

南捐科斯由

迪斯科指南

美国 杰克·维拉瑞
卡斯林·斯姆斯·维拉瑞

朝花美术出版社

迪 斯 科 指 南

编 著

美 国 杰克·维拉瑞

卡斯林·斯姆斯·维拉瑞

译 者 张克农

出 版 朝花美术出版社

发 行 亚太书刊发行公司

1985年2月第1版 第一次印刷

印数：000,001—400,000

书 号：8028·1944 定价：0.68元

目 录

第一章	舞蹈的产生及其演化	(5)
第二章	准备动作及分解动作	(9)
	练习操——舞蹈的基础	(14)
第三章	迪斯科舞的基本动作	(33)
	舞 步	(36)
	旋 转	(46)
	分 开	(52)
第四章	自由式 多人舞 双人舞	(65)

出版说明

迪斯科舞是近些年来从国外流传到中国的一种现代舞。它的节奏顿挫有力，动作刚健洒脱，棱角分明，步法变换繁多，从简单的独舞到复杂的双人舞和集体舞，富有时代高节奏的生活气息。鉴于上述特点，迪斯科舞颇受青年人的赏识和喜爱。但是，由于许多迪斯科舞爱好者缺乏正确的指导，舞蹈动作很不规范。为使迪斯科舞健康地发展，增加其艺术性与时代性，我们把美国著名舞蹈家杰克·维拉瑞夫妇编写的这本《迪斯科指南》编译出版，以飨读者。

《迪斯科指南》是美国一些大学舞蹈课的教程，它详细介绍了流行于西方的迪斯科舞步，指明规范的舞姿，内容包括迪斯科舞的起源及其历史演变，迪斯科舞的准备动作和分解动作，迪斯科舞的基本动作，迪斯科的最新舞步，独舞，双人舞，日常练习等。书中以大量篇幅具体介绍了在迪斯科舞台上经久不衰的“纽约人舞”、“洛杉矶洛克舞”、“拉丁哈索舞”、“拉丁哈索布拉斯舞”、“纽约哈索舞”、“探戈哈索舞”、“摇摆舞”、“情侣摇摆舞”、“双人阔步舞”、“芝加哥鲁普舞”和“多人舞”等十一种迪斯科舞步的跳法，有文字说明，并有插图近二百幅，可以看书自学。

由于水平所限，时间匆促，书中难免有缺点和错误，敬希广大读者批评、指正。

1985年2月

目 录

第一章	舞蹈的产生及其演化	(5)
第二章	准备动作及分解动作	(9)
	练习操——舞蹈的基础	(14)
第三章	迪斯科舞的基本动作	(33)
	舞 步	(36)
	旋 转	(46)
	分 开	(52)
第四章	自由式 多人舞 双人舞	(65)

舞蹈是一种无声的语言，是人们交流思想，抒发感情最好的表达方式之一。它和人们的生活有着密切的联系。随着人们生活水平的不断改善，人们对文化生活的需求也随之提高。迪斯科是这一时代的产物，它可丰富人们的文化生活，使人们在紧张的工作和学习之余得以放松。同时，迪斯科舞也是一种运动体操，它可使你保持健美的体形。

《迪斯科指南》这本书是我们多年来从事舞蹈事业，研究、实践的结晶。在编写过程中，我们走访了职业舞蹈家，亲临舞场，积累了丰富的实践经验，并把它与我们收藏的舞蹈文集融汇起来。本书还精选了全美国迪斯科舞大赛中的最佳舞姿，可使大家一饱眼福。

本书除简单地介绍舞蹈的起源及其发展外，主要侧重于说明流行的迪斯科舞步，为读者提供正确的指南。

本书通俗易懂，有助于你发展自己独特的舞蹈风格并增加你的自信感，使你成为舞场中的显赫人物。

我们认为没有必要用眼花缭乱的图画来解释复杂的舞步。我们的哲学是发展迪斯科舞的基本步法和规范的姿势。一旦你掌握这些基本技能，你就会在迪斯科舞中运用自如了。

第一章 舞蹈的产生及其演化

只要人在地球上走动，他就是在跳舞。舞蹈是人类最古老的艺术。它的诞生要先于语言和音乐。古代人通常以舞蹈和动作代替语言来表达他们的思想。象人们都以点头表示“是”，摇头表示“不是”等。几个世纪过去后，不同国家

和地区的人民才开始发展各自的手势动作，犹如方言和口语渗入在他们的语言当中。

各个时代都有其共性：那就是节奏。节奏总是引起运动。舞蹈就是有节奏的身体运动。难怪舞蹈从它诞生时起就兴盛起来，因为在我们周围充满着节奏。科学一次又一次地证明：哪里有节奏，那里就有舞蹈。舞蹈是动物和昆虫用来与同伴联系的手段。我们肯定会从中发现新形式的舞蹈。

舞蹈是我们地球上公民的一种自然现象。孩子们总是兴高采烈地运动，以表达他们的思想和感情。为了进一步证明节奏和舞蹈对我们来说是一种自然现象，请看一个自称不会舞蹈的人，当他听到有节奏的音响时，他就会毫无意识地拍掌或用脚打点儿。

舞蹈尚存于我们这个时代是理所当然的。几十年的自动化和技术进步，僵化了我们的活动能力。这个世界又回到了非语言、难以捉摸的表达形式中，犹如人们互相轻推被视为“身体语言”一样。

迪斯科舞完全是现代的产物。的确，我们的文明仅仅是回到了人类本能的水平。如任何东西一样，舞蹈也重复它的过程。在舞蹈发展史上，迪斯科舞可被理解为一般模式的一部分。

舞蹈伊始于原始社会的氏族部落。那时，跳舞是一种普遍性的活动，人人都要参加。舞蹈及节奏纯朴而刚劲，仿佛是感情的抒发。这些舞蹈者为我们带来了第一只鼓——空圆木。人们用木棍击鼓，伴随着强有力的节奏翩翩起舞。

原始社会的舞蹈主要是礼节性的。氏族部落为了庆祝丰收，或是为了祈祷上帝求雨和阳光而跳舞。他们身躯着色，

利用滚滚的浓烟，精心制作的服装，激发情趣的节奏来刺激舞蹈者的感觉。这些原始社会的舞蹈者为我们今天的迪斯科舞创造了一个总的环境和气氛。

随着文明的发展，跳舞成为社会娱乐和礼节必不可少的手段。总而言之，这些早期的舞蹈要比原始社会的舞蹈略微复杂了一些。舞蹈设计包括了大型群舞，其中大多是直线或是圆形舞。随着音乐的发展，舞蹈也得到了改善。

犹如语言和服装式样，舞蹈开始反映生活方式及其文化遗产。在古希腊的文明中，舞蹈达到了它第一次高峰。伴随着思想上的巨大进步，希腊人掌握了身体技能和艺术。实际上，他们把肉体与精神艺术上的重要性等同起来。苏格拉底说过，最好的舞蹈家能造就出最猛的勇士。

几个世纪过去后，其它国家的农民也开始跳一些简单的舞蹈，并流传至今。象俄国的哥萨克舞、意大利的塔兰台拉舞、爱尔兰的快步舞、西班牙的吉普赛舞、匈牙利的恰尔达什舞等。

舞蹈在文艺复兴时期达到第二次高峰。舞蹈者只限于宫廷。许多宫廷舞则强调走步，同时也要求新的身体技能。为了发展这一技能，人们发明了舞蹈家、艺术家和运动员所使用的摄生法。这就是古典芭蕾舞的开端。这样，舞蹈就变为一种贵族阶层的活动。在这一时期，加伏特舞和小步舞尤为著名。加伏特舞是活泼的 $3/4$ 拍舞曲，而小步舞则是稳重的 $3/4$ 拍双人舞。

文艺复兴产生了双人舞——小步舞。但直至法国大革命时期，双人舞才兴旺起来。维也纳华尔兹为双人舞增添了浪漫主义色彩。19世纪也是清教主义的维多利亚时期，舞蹈是

男女身体接触唯一可行的形式。如果说19世纪是世界突变的时代，那么，舞蹈的变化则是相对静止的。

19世纪初，非洲的探戈舞传到中美洲，并在阿根廷和乌拉圭兴盛一时。人们把哈巴涅拉舞和包利罗舞的某些动作纂入探戈舞中，使探戈舞广为流传。

第一次世界大战后，爵士乐诞生。它的节奏来源于美国黑人舞蹈。从而产生了狐步舞和快步舞。这种舞蹈适合于小场地进行，使双人舞得到了进一步的发展。

1930年间，南美的音乐逐渐渗入到狐步舞中，为今天的迪斯科舞的形成起了重大的作用。在这一时期，拉丁风格的舞蹈盛行起来。如伦巴、桑巴、曼波舞等。

三十年代末期，摇滚乐问世。其特点是欢快而华丽。摇滚乐的出现使舞蹈风格发生巨大的变化。在舞厅里，人们纷纷施展他们潇洒的舞姿和熟练的技能。不幸的是，第二次世界大战阻碍了摇摆舞的发展。大多数男人都介入了战争，唯有十几岁的孩子和留在家里的妇女听听摇滚乐的唱片或单独地跳跳舞。

吉特巴舞诞生于第二次世界大战期间。舞中穿插了许多体操动作。由于青年人的努力，吉特巴舞在二次大战中幸存了下来。战争只是减少了成年人跳舞的人数。

摇滚乐的诞生使舞蹈产生巨大的变化。实际上，摇滚乐是现代舞厅舞复兴的开端。摇摆舞是当今迪斯科舞的前驱。当时，在西方国家里，由于电视的普及，很快使摇摆舞流行于世。一般来说，摇摆舞的特点是，男女仍是一起跳。但是，新型舞蹈并不主张接触，而是鼓励单人自由自在地跳。

跳摇摆舞是很随便的。人们可身着牛仔裤，半袖汗衫，

甚至农民的服装也未必不可。通常，跳舞就是随着音乐节奏摇摆身子。现代化的灯光和音响效果，使摇摆舞更加兴盛。人们从观赏发展到亲身体验。与此同时，摇摆音乐的概念也发展到了极点。70年代中期，音乐唱片的购买者开始两极分化。一些仍是庞克摇滚乐的忠实听众，而另一些则转向迪斯科舞厅。更多的人不是为了观赏，而是为了尽情欢乐地舞蹈。

第二章 准备动作及分解动作

目前时兴单人狂舞，似乎每个人都在追赶这一热潮。狂热的跳舞者身着周末晚会最佳服装，在流行迪斯科舞城市的迪斯科舞场门前排队等候。并且有成千上万的热衷者在上着舞蹈课程。迪斯科舞吸引着男女老少。出版、电影及录音等行业也在提倡这种舞蹈史上前所未有的狂热现象。的确，迪斯科舞适合每个人，但由于他们不曾有过类似的尝试，仍有许多人不想上舞场。第一次观看跳舞的人会被闪烁的灯光、彩色的电弧以及扭动的身影弄得不知所措。再有，许多迪斯科舞会的舞池布置得很好，使很多观看跳舞的人有种身临其境的感觉。

本书目的之一，就是向持不同观点者阐明：他们可以放弃其观点并参加进来——不论老少，不分性别。那些看上去需要好多年才能学会的舞姿，其实是一套很简单的步法。在本章中，我们列出一整套准备动作以便模仿。在迪斯科基本舞步及身体分解动作的基础上，这些操就是一种放松，使你增强体质并使你的精力达到顶峰。这些操应在周末外出参加

舞会前来做，这样可使你的身体变得柔软。当然，也可作为一种日常习惯性的锻炼以促进身体的健康。其它益处就是这些训练的确是相当有意思的。跳上一段好的曲子可使你觉得就象刚刚接受了一次职业按摩。

同等重要的是，这些操是按一些基本的迪斯科舞步设计的。一旦你掌握了全部程序，也就有了迪斯科舞的基础。做这种操的额外收益是能使你增强自信。这些训练可使你的身体更加舒服，动作也易于完成。身体活动越多，你的动作越完整；动作幅度越大也就越灵活。只要勤练，以前看起来不可能的摇摆可变成下意识的动作。

想轻松地跨出第一步就要认识到你能这样做。不管看上去有多么明显，我们中的许多人仍不能完全了解自己肌肉的能力。做动作是我们最自然的本能。新生儿第一步要学的就是移动。随着长大，他的移动是为了学习。也许只是在这以后，我们才忘记了自己的本能。

迪斯科舞可描述为在世界范围内认识的再生。作为病后自然需要滋补和对现今健康认识的趋势，迪斯科舞为个人提供了把健美操和娱乐结合起来的机会。除了重复动作的技巧，本章中的操彻底表明，每个人都有节奏感。有时，体育明星在周末球场上破记录，而在夜幕降临后的舞场上却障碍重重，其原因就是他们坚持认为自己没有节奏感。

实际上，运动员常常发觉跳舞难是因为他或她已经练就了一身适合于特殊动作的肌肉群。然而，跳舞需要活动的是单块肌肉或小肌肉群，如分解动作所述。最终，运动员可成为最佳舞蹈者，因为他或她已有了一定的动感（即了解运动时的肌肉状况）。关键是训练需要体力及智力。

不知道，节奏感对一些人是何时、何原因及如何传到身体的各个部位的。这一智力有了，或节奏，这个宇宙基本的成分深深地埋在我们心里，而我们却不能觉出。节奏存在于世界每一处，从太阳的升落到海水的涨潮退潮，它就象我们心脏的跳动或呼吸。在这些操的帮助下，你将再次发现节奏感。

只需静静地坐上几分钟就会分辨出你周围的节奏。如果我们说，你可在短时间内以规范的舞姿出现在舞场，那也过于夸张了。正如其它事一样，跳舞也得一步步来。不管进步有多快，你都得从头开始学。如果你的体形不佳，你就应每天做上几次操。如果你觉得某些动作很舒服、容易，就应在你认为较难的动作上下功夫。总之，不要因为有些酸痛或第一次动作不能完全做上来就失去勇气。要记住，只要你曾经刺激起一块肌肉，那么，这块肌肉就可以再次起来。实际上，你是在唤醒你的肌肉，并不间断地锻炼下去，使肌肉不至于再缩回去。

如果你每周打三次网球，每天慢步五英里，完成本章的动作，你将会显得象孩童一般精力充沛。在这种情况下，集中力量协调各个部位以提高动作质量。如体力允许，你便可以加大锻炼以完善节奏感。这些操可有助于发展迪斯科舞姿。

开始前，尽量保持乐观情绪。告诉自己：你能跳。这些练习方法及结果是以一些职业舞蹈家的成功秘诀为依据的，并根据学生们的经验设计总结出来的。不要惊慌，这里的技术词汇极少，并且动作较为容易。

总的来说，这套动作是以分解动作的方法为依据的，而

这种分解动作正是你所需要的。分解动作就是单独移动身体某一部位形成的动作。它有助于你了解每一部位之用途，及支配这些动作的肌肉的作用。由于每节操集中在一处肌肉上，一旦觉得过分紧张，即可在做下节操前放松一下。分解动作也可使肌肉放松。

这些体操自头部开始向下至脚趾。这一连续动作非常重要，因为我们大部分注意力集中在头部和颈部。先放松一下这两部位肌肉，你就会觉得身体的其它部位的动作就稍容易一些了。在某种意义上，这些动作也有难度。因此，操前要做一下准备。

最有助于你完成想做的动作的一个窍门是做假设。例如，假设你跳舞时是在天空中做设计。迪斯科舞的动作可用某些类似的步法来加以说明。当你摇臀部时，你的臀部在空中划圆。在某些操中，你会使身体部位与地面平行、倾斜或垂直。

假设还有助于你把其它较相近的动作联系起来。如，假设你被打了一记耳光，当然，要无痛感，你就会更容易地做出摆头的动作。或者你可想象头部在帽子盒里蹭着四壁慢转一整圈。

在做练习时，需要记住迪斯科舞的特征。不象华尔兹或其它流传了很长时间的舞厅舞，迪斯科舞打击性很强，并有严格的规定。华尔兹柔而流畅，迪斯科强烈而富有节奏。但不要被此难住；迪斯科也可带来快乐及鼓舞。你肯定会被迪斯科的音乐及节奏所感染。

现在让我们来谈一下运动前的准备工作。不需要体操垫、练功房、芭蕾舞鞋或紧身衣。所需要的是你的身体以及

在有条件的情况下有充足的场地让你自由活动。

至于衣着，以舒适为准。唯一的要求就是衣装应便于在任何场地自由活动。至于脚，最好赤足。如果你真愿穿鞋的话，找一双能使脚、膝有良好支撑而又舒适的鞋。然而不穿鞋跳舞会让你觉得与地面接触更近，立足更稳。

尽量在一全身镜前练习，以便观察你的进展。或者找个伴儿，互相切磋。

最后，也许是最重要的部分，即音乐。一旦进入迪斯科舞场就应按音乐来跳，在家也要这样。选择音乐时，唯一要注意的是你对音乐的反应。要选择一些可引起你强烈反应，可使你起舞的音乐。总而言之，舞蹈即运动中的音乐。

开始练习时，首先要放音乐，然后坐下来放松一下。如果有助于你把思想集中到音乐上的话，那么就闭着眼听。尽量找低音节奏的曲子，因为这是你要跟着跳的拍节，并让这一节奏总在心里回荡。音乐使你不住地按节奏用手脚自动地打拍子。当你能够跟上节奏时，就可以起舞了。

为了保证你脑子里的节奏不会消失，请照下面八拍的曲子练习。绝大多数的迪斯科舞曲以八拍为准，这样可帮你熟悉音乐。要想训练你的节奏感，请按下列三十二拍练。右八拍，左八拍；右四拍，左四拍；右二拍，左二拍，右一拍，左一拍；再向右、左各一次。

右	左
八	八
四	四
二	二
一	一