	十五、快华尔兹花样组合	90
八、前进右转180度	48	第六节 探戈 (Tango)	91
九、后退左转180度	49	一、侧进步	92
十、左转	50	二、横行步	93
十一、右转	51	三、开式左转	94
十二、分步左转	52	四、后退侧步	95
十三、鱼尾步	53	五、摇步	95
十四、滑步反转	54	六、右拧转	96
十五、折旋步	55	七、开式倒步	98
十六、快步舞花样组合	56	八、四快步	99
第四节 慢华尔兹 (Slow Waltz)	58	九、探戈花样组合一	100
一、前进并步	58	十、探戈花样组合二	104
二、后退并步	59	第七节 伦巴 (Rumba)	109
三、左起方形步	59	一、古巴走步	109
四、右起方形步	60	二、左横移步	109
五、四分之一转	61	三、右横移步	110
六、前进换步	62	四、左交叉步	111
七、后退换步	63	五、右交叉步	111
八、左转步	64	六、左转身	112
九、右转步	65	七、矩形步	112
十、前进侧步	66	八、左环形步	114
十一、扫步	67	九、右环形步	114
十二、右犹豫步	68	十、伦巴花样组合一	115
十三、止步后行步	69	十一、伦巴花样组合二	117
十四、慢华尔兹花样组合一	70	第八节 吉特巴 (Jitter Bug)	119
十五、慢华尔兹花样组合二	74	一、基本步一	119
第五节 快华尔兹 (Quick Waltz)	78	二、基本步二	119
一、前进换步	79	三、左转步	120
二、前进并步	79	四、右转步	122
三、进向左转180度	80	五、连接步一	122
四、退向左转180度	81	六、连接步二	123
五、进向右转180度	81	七、散步	123
六、退向右转180度	83	八、抽陀螺转	124
七、前进后退平衡步	83	九、吉特巴花样组合一	125
八、左右侧步	84	十、吉特巴花样组合二	129

第九节 曼波舞 (Mambo)	132
一、基本步	133
二、前进基本步	133
三、后退基本步	134
四、前交叉步	134
五、后交叉步	135
六、交叉左移步	136
七、追逐步	136
八、定点旋转步	137
九、左横步	138
十、右横步	139
十一、臀部扭摆	139
十二、右外侧位旋转步	140
十三、交叉转身步	140
十四、左、右扭转	141
十五、影子位	141
十六、臂下旋转步	142
十七、曼波组合一	143
十八、曼波组合二	143
第十节 恰恰恰 (Cha Cha Cha)	144
一、基本步	144
二、扇形步	145
三、阿列曼那	147
四、曲棍步	147
五、叉形步 (手对手)	149
六、纽约步	151
七、点转	151
八、时间步	153
九、套索转	154
十、右陀螺转	155
十一、闭式扭胯转	156
十二、恰恰恰组合一	157
十三、恰恰恰组合二	158
第十一节 北京平四步 (Beijing Four-Step) ...	158
一、基本步	158
二、前进三步, 后退三步	159
三、进向左转180度	160
四、进向右转180度	160
五、举单臂换位	161
六、右外侧位右挤步成开位	162
七、背后倒手	162

八、换位背右手	163
九、旋转360度背手环抱	164
十、环腰左转180度	166
十一、左套环	166
十二、右套环	167
十三、左环抱	168
十四、右环抱	169
十五、左翻臂	170
十六、右翻臂	171
十七、六步右转360度	172
十八、旋转180度背手环抱	172
十九、口袋步	173
二十、左外侧位左转90度	173
二十一、蝶形转身步	174
二十二、菱形左转步	174
二十三、平四花样组合一	175
二十四、平四花样组合二	177
第十二节 北京帕斯 (Beijing Pass)	179
一、四步帕斯基本步	179
二、进向左转180度	180
三、进向右转180度	181
四、上山步	182
五、左环抱步换位置	183
六、右环抱步换位置	184
七、举单手换位置	184
八、四步帕斯组合	185
九、六步帕斯基本步	186
十、进向左转180度	186
十一、进向右转180度	187
十二、顺时针环行步	189
十三、逆时针环行步	189
编后语	190

第一章 交谊舞概况

● 交谊舞的起源和发展

交谊舞起源于 14、15 世纪欧洲的意大利，16 世纪流传到法国，是一种适用于社交场合的舞蹈。交谊舞正式名称为“舞厅舞”(Ballroom dancing)，又称“社交舞”，在我国还有“国际舞”的称谓。

早期的交谊舞是宫廷贵族用做彼此寒暄的见面礼，世人称之为“宫廷舞”。宫廷舞是各国王室的舞蹈教师按照宫廷生活和礼仪习俗的需要，将民间舞蹈进行加工、改造成为具有规范形式的作为臣僚们教育和娱乐的舞蹈。

宫廷舞会是由国王朝臣及贵族们，利用跳舞的机会来展示自己的高贵、文雅的风度，炫耀自己的地位和尊严。舞会不仅作为一种娱乐，也是对朝臣和贵族子弟进行教育，培养他们的文化修养和礼仪风范的一种有效手段。

交谊舞的历史悠久，经历了几百年的演变过程。15、16 世纪欧洲文艺复兴时代的舞蹈之王是“低舞”，这是一种早期的“伊斯丹皮耶”加工编成的庄重的礼仪舞蹈。低舞中最为流行的是“孔雀舞”。后来在舞会上“高舞”取代了“低舞”，例如：“花环舞”。

16 世纪至 17 世纪间，宫廷舞中最为流行的是“布朗尔舞”和法国宫廷的小步舞。1661 年法国国王路易十四下令建立皇家舞蹈研究院，从而促进了宫廷舞蹈的发展和传播，直至 18 世纪的 1789 年，法国大革命前，高贵文雅的小步舞风靡整个欧洲宫廷。

在欧洲除了各国宫廷舞会之外，自 17 世纪后半叶，在英国就已经出现了公共舞厅，随着公共舞厅在欧洲大陆越来越多，平民百姓也逐渐参加到这种活动中来。二次世界大战以后，宫廷舞也随之衰落。

19 世纪从“小步舞”转移到了浪漫的、富有感情的“华尔兹舞”。“华尔兹舞”最初是法国南部和奥地利的一种农民舞蹈。

19 世纪中叶，捷克的“波尔卡”，波兰的“玛祖卡”舞等，受到欢迎。19 世纪末在拉丁美洲也兴起了巴西的“麦克西斯舞”。从而，这几种舞在当时的舞厅舞中起到了主导作用，并得到广泛流传。

20 世纪初，经两位美洲舞蹈家——维尔农和依琳娜·卡斯特尔加工改编和推广了不少舞蹈，如：波士顿华尔兹的“踮踮华尔兹”、“火鸡小跑舞”、“狐步舞”、“卡斯特尔散步舞”，以及阿根廷

的“探戈舞”等。

20世纪20年代风行一时的“黑屁股舞”，30年代的摇摆音乐，引起“吉特巴舞”的兴起，还出现了“伦巴舞”、“康卡舞”、“萨巴舞”。50年代以后，产生了“曼波舞”、“默朗格舞”、“萨尔萨舞”、“恰恰恰舞”、“摇滚舞”、“扭摆舞”、“迪斯科舞”和“霹雳舞”等。舞伴们随着强烈的节拍各自即兴进行表演。

早期的交谊舞，没有得到国际统一，1924年由英国皇家交谊舞专业教师协会，对当时流行的交谊舞进行了整理，将各舞种的舞步、舞姿加以整理，使之系统化和规范化，制定了七种舞的基本步法。这七种舞分别为“布鲁斯”、“慢华尔兹”、“慢狐步舞”、“快华尔兹”、“快步舞”、“伦巴”、“探戈”，称为“国际标准交谊舞”。这些舞先后传入我国的上海、广州、天津等几个大城市，现在称之为“老标准舞”。

19世纪末，20世纪初，欧洲的传统民间舞，如：“玛祖卡”、“休提士”、“波尔卡”、“华尔兹”之类发掘殆尽，美国黑人的“爵士舞”，应运而生，北美和南美的一些交谊舞像“布鲁斯”、“慢华尔兹”、“狐步舞”等，打破了欧洲舞会舞独霸天下的局面，并对交谊舞的发展起到了很大的促进作用。从第一次世界大战的“却尔斯登”，到拉丁美洲的阿根廷“探戈”，古巴的“伦巴舞”，巴西的“桑巴舞”，海地的“克里卜索”等一系列世界性的交谊舞迅速发展，并受各国群众热爱。

从20年代至今，交谊舞经过半个多世纪的演变。从一种自娱性舞蹈，发展为一种艺术性强、技术高的表演性和竞技性舞蹈。1960年拉丁舞也正式成为世界锦标赛的比赛项目。从此，国际标准交谊舞形成了两大类、十个舞种。第一类是现代舞：“华尔兹”、“探戈”、“快步舞”、“狐步舞”、“维也纳华尔兹”。第二类是拉丁舞：“伦巴”、“恰恰恰”、“桑巴”、“斗牛舞”、“牛仔舞”（也称加依夫）。1964年以后，又增加了新的表演内容，这就是“集体舞”。集体舞是由八对男、女选手组成。以上这三项崭新的交谊舞被称为“当代国际标准交谊舞”。

● 交谊舞在我国的传播

清末民初，随着我国被迫开放通商口岸，西方人娱乐形式逐渐传入我国，跳舞潮流由沿海地区向内地发展，各地中西方人士所经营的跳舞场所如雨后春笋般地发展起来，仅上海一地，几年间跳舞场所不下百余所。

俄国人司达纳基芙曾经在中国哈尔滨、青岛、上海等地，举办舞蹈学校，其教授的社交舞蹈，是最风行的“探戈”、“华尔兹”等。1926年初，由著名的留学法国艺术家唐槐秋，在上海办起了一所“交际跳舞社”，后更名为“南国高等交际舞学社”。这是中国人创办的最早的跳舞学校，以后，陆续成立的“万国舞蹈学院”等。

中国早期交谊舞书籍，都具有相当的规模和数量。由留学欧洲多年，并在上海传授交谊舞的陈尼古编译的《新式社交舞术》、舞蹈老师阮蔼南在1933年出版的《交谊舞撮要》、上海大东书局出版的《交际舞跳舞术》，还有良友出版的《现代舞厅跳舞》、上海开明书店出版的《交际舞》等书。

综上所述的舞蹈学校及出版的交谊舞书籍，在当时的中国影响很大，对西方交谊舞的传入起了很大作用。

新中国成立后，交谊舞被视为一种文明、健康、友好、时尚的社会交往的娱乐活动。最初在广大干部、知识分子范围内受到普遍欢迎，一度从中央到地方，从机关到大学校园，每逢周末或过年、过节都举办不同形式的交谊舞会，体现着新中国的欣欣向荣和人民当家做主的自豪感。

“文革”开始后，这项活动被停止了。直到20世纪80年代初，我国改革开放政策实施后，社

会经济有了好转，人民生活水平有了很大提高，思想开放，观念更新，交谊舞又重新回归社会，而且，人们又赋予了交谊舞新的内涵，即把学跳交谊舞与提高生活质量和自身的综合素质联系在一起，把交谊舞既作为一项提高精神生活的娱乐活动，又升华到成为提高个人修养的需要。人们不但在音乐和舞步中享受愉悦，还能在愉悦中让心灵得到净化。

长期以来，欧美许多国家的高校都设有与社交舞相关的俱乐部（club），作为对学生社交能力的一项培养。现在，我国的舞蹈专业院校及社会团体、民办教育机构，也都纷纷举办各种交谊舞培训班，在规范交谊舞的传播、普及的基础上得到了不断的提高和发展。



第二章 交谊舞基本知识



第一节 舞程线，舞池，角度与方位

一、舞程线 (Line of Dancing, 简称 L.O.D.)

在舞池中跳舞，为了防止碰撞，必须有统一的行进路线。因此，国际上规定，舞者必须按照逆时针的方向行进，这个方向就叫做舞程线（见图2-1）。

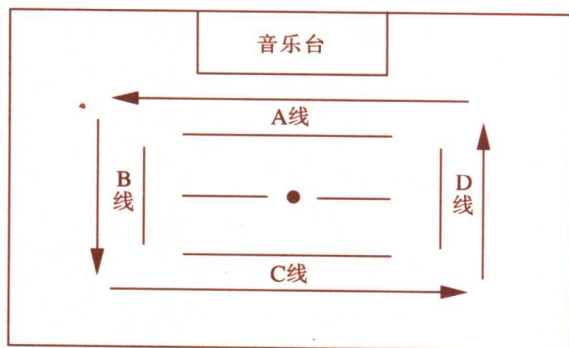


图 2-1

二、舞池

在舞厅中跳舞的场地叫舞池（见图2-2）。

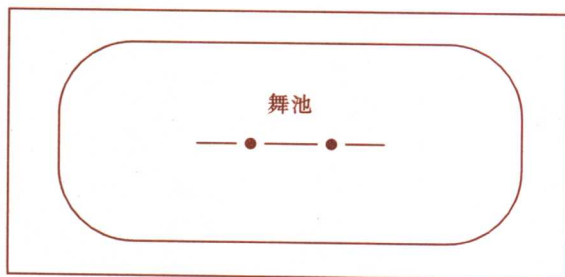


图 2-2