



Common

大众交谊舞 I

*International
Standard Dance*

吉特巴&伦巴

高雅社交 快乐起舞
快速入门社交舞规范教程
★名师执教★标准示范
★由浅入深★一学就会
精美BOOK+高清影碟



Common
International Standard Dance

大众交谊舞

各具特色的主题社交舞会

柔和的金色灯光、曼妙的动听舞曲、身穿美丽晚礼服的女士以及风度翩翩的男士，这一切组成了舞会最缤纷夺目的视觉盛宴，所有的人都想吸引别人的目光，所有人都想成为众所瞩目的焦点。

围绕同一主题的人们相聚在一起，拉进彼此的关系。热情妖娆的伦巴是引起注目的好时机，快四是展示高超技艺的好时机，柔情浪漫的慢三则是绅士表现的好时机……每一支交谊舞都给人们创造了无限的机会，带来了无限的可能。

随意自由的广场舞会

舞池犹如一块巨大的磁石吸引着街头来来往往的人们，广场交谊舞已成为人们生活中的一种时尚。在波光荡漾的河畔，在毗邻居民区的广场、公园，在车水马龙的立交桥畔，大家云集一起，尽情地展示他们的舞姿魅力。

一个满头灰发的老者，正低头挽着舞伴跳着慢三。他也在优美的舞姿和轻松的音乐中，放纵一下自己，品味一下舞动形体所能带来的快感。虽年近七旬，仍风度翩翩，特别是当他随着音乐旋律起舞时的身形，真教你不敢相信他的实际年龄。

温馨惬意的家庭舞会

异国情调的舞会传入都市家庭，很快风靡南北，这种源于西欧，为人们提供娱乐、休息、交谊的休闲方式，颇受加快了生活节奏的中国家庭的青睐。节假日、周末或生日等喜庆日子，找些趣味相投的朋友，热热闹闹开个家庭舞会。

伴着轻柔的音乐，丈夫和妻子开始了一支浪漫的伦巴，性感热辣而又不乏脉脉温情。而亲密的朋友和知己则在热情欢跃的吉特巴中，共同体会那份温馨与惬意。

神秘浪漫的化装舞会

在浪漫的爱情电影里有这样的场景，男女主人公带着面具出现在化装舞会中，通过面具四目交接，顷刻间一见钟情；在迪斯尼的童话中，灰姑娘一样是在舞会中遇到了心仪的王子，从此展开了一段美妙的爱情故事……如此美妙浪漫的场景，都是在化装舞会上发生的。

穿上最漂亮最性感的派对服装，戴着神秘的华丽面具，在神秘浪漫的夜晚，和着悠扬的乐曲，邀请神秘的舞伴跳一支交谊舞，借助舞蹈的语言，让一对对有情人借牵手之机，完成心灵上的交流，在神秘和浪漫的氛围中重新演绎了人们所熟悉的爱情故事和浪漫童话。

只看别人舞蹈，就像站在岸边观海，
只看到海的潮起潮落，
却感受不到海浪冲击的快乐。
做一位快乐的舞者吧，
将平凡而枯燥的生活，
舞出绚丽多姿的色彩！





交谊舞， 沟通情感的形体语言

交谊舞是社交舞蹈，
当今社会极为流行的大众健身方式之一，
风格洒脱舒展、格调高雅华贵。

婀娜款摆伦巴舞，跳出拉丁热情浪漫，
轻快洒脱吉特巴，舞出美式自由奔放。

在优雅舞步中健康身心，
在快乐节奏中挥洒活力，
在动听旋律中提升气质，
在浪漫拥舞中增进情谊……



- 节目支持：深圳顺科舞蹈培训中心 (www.sk15.com)
电话：0755-26210555
- 场地支持： 深圳市华广健身俱乐部有限公司
电话：0755-61185333

長期征集各類影視、圖書稿件投遞與合作
歡迎有專長的各行優秀人士與我公司合作
电 话：(0755)26740758 26740502
Email: Lpwh2006@yahoo.com.cn

版权所有·翻版必究

PART 1	交谊舞，高贵典雅的社交方式	06
	International Standard Dance, A Noble Social Manner	
A	交谊舞的历史剪影	08
	History Review	
	◎源自欧洲宫廷的社交舞	
	◎舞动中国	
B	激情与健康的完美体验	11
	Experience Ardor and Health	
	◎强身健体	
	◎瘦身塑形	
	◎颐养身心	
	◎以舞会友	
PART 2	交谊舞的基本技巧	14
	Basic Technique of International Standard Dance	
A	交谊舞的第一课学什么?	16
	Where We Start	
	◎优雅的舞姿	
	◎美妙的音乐	
	◎正确的舞步	
B	如何成为理想的舞伴	19
	To Be a Good Partner	
	◎舞伴间默契最重要	
	◎高雅的舞会着装	

PART 3 享受跳舞中乐 23

Enjoy Your Dance

吉特巴 25

Gitterbug

- | | | |
|---------|--------|-----------|
| ◎基本步 | ◎背后换手步 | ◎左右换位六步转 |
| ◎反弹步 | ◎套环转 | ◎单手措、双手措步 |
| ◎擦地分身转步 | ◎并进点踏步 | ◎拉弓步 |
| ◎转圆步 | ◎臂下转步 | ◎扭臀影子步 |

伦巴 68

Rumba

- | | | |
|-------------------|------------------|----------|
| ◎横移基本步 | ◎前进后退基本步 | ◎手臂转、三步转 |
| ◎套环转 | ◎套环前进后退基本步、左右换位步 | |
| ◎套环转、前进后退基本步、左右换位 | | ◎交叉影子步 |
| ◎高手横移步 | ◎孔雀开屏步 | ◎套转步 |

PART 4 精彩纷呈的交谊舞种 104

Variety of International Standard Dance

优雅含蓄摩登舞 105

Graceful Modern Dance

风情万种拉丁舞 106

Enchanting Latin Dance

典雅高贵的社交舞 106

noble Common International Standard Dance

各具特色的主题社交舞会

柔和的金色灯光、曼妙的动听舞曲、身穿美丽晚礼服的女士以及风度翩翩的男士，这一切组成了舞会最缤纷夺目的视觉盛宴，所有的人都想吸引别人的目光，所有人都想成为众所瞩目的焦点。

围绕同一主题的人们相聚在一起，拉进彼此的关系。热情妖娆的伦巴是引起注目的好时机，快四是展示高超技艺的好时机，柔情浪漫的慢三则是绅士表现的好时机……每一支交谊舞都给人们创造了无限的机会，带来了无限的可能。

随意自由的广场舞会

舞池犹如一块巨大的磁石吸引着街头来来往往的人们，广场交谊舞已成为人们生活中的一种时尚。在波光荡漾的河畔，在毗邻居民区的广场、公园，在车水马龙的立交桥畔，大家云集一起，尽情地展示他们的舞姿魅力。

一个满头灰发的老者，正低头挽着舞伴跳着慢三。他也在优美的舞姿和轻松的音乐中，放纵一下自己，品味一下舞动形体所能带来的快感。虽年近七旬，仍风度翩翩，特别是当他随着音乐旋律起舞时的身形，真教你不敢相信他的实际年龄。

温馨惬意的家庭舞会

异国情调的舞会传入都市家庭，很快风靡南北，这种源于西欧，为人们提供娱乐、休息、交谊的休闲方式，颇受加快了生活节奏的中国家庭的青睐。节假日、周末或生日等喜庆日子，找些趣味相投的朋友，热热闹闹开个家庭舞会。

伴着轻柔的音乐，丈夫和妻子开始了一支浪漫的伦巴，性感热辣而又不乏脉脉温情。而亲密的朋友和知己则在热情欢跃的吉特巴中，共同体会那份温馨与惬意。

神秘浪漫的化装舞会

在浪漫的爱情电影里有这样的场景，男女主人公带着面具出现在化装舞会中，通过面具四目交接，顷刻间一见钟情；在迪斯尼的童话中，灰姑娘一样是在舞会中遇到了心仪的王子，从此展开了一段美妙的爱情故事……如此美妙浪漫的场景，都是在化装舞会上发生的。

穿上最漂亮最性感的派对服装，戴着神秘的华丽面具，在神秘浪漫的夜晚，和着悠扬的乐曲，邀请神秘的舞伴跳一支交谊舞，借助舞蹈的语言，让一对对有情人借牵手之机，完成心灵上的交流，在神秘和浪漫的氛围中重新演绎了人们所熟悉的爱情故事和浪漫童话。

只看别人舞蹈，就像站在岸边观海，
只看到海的潮起潮落，
却感受不到海浪冲击的快乐。
做一位快乐的舞者吧，
将平凡而枯燥的生活，
舞出绚丽多姿的色彩！





交谊舞， 沟通情感的形体语言

交谊舞是社交舞蹈，
当今社会极为流行的大众健身方式之一，
风格洒脱舒展、格调高雅华贵。

婀娜款摆伦巴舞，跳出拉丁热情浪漫，
轻快洒脱吉特巴，舞出美式自由奔放。

在优雅舞步中健康身心，
在快乐节奏中挥洒活力，
在动听旋律中提升气质，
在浪漫拥舞中增进情谊……



- 节目支持：深圳顺科舞蹈培训中心 (www.sk15.com)
电话：0755-26210555
- 场地支持： 深圳市华广健身俱乐部有限公司
电话：0755-61185333

長期征集各類影視、圖書稿件投遞與合作
歡迎有專長的各行優秀人士與我公司合作
电 话：(0755)26740758 26740502
Email: Lpwh2006@yahoo.com.cn

版权所有·翻版必究

PART 1	交谊舞，高贵典雅的社交方式	06
	International Standard Dance, A Noble Social Manner	
4	交谊舞的历史剪影	08
	History Review	
	◎源自欧洲宫廷的社交舞	
	◎舞动中国	
B	激情与健康的完美体验	11
	Experience Ardor and Health	
	◎强身健体	
	◎瘦身塑形	
	◎颐养身心	
	◎以舞会友	
PART 2	交谊舞的基本技巧	14
	Basic Technique of International Standard Dance	
4	交谊舞的第一课学什么?	16
	Where We Start	
	◎优雅的舞姿	
	◎美妙的音乐	
	◎正确的舞步	
B	如何成为理想的舞伴	19
	To Be a Good Partner	
	◎舞伴间默契最重要	
	◎高雅的舞会着装	

PART 3 享受跳舞中乐 23

Enjoy Your Dance

吉特巴 25

Gitterbug

- | | | |
|---------|--------|-----------|
| ◎基本步 | ◎背后换手步 | ◎左右换位六步转 |
| ◎反弹步 | ◎套环转 | ◎单手措、双手措步 |
| ◎擦地分身转步 | ◎并进点踏步 | ◎拉弓步 |
| ◎转圆步 | ◎臂下转步 | ◎扭臀影子步 |

伦巴 68

Rumba

- | | | |
|-------------------|------------------|----------|
| ◎横移基本步 | ◎前进后退基本步 | ◎手臂转、三步转 |
| ◎套环转 | ◎套环前进后退基本步、左右换位步 | |
| ◎套环转、前进后退基本步、左右换位 | | ◎交叉影子步 |
| ◎高手横移步 | ◎孔雀开屏步 | ◎套转步 |

PART 4 精彩纷呈的交谊舞种 104

Variety of International Standard Dance

优雅含蓄摩登舞 105

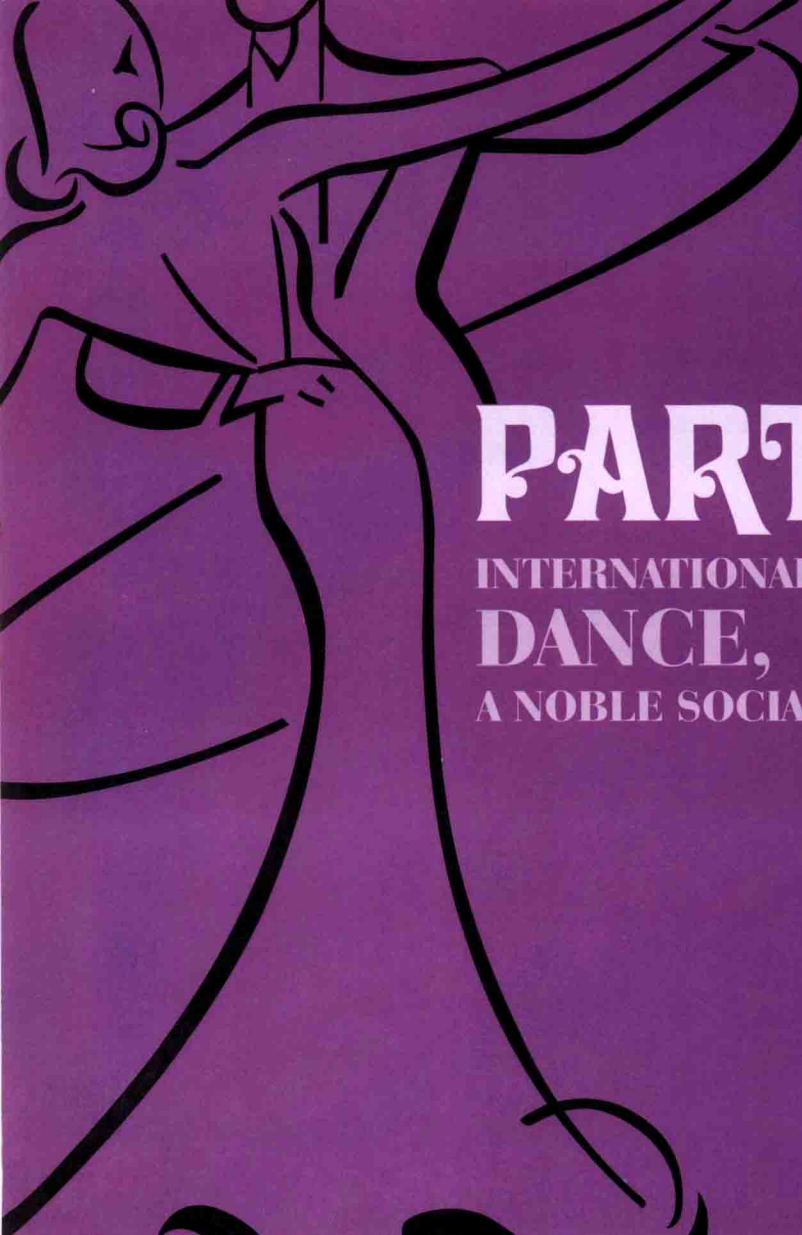
Graceful Modern Dance

风情万种拉丁舞 106

Enchanting Latin Dance

典雅高贵的社交舞 106

noble Common International Standard Dance

A stylized line drawing of a couple in a ballroom dance pose. The man is wearing a tuxedo and the woman is wearing a long, flowing dress. They are positioned on the left side of the cover, with the man's arm around the woman's waist and her leg extended. The background is a solid purple color.

PART 1

INTERNATIONAL STANDARD
DANCE,
A NOBLE SOCIAL MANNER



交谊舞， 高贵典雅的社交方式

挺胸、收腹、抬头，跟着音乐，迈出优雅的舞步，
GENTLEMAN的绅士风度，LADY的妩媚浪漫，
就在这音乐中，
舒展健美的身姿，跳出愉悦心情，舞出多彩人生。



4

交谊舞的历史剪影

History review

由民间舞蹈演变为宫廷舞蹈，
经过几个世纪的演变，又由宫廷流传到民间，
直到今日，成为大众化的舞蹈。

它源于生活，

又在生活当中升华，变成一种交谊舞艺术。

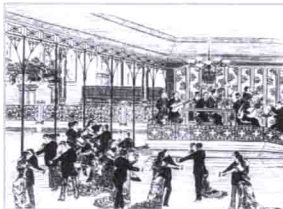
它涵盖文化、道德和音乐，

又涉及表演、绘画、雕塑、体育等，是一门综合艺术。

它是一种高度文明的社交方式，

也是现代人家庭文化娱乐形式之一。

它不分国籍、民族、年龄、区域、级别，
在全球掀起一股交谊舞热潮，至今不衰。



1 源自欧洲宫廷的社交舞

以一个特定的形式跳舞，据说是从中世纪的欧洲开始。

法国皇帝路易十四是一位舞蹈迷，不仅时常客串舞蹈演员，而且创办了舞蹈学院，培养专业人才，提高了舞蹈艺术的社会地位，从而大大促进了法国舞蹈艺术的发展。在法国以宫廷为中心的贵族文化趋于成熟，便盛行“宫廷舞蹈”。因它是将民间舞蹈加以提炼和规范，故高雅繁杂、拘谨做作，失去了民间舞的风格，只在宫廷盛行，专供贵族习跳和欣赏，是贵族的特权交谊舞，颇具有绅士风度。

“如今，老年贵妇们一阵风似地绕着房间翩翩起舞，而身披轻纱的女儿们却在放浪的华尔兹乐声中跳跃回旋；年老的排成长队，如潮似涌；年轻的无拘无束，四肢放松；她们跟随着丈夫们快步如飞，不留下一点新婚之夜的神秘。我们痛心地看到，在上星期五的英国宫廷舞会上，那种叫做华尔兹舞的法国下流舞被第一次介绍进来了……”

以一男一女对舞为基本形式的交谊舞，也受到教会和保守上层人士的辱骂与限制。但是，顺应时代需要的舞蹈，确实“如潮似涌”，势不可挡。

法国大革命后，宫廷解体，“宫廷舞”也进入了平民社会，成为社会中人人可舞的社交舞。1768年，在巴黎出现了第一家舞厅，从此，交谊舞很快席卷了欧洲大陆。

十九世纪初，由于美国的兴起，社交舞随欧洲移民传入美国，同时非洲、拉丁美洲的大量移民也带来了具有浓郁的热带地区风格的民间舞，它们直接来自于民间，没有受到宫廷舞的影响，形式更为自由。这个时候的交谊舞在吸收民间舞的长处之后，又发展了一些新的式样，接着它又飘洋过海，风靡全世界。



② 舞动中国

在内蒙古乌拉特中后联合旗东地里哈日峰顶巨石上，有一幅岩画，画面上一男（右）一女（左），面部相对，连臂而舞。这是中国原始交谊舞形态的写照，也是世界上最早的交谊舞形象的记录。从汉代到魏、晋期间，为了活跃气氛、联络感情和增进友谊，中国官宦和贵族宴会盛行一种交谊性的邀请舞，名叫“以舞相属”。唐代时，交谊舞在中国已经比较普遍了。

现代交谊舞是在上海开埠之初伴随侨民进入上海的，1872年《申报》发表《沪上西人竹枝词》：“小饮旗亭醉不支，玉瓶倾倒酒波迟。无端跳舞双携手，履鞋居然一处飞。”就是描述西人跳交际舞的场面。西方人的许多东西传入上海后，不久即被上海人接受而流行起来，但跳舞则不然，中国的女子缠足，根本不能胜任舞厅舞这样的激烈运动，所以，把跳舞当做时尚，上海也是到了1920年后。

入夜，街市上车水马龙、灯红酒绿，夜幕中的霓虹一个劲地渲染这里的风花雪月。只要踏入上海的大舞厅，“夜来香”的悦耳歌声、挤满婆娑舞客的大舞池、穿著旗袍年轻貌美的交谊舞师，她们正在努力营造那一段辉煌历史……

新中国成立后，只限于在上流社会中流行的现代交谊舞揭开了它神秘的面纱，从中南海到各省市，从国家领导人到普通老百姓，人人都能跳上一段“慢三”、“快四”舞。人们把这一行为形象地称为“蹦嚓嚓”，谁也不会因为看见谁跳交谊舞而大惊小怪了。

在那些带着雪花的黑白影像上，我们常常看到老一辈的国家领导人一边优雅地跳着第四步，一边谈笑间把复杂的外交事宜解决。在舞会上，毛主席跳舞时有一个好习惯，他会注意舞伴原来坐在哪里，曲终时又把你送回原位。交谊舞也一直是他的一种运动和放松的方式。他经常夜间办公到10点，然后散步到春藕斋，跳跳舞，舒缓一下大脑神经。周总理在繁忙的国事活动之余，也喜欢举办舞会。总理跳起舞来十分轻松，还不时与舞伴交谈，有时仰头微笑。也正是在这般潇洒的舞动中，总理发挥着他高超的外交手腕，游刃有余地解决了许多错综复杂的外交问题。而刘少奇主席的舞步同他平时走路一样轻捷洒脱。他会跳各种各样的舞步，尤其三步跳得好。他也非常会带人，能使舞伴所有的能力和技巧尽情发挥出来。

从80年代到现在，国人在经历各种文化思潮的撞击后，跳舞神经受到霹雳舞、的士高、街舞等时尚舞蹈的冲击。80年代是霹雳舞的时代。现在的人们肯定无法想象一部电影对80年代青年的影响：随着美国电影《霹雳舞》在中国上映，

