

XIANDAILIUXINGWU

DISCO
RUMBA
TANGO

现代流行舞

孙航民编

● 迪斯科 ● 伦巴 ● 探戈



湖南人民出版社
长沙市展览馆路14号

现代流行舞

迪斯科
伦巴
探戈

孙航民 编

湖南人民出版社

出版说明

迪斯科舞、伦巴舞、探戈舞是现代交谊舞中的佼佼者，是深受国内外广大群众喜爱的流行舞蹈。它以强烈的节奏、优美新颖的舞姿振奋着人们的精神，培养人们高尚的情趣。它有益于身心健康，增进友谊，并有鲜明的时代气息。

青年朋友，当你对现代交谊舞产生兴趣，而又觉得难以掌握时，本书将会作为你的知心舞友，解除你的苦恼，帮助你速成。本书在研究国外资料的基础上，重新进行了整理和编写，不仅对这三种流行舞的来源及主要跳法分别作了介绍，而且有详细的解说文字和大量准确的舞蹈动作图和脚步图。它能使你一看就懂，一学就会。在即将到来的佳节里，在令人神往的舞会上，祝你在翩翩起舞中得到美的熏陶，获得珍贵的友谊。

目 录

迪斯科(DISCO)	(1)
迪斯科舞的基本姿势	(1)
(一)基本姿势介绍	(1)
(二)手的基本动作	(2)
(三)胯部动作	(3)
(四)头部动作	(3)
迪斯科舞的基本舞步	(4)
(一)出胯单步	(4)
(二)出胯双步	(4)
(三)双摆手屈膝踏步	(4)
(四)三点一并步	(5)
(五)斜踢步	(5)
(六)出胯进退步	(6)
(七)追滑步	(7)
(八)三踏一点步	(8)
(九)右转十六步	(8)
(十)碾脚踏步(四步)	(8)
(十一)碾脚退进踏步(六步)	(9)
伦巴(RUMBA)	(10)
伦巴舞的基本姿势	(10)
(一)基本姿势介绍	(10)
(二)伦巴舞姿势说明	(11)
伦巴舞的基本舞步	(12)
(一)横踏步	(12)
(二)转身步	(13)
(三)方形步	(14)
(四)圆圈走步	(15)
(五)左转圈步	(15)
(六)右转圈步	(15)
(七)弧线步	(16)
(八)伸腿步	(16)

探戈 (TANGO)	(18)
探戈舞的基本姿势	(18)
(一) 基本姿势介绍	(18)
(二) 探戈舞姿势说明	(19)
探戈舞的基本舞步	(20)
(一) 探戈舞四步	(20)
(二) 探戈舞三步	(22)
(三) 探戈舞五步	(24)
(四) 探戈舞的其它舞步	(26)
(五) 探戈舞步组合 (港湾探戈)	(27)
男舞伴舞步暗示方法	(37)
舞会参加者须知	(40)

迪斯科 (DISCO)

迪斯科舞是一种粗犷热烈的群众性现代舞蹈，流行于美国后，迅速风靡于世界。迪斯科舞是在非洲黑人(和移居美国的黑人)民间舞蹈的基础上，吸取了西班牙人、印第安人一些有特点的舞步，同时，也混合了吉力巴、伦巴、桑巴、探戈舞的某些动作，是典型的全身快速舞动的现代舞蹈。

迪斯科舞富有美洲、非洲的民族风格，它的每一个动作都充满活力，舞者通过全身的扭摆来表达热情奔放的情绪。粗犷热烈的风格使人身心畅快，因此，它倍受青年朋友的欢迎。

迪斯科舞步法自由，舞蹈形式丰富多彩，舞者无拘无束，可以跳出热情奔放的大幅度动作，也可以跳出快而细腻的动作，总之，在优美的前提下，自由舞蹈。

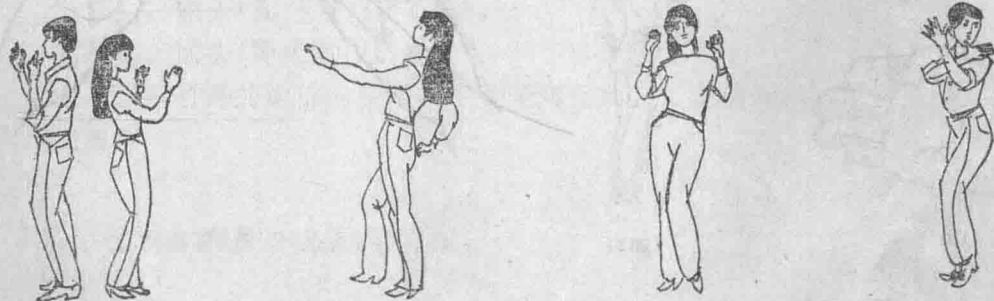
迪斯科舞的动作特点是：胯部，而不是臀部，向两侧灵活扭动，并有鲜明的节奏感。头部和手臂动作协调，是舞蹈推向高潮的重要因素之一。舞者全身各个部位每个关节，随着强烈的音乐旋律、节奏扭摆起舞。舞蹈进入高潮时，舞者情绪十分高昂，酣畅如醉。

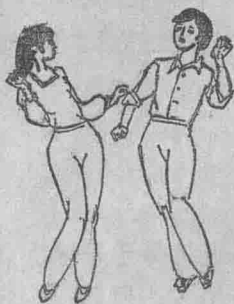
迪斯科音乐是摇滚曲的一种，它渊源于黑人歌舞，节奏鲜明强烈，富有浓厚的非洲、美洲热带地区风格，给人以兴奋感。迪斯科舞曲的拍节多是2/4拍子，音乐速度较快，速率每分钟约慢至120拍，快至130拍。

迪斯科舞的基本姿势

迪斯科舞的动作遵循人体动作的自然法则，上身与下身扭动协调，这是迪斯科舞容易普及的重要原因。初学者应特别注意动作的协调，动作协调的关键在于基本姿势(头部与胸部，腰与胯部、手臂与腿部)的准确性。

(一)基本姿势介绍

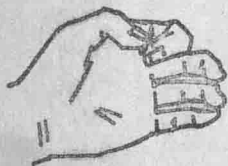




(二) 手的基本动作

1. 空心手

大拇指轻压住食指尖处，其余四指自然弯曲(图1)(图2)。



(图1)



(图2)



(图3)

2. 手腕的转动(图3)

手指自然伸直，腕部按音乐节奏，大拇指往外，小拇指往自身方向自转半圈，再回原。

3. 开花指

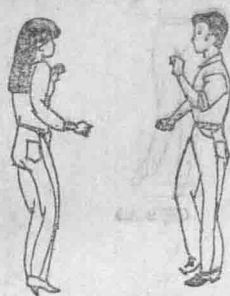
手握空心拳(图4), 快速张开五指(图5)。



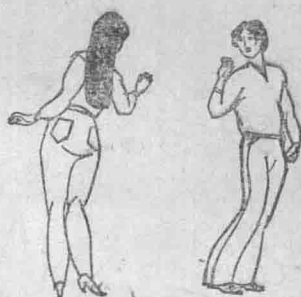
(图4)



(图5)



(图6)



(图7)

(三) 胯部动作

1. 旁出胯: 向左或向右旁出胯, 出胯动作要快, 胯部摆出去后稍有停顿感, 回胯自然。

2. 斜出胯: 向左前侧或向右前侧出胯, 动作同上。

3. 提胯: 舞者将左胯向左前侧提起, 左脚掌在左前侧点地, 胯部收回时经左旁收回, 落脚跟。右胯与左胯的动作一样。

4. 旋胯: 胯部在右旁出胯的位置上, 经前方旋往左旁出胯的位置, 再摆回右出胯的位置, 胯部经前方时动作要小。另一种旋胯动作是只旋左边胯, 或只旋右边胯, 动作接法是左胯绕逆时针方向旋两圈, 右胯绕顺时针方向旋两圈。

(四) 头部动作

1. 昂头, 低头。

2. 低头, 侧头(面向左侧或右侧)。

3. 昂头, 回头(即眼睛往后看)。

注: 迪斯科舞的面部的朝向, 主要是向正前方、左前方和右前方。

附本文图解:



脚前掌着地, 不支承身体重心。



男女舞步相同。



脚跟着地, 不支承身体重心。



第3拍重心在左脚, 右脚滑出。

迪斯科舞的基本舞步

(一) 出胯单步

准备动作：双脚站自然步(图9)，双手自然下垂，手指成空心手(图1)。

第1拍——左腿直立，向左侧出胯一次，右腿屈膝，右手往上，左手往下。

第2拍——右腿直立，向右侧出胯一次，左腿屈膝，左手往上，右手往下。(图9A)

第3拍——与第1拍的动作相同。

第4拍——与第2拍的动作相同。



(图9)



(图9A)

(二) 出胯双步

准备动作：同出胯单步。(图9)

第1、2拍——左腿直立，向左侧出胯两次，右腿屈膝，右手往上提，左手往下。

第3、4拍——右腿直立，向右侧出胯两次，左腿屈膝，左手往上提，右手往下。(图9A)

第5、6拍——与第1、2拍的动作相同。

第7、8拍——与第3、4拍的动作相同。

注意：此舞步可与第一种舞步连接做，也可做成原地转身。(图7)

(三) 双摆手屈膝踏步(图10)

准备动作：同上。

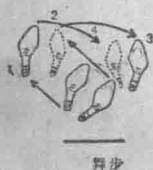
第1拍——左脚向左踏一步，同时屈膝一次，双手向后摆(脚1)。(图11)

第2拍——右脚在左脚旁踏地，同时屈膝一次，双手摆向前方(脚2)。(图12)

第3拍——右脚向右踏一步，双手摆向后方，同时屈膝一次(脚3)。

第4拍——左脚在右脚旁踏地，双手摆向前方。同时屈膝一次(脚4)。

注意：此舞步可踏成向侧方向的，见(图13)。



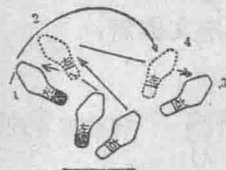
(图10)



(图11)



(图12)



(图13)

(四) 三点一并步

(1) 右脚的三点一并步。(图18)

准备动作：双腿自然直立。

第1拍——左腿支承身体，右腿伸直往后点地，双臂往后摆，同时屈膝一次(脚1)。(图14)

第2拍——左腿支承身体，右腿伸直往前点地(右脚跟着地)，双臂摆向前方，同时屈膝一次(脚2)。(图15)

第3拍——左腿支承身体，右腿往右后侧点地，双臂曲肘往两旁分开，左臂低右臂高，同时屈膝一次后右胯上提(脚3)。(图16)

第4拍——右脚往左脚并踏一步，双臂曲肘靠回身体，同时屈膝一次(脚4)。(图17)

(2) 左脚的三点一并步动作与右脚的相反。(图18A)



(图14)



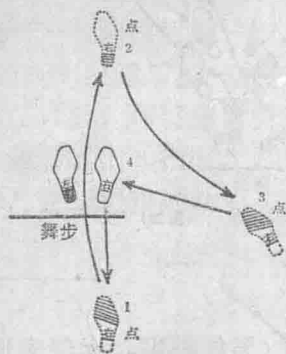
(图15)



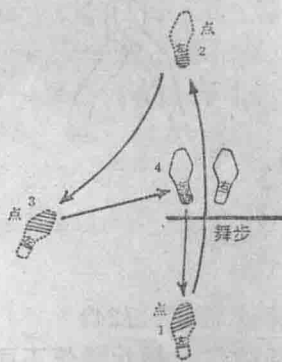
(图16)



(图17)



(图18)



(图18A)

(五) 斜踢步(图23)

准备动作：男女舞伴正面相隔约一米，自然直立。

第1、2拍——左腿直立，右腿屈膝，向左出胯两次，左臂提高，右臂稍低(脚1、2)。(图19)

第3、4拍——右腿直立，左腿屈膝，向右出胯两次，右臂提高，左臂稍低(脚3、4)。(图20)

第5、6拍——左脚往右前侧踏一步，第6拍时，右腿伸直向右前方踢起(伸出)45度，上身稍向右转，左手上提，右臂往下(脚5、6、踢⑥)。(图21)

第7、8拍——右腿向后左方踏下一步，同时左腿屈膝一次，右手上提，左臂往下(脚7、

8)。(图22)

注意：做第二个8拍时，第1拍左脚向左移一步，做向左出胯动作，以下动作重复第一个8拍的动作。(图23)



(图19)



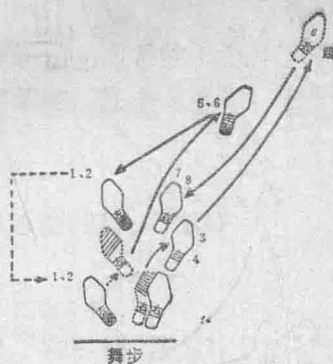
(图20)



(图21)



(图22)



(图23)

(六)出胯进退步(图24)

准备动作：男女舞伴正面相隔约80厘米，自然直立(男伴先进，女伴后退)。

第1、2拍——向左出胯双步，左腿直立右腿屈膝，右臂上提，左臂往下(脚1、2)。

第3、4拍——向右出胯双步，右腿直立左腿屈膝，左臂上提，右臂往下(脚3、4)。

(图9A)

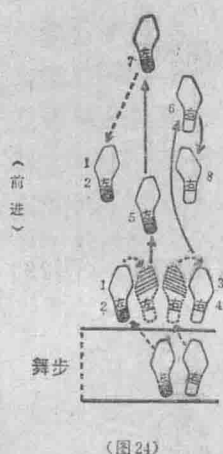
第5拍——左脚向前方踏一步，同时屈膝一次，右臂上提，左臂往下(脚5)。

第6拍——右脚向前方踏一步，同时屈膝一次，左臂上提，右臂往下(脚6)。

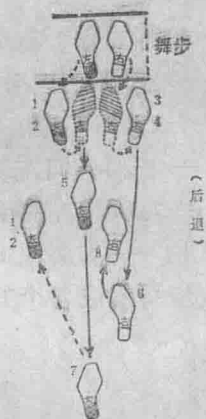
第7拍——左脚向前方踏一步，同时屈膝一次，右臂上提，左臂往下(脚7)。

第8拍——右脚往后退一步，同时屈膝一次，左臂上提，右臂往下(脚8)。(图24)

注意：第二个8拍的第1—4拍与第一个8拍的第1—4拍动作相同，第5—7拍的动作变成退三步，第8拍的右脚变成进一步。图中1、2的脚步都做向左的出胯双步。(图25)



(图24)



(图25)

附(图24)、(图25)说明:

图中虚线相连的两道横线,表示合在一起,即(脚1、2)与(脚3、4)中间的两个虚点脚位就是预备动作时的双脚位置。

(七)追滑步

(1)左追滑步: (图26)

准备动作: 同上。

第1拍——右脚向前踏一步,同时屈膝一次,左手上提,右手往下(脚1)。

第2拍——左脚向前踏一步,同时屈膝一次,右手上提,左手往下(脚2)。

第3、4拍——右脚从左脚前方越过向左前方向踏一步,同时左脚向左前侧滑步,重心仍在右脚上,两臂曲肘分开,右臂高左臂低,第4拍不动(脚3.4、滑③.④)。(图26A)

第5拍——左脚往后退踏一步,同时屈膝一次,左手往下,右手往上提(脚5)。

第6拍——右脚往后退一步,同时屈膝一次,右手往下,左手往上提(脚6)。

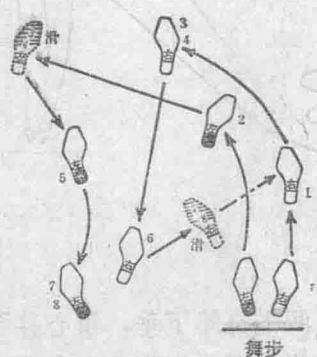
第7、8拍——左脚后退一小步,同时右脚向右前侧滑步,重心仍在左脚上,第8拍不动(脚7.8、滑⑦.⑧),两臂曲肘分开,左臂高右臂低。(图26B)

注意: 做第二个8拍时,第1拍右脚往前方踏一步(脚1)即可。

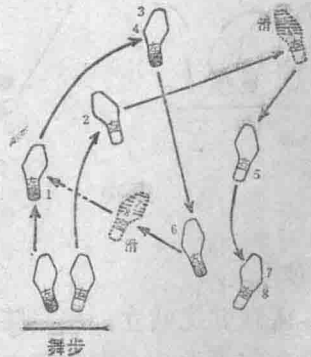
(1) 右追滑步的动作与左追滑步动作相同,方向相反。(图27)



(图26A)



(图26)



(图27)



(图26B)

(八)三踏一点步

每一步都屈膝一次(动作往上的)。两手自然摆动。(图28)

第1拍——左脚向左横踏一步(脚1)。

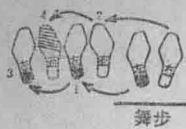
第2拍——右脚向左脚并踏一步(脚2)。

第3拍——左脚再向左横踏一步(脚3)。

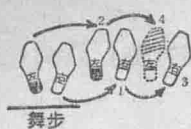
第4拍——右脚向左脚旁用脚尖地一步。(脚4)

第5—8拍——右脚先向右踏，动作与1—4拍的相反(图9A)。(图29)

三踏一点步可跳成各个方向的双人舞。(图30)(图31)



(图28)



(图29)



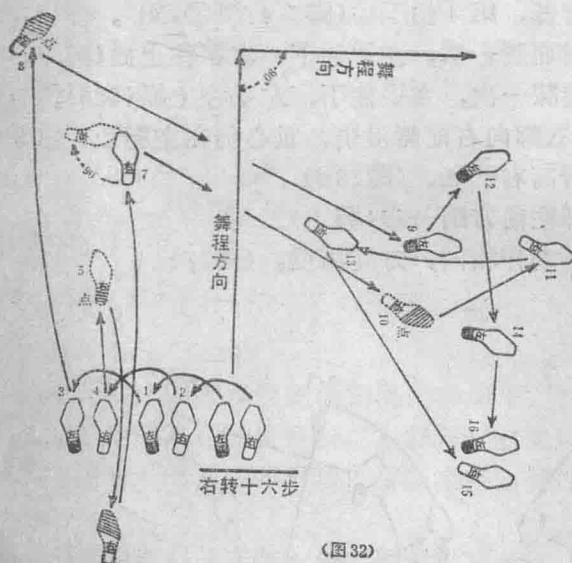
(图30)



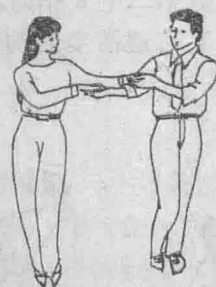
(图31)

(九)右转十六步

男女面对面而舞(图6)，双臂在腰两侧自然摆动(可做大幅度的动作)，同时每一步(一拍)都屈膝一次，舞步见(图32)。也可双人并排牵手跳。(图33)



(图32)



(图33)

(十)辗脚踏步(四步)

准备动作：两腿并拢站立，稍屈膝，两手自然下垂，重心移至双脚前掌上。

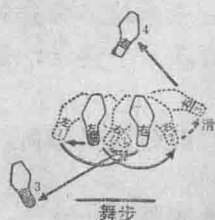
第1拍——双脚前掌辗地，双脚跟移向左侧，双手在腹前向左摆动(脚1、1)。双手也可做成在肩上方向左挥动。

第2拍——双脚前掌碾地，双脚跟移向右侧，同时两手在腹前摆向右边（脚2、2）。双手也可做成在肩上方向右挥动，见（图36）。（图34）

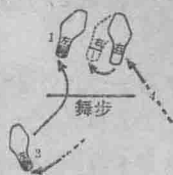
第3拍——左脚向左后侧踏一小步，两腿屈膝，重心移到左脚上，同时右脚跟滑向前方，（脚3、滑③），两臂肘分开，右臂往胸前，左臂往左后挥起，左臂偏高。（图37）

第4拍——右脚向前方踏一小步，左手往前提，右手往下（脚4）。

注意：重复以上动作时，左脚在（脚3）的位置上向右脚并拢，同时做双脚碾地。（图35）



（图34）



（图35）



（图36）



（图37）

（十一）碾脚退进踏步（六步）

准备动作：两腿并拢站立，稍屈膝，两手臂稍曲肘，自然下垂，重心移至两脚前掌上。

第1拍——双脚前掌碾地，双脚跟移向左侧，双手在腹前向左摆动（脚1、1）。

第2拍——双脚前掌碾地、双脚跟移向右侧，同时两手在腹前摆向右边（脚2、2）。

第3拍——左脚向左后侧踏一小步，两腿屈膝，重心移到左脚上，同时，右脚跟滑向前（脚3、滑③），两臂曲肘分开，右臂往胸，收右腰，左臂往左后提起，左臂偏高。（图37）

第4拍——右脚往后踏一小步，右肘往后下摆，（脚4）。

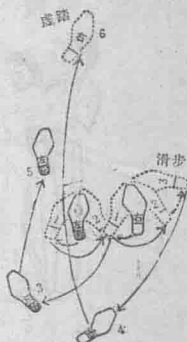
第5拍——左脚向前踏一步，左臂往下，右臂往前（脚5）。

第6拍——右脚向前虚踏一步，重心在左脚上（脚6）。（图38）

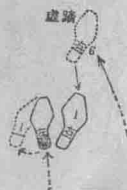
注意：此步接做第二遍时，右脚（虚踏步）由前退回与左脚相并，同时双脚跟碾向左侧（图39）。（图40）



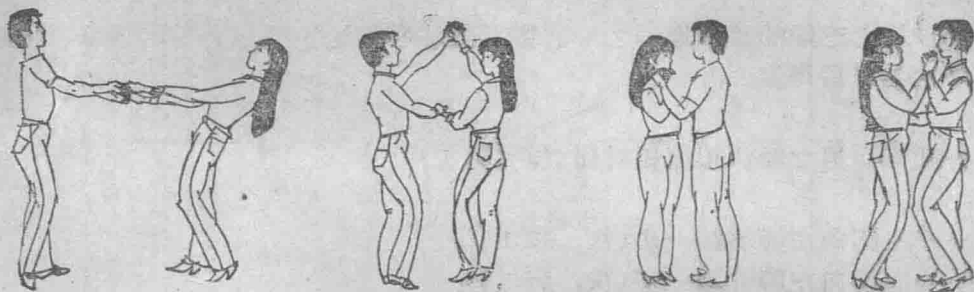
（图38）



（图40）



（图39）



(二) 伦巴舞姿势说明

男女舞伴正面相对站立，握抱舞姿，上身相距约30厘米。男女双手肘都向自身夹拢，相握的手上立(男左手女右手)，小臂相靠。女方身体略倾向后。(图1)

伦巴舞的基本手势有两种。第一种是男女舞伴双臂曲肘(曲肘约90度)，双手上立而握，小臂靠近，男女相距约45厘米(图2)第二种是男女舞伴双手相拉，女子的手心向下，男子的手心朝上，拉住女伴的手(图3)。



(图1)



(图2)



(图3)

做伦巴舞的双手上立手势(图2)时，双手应随同脚步晃小圈，每二拍晃一圈(两个快步晃一圈，一个慢步晃一圈)。向左方向的舞步，双手同时晃两个逆时针方向的圈(图4)向右边方向的舞步，则晃顺时针方向的圈(图4A)。



(图4A)



(图4)

伦巴舞的基本舞步

(一)横踏步

横踏步是伦巴舞的基本舞步之一。舞者熟练掌握这种舞步之后，再练习伦巴的其它基本舞步就会容易得多。

第一种：

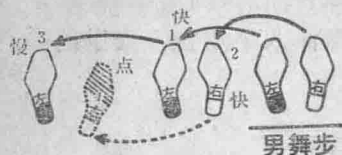
预备动作：男女舞伴正面相对而立。(图1)

男舞步：

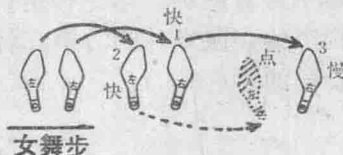
第1拍——左脚向左旁横踏一步(快，脚1)。

第2拍——右脚向左脚并踏一步(快，脚2)。

第3、4拍——左脚向左旁横踏一步，右脚稍拖向左脚(点地)，身体重心在左脚上(慢，脚3、点④)。(图5)



(图5)



(图6)

第5—8拍，右脚先向右旁横踏，动作与1—4拍的相同，方向相反，见女舞步(图6)。

女舞步：

第1拍——右脚向右旁横踏一步(快，脚1)。

第2拍——左脚向右脚并踏一步(快，脚2)。

第3、4拍——右脚向右旁横踏一步，左脚稍拖向右脚(点地)，重心在右脚上(慢，脚3、点④)。(图6)

第5—8拍，左脚先向左旁横踏，动作与1—4拍的相同，方向相反，见男舞步(图5)。

第二种：

预备动作，男女舞伴正面相对而立。(图1)

男舞步：

第1拍——左脚向左旁横踏一步(快，脚1)。

第2拍——右脚越过左脚前方踏在左侧(快，脚2)。

第3、4拍——左脚向左横踏一步，第4拍时右脚向左脚旁虚点地(慢，脚3、点④)。(图7)

第5—8拍，动作与1—4拍相同，方向相反，见女舞步(图7A)。