

教你跳迪斯科



教你跳迪斯科

华明 编撰



舞蹈杂志社编辑

人民体育出版社出版

目 录

第一部分：迪斯科基本功训练

1、——1	脚位·····	(8)
1、——2	膝关节训练·····	(10)
1、——3	二位脚加手的动作练习·····	(14)
1、——4	左右行进练习·····	(15)
1、——5	前后行进练习·····	(16)
1、——6	半脚尖和头部练习·····	(17)
1、——7	人体中间部位的训练·····	(18)
1、——8	旁腰练习·····	(19)
1、——9	摆胯练习·····	(20)
1、——10	肩部练习·····	(21)
1、——11	下叉练习·····	(22)
1、——12	全身协调动作练习·····	(23)

第二部分：迪斯科的几种舞步

2、——1	点步·····	(25)
2、——2	进点变化步·····	(26)
2、——3	退点变和步·····	(27)
2、——4	复点步·····	(28)

2、——5	进复点变化步·····	(30)
2、——6	交叉退复点变化步·····	(31)
2、——7	横滑步·····	(33)
2、——8	抬腿横滑变化步·····	(35)
2、——11	复横滑步·····	(37)
2、——12	抬腿复横滑变化步·····	(39)
2、——14	交叉横滑变化步·····	(40)
2、——15	进退复滑变化步·····	(41)
2、——17	交叉步·····	(44)
2、——18	摆胯步·····	(47)
2、——19	进退摆胯变化步·····	(48)
2、——20	脚回步·····	(51)
2、——21	横摆胯步·····	(54)
2、——22	纵摆胯变化步·····	(56)
2、——23	旋臂步·····	(58)
2、——25	蟑螂步(碰膝步)·····	(59)
2、——26	挠臀步·····	(62)
2、——27	杰克逊五号曳步·····	(64)
2、——28	续曳步·····	(66)
2、——29	半转身·····	(68)
2、——30	弹步·····	(74)
2、——31	进退变化弹步·····	(75)
2、——32	Z形摆胯步·····	(76)
2、——34	集体转身·····	(78)
迪斯科之二(英系)·····		(82)

第三部分：哈梭

3、——1	简易哈梭	(96)
3、——2	新大陆哈梭	(97)
3、——3	摇摆拉丁哈梭	(98)
3、——9	拉丁哈梭变化步	(101)
3、——10	踢步拉丁哈梭	(103)
3、——11	基本哈梭	(103)
3、——12	基本横行转身哈梭	(104)
3、——13	女臂下半转身	(105)
3、——14	女臂下换位转身	(107)
3、——15	简易女臂下转身	(109)
3、——17	腰部交叉转身	(110)
3、——18	拥姿转身	(112)
3、——19	叉握转身	(112)
3、——21	探戈转身	(115)
3、——22	绳臂哈梭	(117)
3、——24	好莱坞集体哈梭	(118)
3、——26	集体退、进、横、回及点步	(120)
3、——27	双人及集体舞	(121)
3、——29	探戈哈梭	(122)
3、——30	拉丁哈梭	(124)

教你跳迪斯科

华明 编撰



舞蹈杂志社编辑

人民体育出版社出版



前 言

迪斯科 (Disco或GoGo)，大家都来跳之意。七十年代在西方极为流行。由于该舞的特点，加上强劲有力的音乐，舞者似乎非精疲力竭，决不甘休。

该舞属于一种持久的全身运动，它的动作和强度可随舞者的年龄、体质而自控，故它适合不同年龄、性别的人。迪斯科只要掌握一点基本步法、动律（这一点是非常重要的），即可自由即兴作舞，表达彼时彼地的感情。

迪斯科的音乐多半是用4/4拍，速度每分钟可达120拍节。初学者当然以慢速为宜。

迪斯科以持续、柔美、特技为主，舞者自然运用双膝、略微的弹步、双脚、双肩、双膝、双胯、头和胸，必须配合动作，有时甚至可以双脚原位不动，仅仅表现双胯与双臂的舞姿。

迪斯科可以单人跳、双人跳、多人跳。双人跳时双方分对面站，男左女右或男右女左于低位相握；单人或多人跳时，则要互相默契配合。

总之，迪斯科是一种群众自娱性舞蹈活动（当然也有它的表演性），由于它易学、好跳，加上音乐节奏明快、强劲，故它已打破国界成为一种世界性的群众舞蹈活动；它具备下列几个特点：

1. 是一种全身心的持久运动，是一种积极的休息，是一种过剩精力的释放，适应任何年龄、性别的人。

2. 可以培养动作和思维的敏捷，培养自我表达能力，尽情地表现自己的个性和风格。

3.摆脱传统交谊舞的程式束缚，可以自由创作发挥。由于音乐节奏强烈，故有助锻炼节奏感。又由于它运动激烈，故又是减肥的良剂妙方。

4.可以单人跳、双人跳、多人跳，故既重视个人之存在，亦培养集体之观念，健全社会之心理。

为了使迪斯科的爱好者掌握迪斯科的基本动作和动律，由华明同志编著了这本教材，以使迪斯科爱好者一开始学就具有优雅、健康、正确的舞姿，希望这本书对您会有所帮助。

编 者

目 录

第一部分：迪斯科基本功训练

1、——1	脚位·····	(8)
1、——2	膝关节训练·····	(10)
1、——3	二位脚加手的动作练习·····	(14)
1、——4	左右行进练习·····	(15)
1、——5	前后行进练习·····	(16)
1、——6	半脚尖和头部练习·····	(17)
1、——7	人体中间部位的训练·····	(18)
1、——8	旁腰练习·····	(19)
1、——9	摆胯练习·····	(20)
1、——10	肩部练习·····	(21)
1、——11	下叉练习·····	(22)
1、——12	全身协调动作练习·····	(23)

第二部分：迪斯科的几种舞步

2、——1	点步·····	(25)
2、——2	进点变化步·····	(26)
2、——3	退点变和步·····	(27)
2、——4	复点步·····	(28)

2、——5	进复点变化步·····	(30)
2、——6	交叉退复点变化步·····	(31)
2、——7	横滑步·····	(33)
2、——8	抬腿横滑变化步·····	(35)
2、——11	复横滑步·····	(37)
2、——12	抬腿复横滑变化步·····	(39)
2、——14	交叉横滑变化步·····	(40)
2、——15	进退复滑变化步·····	(41)
2、——17	交叉步·····	(44)
2、——18	摆胯步·····	(47)
2、——19	进退摆胯变化步·····	(48)
2、——20	脚回步·····	(51)
2、——21	横摆胯步·····	(54)
2、——22	纵摆胯变化步·····	(56)
2、——23	旋臂步·····	(58)
2、——25	蟑螂步(碰膝步)·····	(59)
2、——26	挠臀步·····	(62)
2、——27	杰克逊五号曳步·····	(64)
2、——28	续曳步·····	(66)
2、——29	半转身·····	(68)
2、——30	弹步·····	(74)
2、——31	进退变化弹步·····	(75)
2、——32	Z形摆胯步·····	(76)
2、——34	集体转身·····	(78)
迪斯科之二(英系)·····		(82)

第三部分：哈梭

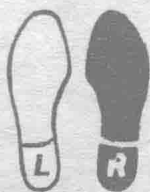
3、——1	简易哈梭	(96)
3、——2	新大陆哈梭	(97)
3、——3	摇摆拉丁哈梭	(98)
3、——9	拉丁哈梭变化步	(101)
3、——10	踢步拉丁哈梭	(103)
3、——11	基本哈梭	(103)
3、——12	基本横行转身哈梭	(104)
3、——13	女臂下半转身	(105)
3、——14	女臂下换位转身	(107)
3、——15	简易女臂下转身	(109)
3、——17	腰部交叉转身	(110)
3、——18	拥姿转身	(112)
3、——19	叉握转身	(112)
3、——21	探戈转身	(115)
3、——22	绳臂哈梭	(117)
3、——24	好莱坞集体哈梭	(118)
3、——26	集体退、进、横、回及点步	(120)
3、——27	双人及集体舞	(121)
3、——29	探戈哈梭	(122)
3、——30	拉丁哈梭	(124)

第一部分：迪斯科基本功训练

迪斯科虽然是一种群众自娱性舞蹈活动，但并不是不要经过学习和训练就可以跳得优美、自如，就象中国的“秧歌”一样，经过训练和没有经过训练是大不一样的。迪斯科不仅可以自娱，也可娱人，显示出一种青春的活力，一种节奏、韵律、动态的美感。在世界迪斯科舞比赛中，那许多健康、严肃、轻捷、高超的优美舞姿，不可设想是没有经过专门训练的。

本部分是专门的迪斯科基本功训练，是简单的舞姿、动律乃至风格的训练和培养。

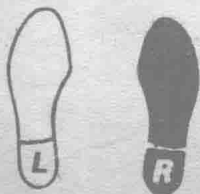
1、——1脚位：



一位

一位：

两脚正步靠拢，脚尖向前方。



二位

二位：

在一位的基础上，两脚间离开一脚宽的距离。



前四位：

在二位的基础上，右脚
向前方迈出一脚长之距
离。

前四位



后四位：

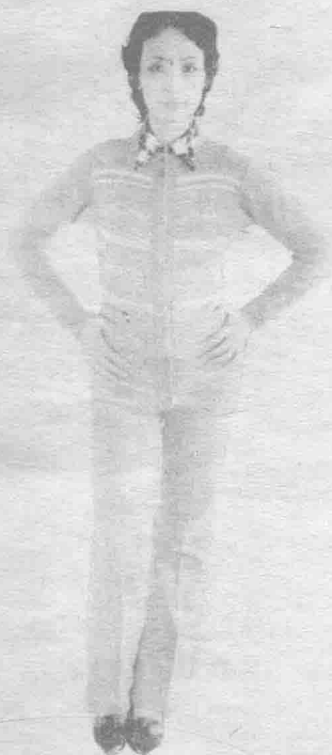
在二位的基础上，右脚
向后撤一脚长之距离。

后四位

说明：

正步是迪斯科的特点，千万不要站成八字步。

1、——2膝关节训练（原地练习）



脚位：一位站好。

拍节数	说 明
-----	-----

- | | |
|---|--|
| 1 | 双臂扶胯两边，向里，五指分开，有如抠在墙上的感觉。腰部松弛，左腿直，左胯向后坐，右腿曲，重心在左腿； |
| 2 | 右腿直，左腿曲。要求与拍节1一样。 |
| 3 | 重复拍节1； |
| 4 | 重复拍节2。 |

脚位：二位站好。

拍节数

说 明

1

双臂扶胯两边，
手心向里，五指
分开，有如抵在
墙上的感觉。腰
部松弛，左腿
直，右腿曲，重
心在左腿上，左
胯向后坐；

2

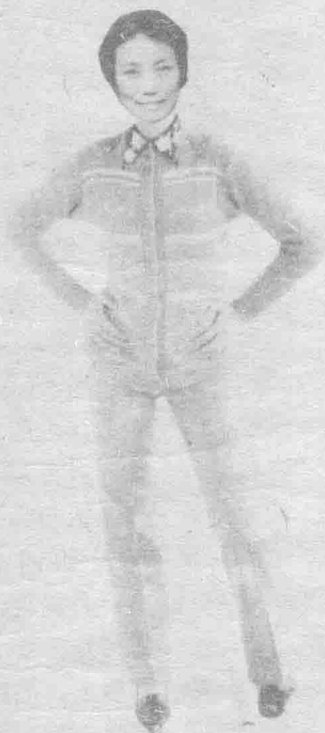
右腿直，左腿
曲，要求与拍节
1一样。

3

重复拍节 1；

4

重复拍节 2。



脚粒：前四位站好。



拍节数

说 明

1

双手扶胯两边，五指分开，上身向前倾一些，右腿弓步，左腿直，重心放在左腿上，左胯向后坐，以弓步的右腿能抬起为宜；

2

双脚前四位不动，右腿直，左腿弓步，重心在右腿上，右胯向后坐，这时左腿能抬起为宜。如此反复轮换练习，做到熟练为止。