

国际标准交谊舞指南

现代舞 第三册
崔淑英 袁一路 编著

狐步舞

陕西人民出版社

(陕)新登字 001 号

责任编辑:邢良俊

内文设计:田慧君

封面设计:封兴昌

责任校对:沈英

艺术指导:冯碧华

音乐编辑、绘图:贾允常

服装设计、制作:周爱兵、鲍燕

示范造型:崔淑辉、张晓辉

总体设计:张波

彩色摄影:西安钟楼照像馆

黑白摄影:赵炳文

国际标准交谊舞指南

狐步舞

崔淑英 袁一路

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

陕西省新华书店经销 国营五二三厂印刷

787×1092毫米 16开本 3.25印张 4插页 80千字

1993年6月第1版 1994年11月第2次印刷

印数:7,001—12,000

ISBN 7-224-02694-8/J·74

定价:5.20元

陝西省政協副主席魏明中題詞

學習推廣國際標準交
流舞促進進精神文明
建設

記

明中

一九九五年元月



善及國際標準
交流促進友誼
提高民族文化
素質展示社會
主義精神風貌

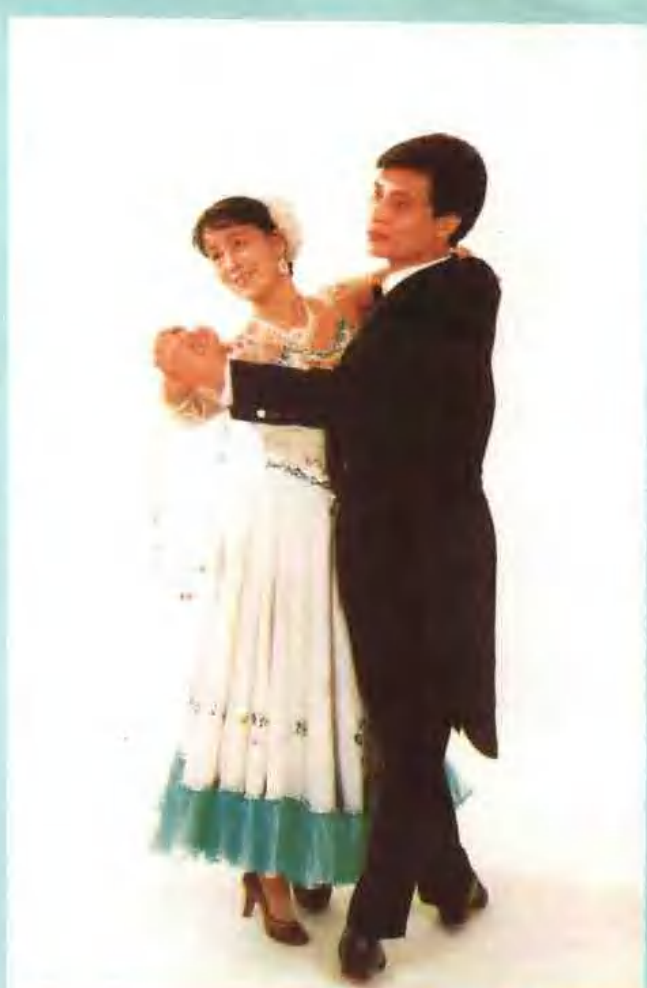
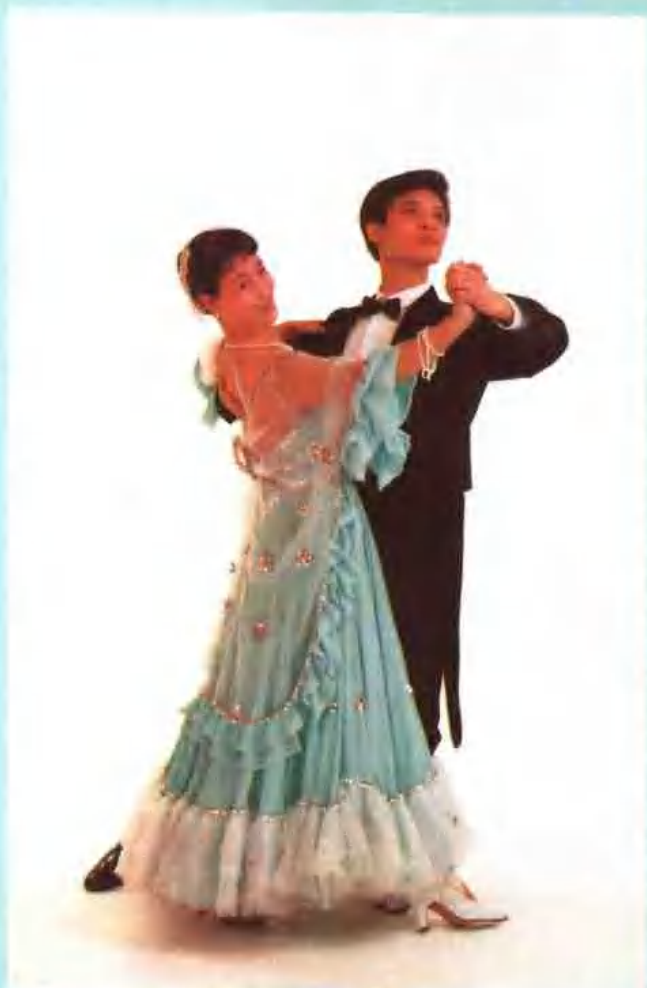
為《國際標準交流促進友誼》題王巨才

陝西省委宣傳部部長王巨才題詞

国际标准交谊舞指南

舞中之王





TANGO



TANGO

舞中之王





豪放瀟灑
狐步舞



前 言

国际标准交谊舞 (Ballroom Dancing) 是一种世界性的社会舞蹈, 其前身是交谊舞。交谊舞是由民间舞蹈发展而来的, 很多交谊舞发源于欧洲民间, 有些产生于非洲、南北美洲黑色人种之中, 它是劳动群众的艺术创造。其正名为“舞厅舞”, 也有称“交际舞”、“社交舞” (Social Dancing) 还有称“青年舞”等。交谊舞历史悠久, 在漫长的时间里, 由劳动人民的文化中吸取营养不断发展提高。一九二四年, 英国皇家舞蹈教师协会规范、整理了交谊舞中各舞种的舞姿、舞步、跳法, 使其成为当时欧洲地区比赛的标准交谊舞。一九四七年在柏林举行了首届世界性交谊舞比赛, 一九五〇年后扩大到世界更大范围和国家, 一九六〇年拉丁舞也正式成为世界锦标赛比赛项目, 目前已有近三十多个国家成为国际标准交谊舞协会的会员国, 在世界已发展成为具有高度艺术性及技巧性的表演与竞赛舞蹈, 并将列入奥林匹克艺术表演项目。

国际标准交谊舞分为两大类、十个舞种, 现代 (Modern) 舞类中有风格典雅, 波浪起伏的华尔兹 (Waltz); 有潇洒奔放、静动闪视的探戈 (Tango) 舞; 有稳重大方, 形如狐狸跑步的狐步 (Foxtrot) 舞; 运步轻快如行云流水的快步 (Quick step) 舞; 雍容华贵, 旋转多姿的维也纳华尔兹 (Viennese Waltz)。拉丁 (Latin) 舞类中有形、情交融的伦巴 (Rumba) 舞; 热烈欢快、快中见美的恰、恰、恰 (Cha—Cha—Cha) 舞; 风格别致、摇曳摆颤、如春风杨柳般的桑巴舞 (Samba); 刚健英武、振奋人心的斗牛舞 (帕索多布里—Paso Double); 激情奔放的牛仔舞 (伽依夫舞—Jive)。

六十年代, 国际标准交谊舞中出现了八男八女集体表演形式, 这就是“集体舞”, 集体舞的特点是队形变化丰富, 引人入胜, 加之选手们标准舞姿、舞步和和谐的配合, 形成了人、音乐、舞蹈的完美统一。加强了国际标准交谊舞的表演气势, 给人们以力与美的感染。在国际上, 每年都有不同规模的大型比赛, 成为人们交流技艺、促进友谊、陶冶情操、焕发精神、强身健体的极好形式。

国际标准交谊舞以它本身独特的艺术魅力受到了世界人们的喜爱, 自我国改革、开放以来, 先后有日本、美国、英国、香港、台湾等国家与地区的国际标准交谊舞专家来我国进行了表演及观摩教学, 促进了我们学习与推广国际标准交谊舞。一九八七年五月, 第一届“中国杯”、一九八九年由文化部主办的全国“通康

杯”国际标准交谊舞大赛后，“国标”舞迅速从我国大城市普及到中、小城镇，从而进一步促进了我们学习与推广国际标准交谊舞热潮。

在群众舞会上，人们对现代国际标准交谊舞产生了浓厚的兴趣。一批有发展前途的选手，也逐步由浅入深地学习、研究舞蹈的风格、特点、而迫切希望有国际标准交谊舞各舞种的最新教材和国内外信息，细致地掌握必要的知识，以便使自己的舞技更趋规范化、现代化而接近国际水平。本书将分册介绍“国标”舞十个舞种的标准舞姿、舞步、跳法及有关知识。

为使读者在学习“国标”舞的各个舞种时能扎下规范化技术基础，我们根据英国皇家舞蹈教师协会主考官亚历克斯·穆尔的权威著作《国际标准交谊舞的修订技术》一书，并参考南东亚“国标”舞裁判权威黄辉煌先生教学内容和其它资料编写成这套指南，以期在“国标”舞的普及和提高中起到积极作用，这不仅是我们的初衷，也是我们的目的。

期望大家共同努力，大力普及、提高国际标准交谊舞、追赶世界“国标”舞先进水平。

目 录

前 言

一、国际标准交谊舞基础知识	(1)
(一) 舞程线	(1)
(二) 角度	(1)
(三) 方位	(1)
(四) 比赛场地	(2)
(五) 比赛要求	(3)
二、狐步舞的基本动作、舞步及跳法	(3)
(一) 脚的运动	(3)
1. 脚位	(3)
2. 脚法	(4)
3. 足跟转	(4)
(二) 身体的运动	(4)
1. 反身动作	(4)
2. 肩引导	(5)
3. 摆动	(5)
4. 倾斜	(5)
5. 升降	(5)
6. 头部的方向	(5)
(三) 狐步舞的基本舞姿	(6)
1. 合位	(6)
2. 并进位	(6)
3. 右外侧位	(7)
(四) 狐步舞的舞步	(7)
1. 走步	(7)

2. 三直步	(8)
3. 羽步	(8)
4. 左转步	(10)
5. 右转步	(11)
6. 换向步	(13)
7. 左波浪步	(14)
8. 后退右急转步	(16)
9. 纺织步	(17)
10. 徘徊羽步	(19)
11. 徘徊急转步	(20)
12. 右纺织步	(21)
13. 足尖旋转步	(23)
14. 并进纺织步	(24)
15. 左急转步	(26)
16. 左急转并进步	(27)
17. 转向羽步接后退羽步	(29)
18. 左转并退接滑轴转	(31)
19. 右之字步	(32)
三、狐步舞舞步名称、术语, 中英文对照表	(34)
四、狐步舞音乐	(35)
(一) 狐步舞舞曲特点	(35)
(二) 狐步舞舞曲选	(36)
 后 记	 (45)

一、国际标准交谊舞 基础知识

国际标准交谊舞不同于普通交谊舞,它不是纯自娱性的,它是一种有高超技艺的舞蹈艺术,而且也是劳动人民业余文艺活动中的一种新技巧,它充分成为男女之间平等、自由、活泼、愉快、严肃、文明和健康的象征,如何发挥和提高交谊舞标准舞姿、立体造型的艺术花步,必须具备国际标准交谊舞的基础知识。

(一)舞程线(Line of Dance) (简称 L. O. D)

在跳国际标准交谊舞各种舞步时,一定要遵照“逆时针舞程线方向”去运步,一方面增加表演者所跳步法的优雅、舒展、大方和姿态的健美,另一方面可以防止和避免舞者在跳舞时彼此碰撞而有序进行,连续行进和旋转,因此必须有规定的进行路线,舞者必须向逆时针方向前进和运步,这就是舞程线(请看图 1)。

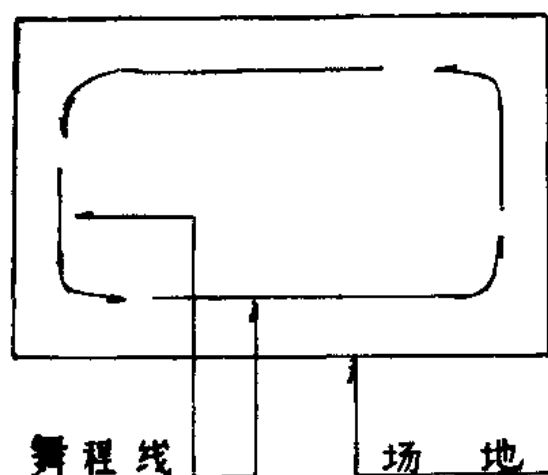


图 1 舞程线示意图

(二)角度

跳交谊舞,舞者站立的方向、角度都有一定的规定,必须学会辨别这些方向、角度才可以进行各种舞步的练习(请看图 2)。

旋转时角度的认定更为重要;旋转一周为 360° ;旋转 $1/8$ 周为 45° ;旋转 $1/4$ 周为 90° ;旋转 $3/8$ 周为 135° ;旋转 $1/2$ 周为 180° ;旋转 $5/8$ 周为 225° ;旋转 $3/4$ 周为 270° ;旋转 $7/8$ 周为 315° 。

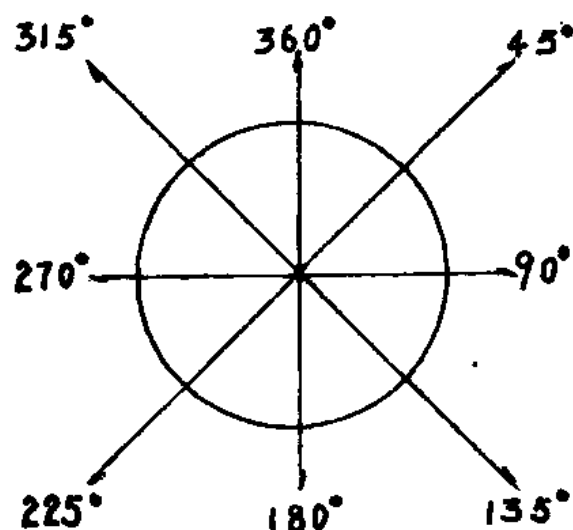


图 2 舞者方位、角度示意图

(三)方位

一般情况,方位的基点多以乐队或主席台的一面定为“1”点(也可将场地的任何一个面定为“1”点),沿顺时针方向转动 45° ,则变动一个方位,这样顺次排列、分别为 2、3、4、5、6、7、8。场地中的 2、4、6、8 为四个角,1、3、5、7 为四个面。(请看图 3)。

交谊舞中描述舞者方向是以 $1/8$ 转(45°)为单位,一般是在舞程线的基础上用 8 个方位确定舞者正面所对的方向(图 4)。

小圆圈——舞者(半白为舞者正面,半黑

为背)。

W. (wall)——墙。

C. (Centre)——中央。

L. O. D. (Line of Dance)——舞程线方向

A. L. O. D. (Against the L. O. D.)——逆舞程线方向。

D. C. (Diagonal to center)——斜中央方向。

D. W. (Diagonal to wall)——斜墙方向。

A. D. C. ——逆斜中央方向。

A. D. W. ——逆斜墙方向。

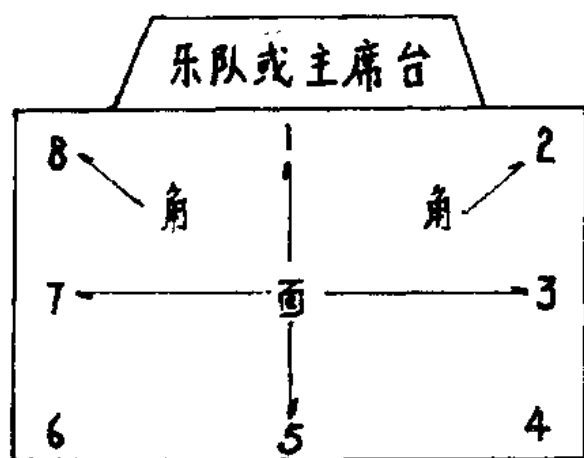


图3 场地中的方位

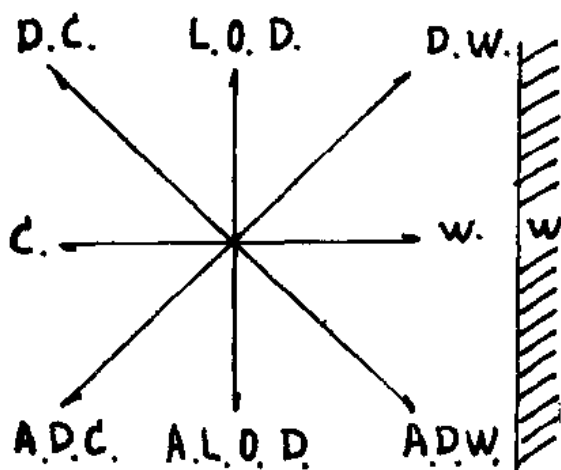


图4 舞者方向简写示意图

舞者在舞池中任意站立,总会离某一墙最近。若举起右手指墙,举起左手指中央,则舞者此时面对舞程线。如图5之1号舞者。图中还可看清其余7个舞者面对的方向:

2号舞者背对舞程线(L. O. D.)或面对逆舞程线(A. L. O. D.)。

3号舞者面对中央(C)。

4号舞者面对墙(W)。

5号舞者面对斜墙(D. W.)。

6号舞者面对斜中央(D. C.)。

7号舞者面对逆斜中央(A. D. C.)。

8号舞者面对逆斜墙(A. D. W.)。

上述方位是一个相对概念,将具体看舞者站在哪一条舞程线来确定。例如图5中之9号舞者,其方向虽与6号舞者相同,但由于他站在另一条舞程线上,故此时是面对斜墙。同理,图5中之10号舞者此时的方向是面对逆斜墙。

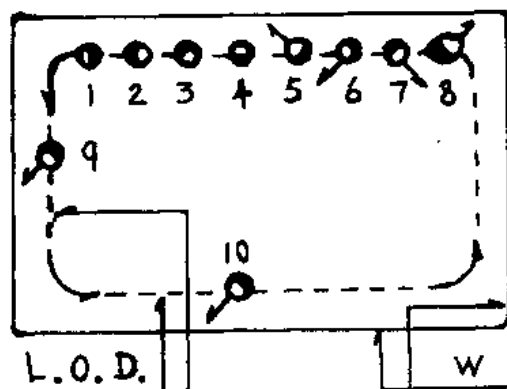


图5 舞者的不同方向

(四) 比赛场地

国际标准交谊舞的比赛是在室内场地进行,长度为23米,宽度为15米。选手按长方形场地斜线 90° 站立,沿逆时针方向进行。跳完23米长度线为A线,再转入15米的B线,再

依次转入 A 线和 B 线为一圆周,在比赛规定的乐曲中跳完比赛舞蹈,拉丁舞没有 A、B 线规定,便必须按逆时针方向前进。

(五) 比赛要求

国际标准交谊舞比赛时必须规范动作,选手从站立拥姿、行进、舞姿到舞步以及节奏韵律、力点平衡,都要按标准进行比赛,裁判按这些规范进行评分。选手无论技艺如何,首先要动作规范,音乐节奏准确;例如华尔兹第三拍动作与下一个连续动作的第一拍是否连续无断开感;探戈舞的头部闪视、快与慢动作之间的连贯性;伦巴舞必须是在舞蹈的第二拍才能出脚;恰、恰、恰舞在第三拍才能起步等。如果这些基本的要领与节奏错了,即使选手花步再多,裁判也不会给分。

每个舞蹈按单次比赛计分,最后加和出总分决定前六名名次。

二、狐步舞的基本动作、舞步及跳法

狐步舞于本世纪初起源于美国,后流传至欧洲大陆及英国。狐步舞如同狐狸走路,轻柔悠闲,它的风格是步态从容,平稳大方,优雅流畅。

狐步舞舞曲为 4/4,每小节四拍。每分钟 30 小节左右。狐步舞舞步的节奏有 SQQS、QQS、SSS 等。(S 为英语 Slow 的缩写,意为慢步,一个 S 的时值为二拍;Q 为英语 Quick 的缩写,意为快步,一个 Q 的时值为一拍。SQQS 按汉语可读为“慢、快、快、慢。”余类推。)

“舞步 (Figure)”是交谊舞中的基本单元。舞步由“步 (Step)”组成。单足每运动一次称为步。由若干数目一定相对关系不变的步(左、右足运动的顺序、每一步的脚位、身体的姿态和方位等)组成舞步。若干舞步连接起来称为组合。

(一) 脚的运动

1. 脚位 (Position of Foot)

交谊舞的舞步由若干顺序一定的步所组成。脚位是每一步在地面上的位置。各种舞步的脚位在脚位图中表示。脚位图中所用之符号说明见图 6。

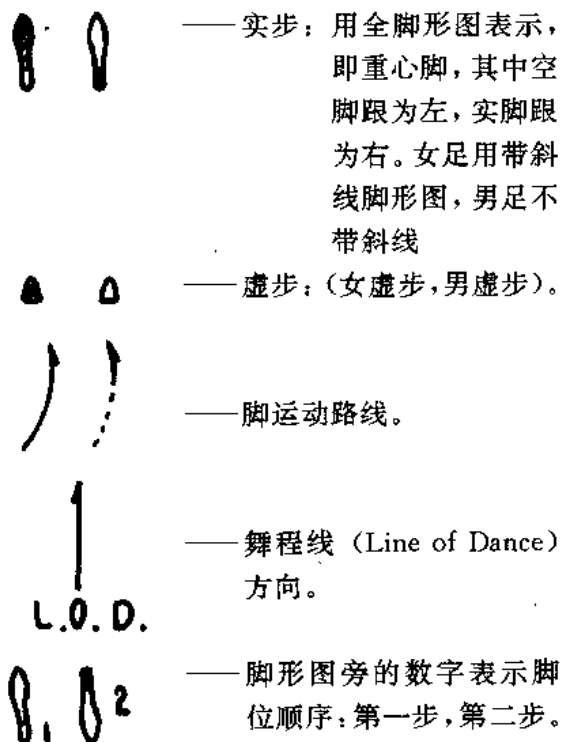


图 6 脚位图中的符号说明

舞步说明中会经常出现“C. B. M. P.”,这是反身动作脚位 (Contrary Body Movement Position)。例如,“右足 C. B. M. P. 前进”,表示右足平行运动到左足前面或偏左,而身体并不转动,仍然保持出步时的方向。如图 7。

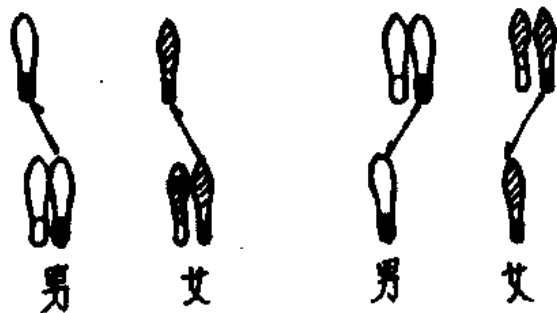


图 7 反身动作脚位图

2. 脚法 (Foot Work)

即在跳舞过程中, 脚与地面接触的部位 (足跟、足尖、全足) 及用法, 本书将在舞步说明中用下列符号予以标明:

(H.) (Heel) 表示足跟着地, 然后全足着地。

(T.) (Toe) 表示足尖着地。

(T. H.) 代表 $T \rightarrow H$, 表示先足尖着地然后到足跟。

(H. T.) 代表 $H \rightarrow T$, 表示先足跟着地然后到足尖。

C. B. M. P. (Contrary Body Movement Position) 是反身动作脚位, 例如: “左足 C. B. M. P. 前进”表示左足平行移至右足前面偏右, 而身体并不转动。

3. 足跟转 (Heel Pivot)

当舞者处于后退内转时, 常用足跟转。现以后退右转 $3/8$ 为例说明。

准备姿势: 两足并齐。

第一步 左足后退。

第二步 右足后退向左足并步 (图 8), 同时以左足跟为轴向右转, 旋转过程中右足仍并于左足, 重心亦仍在左足。转动结束时重心换至右足 (图 9)。



图 8 足跟转 (1)

第三步 左足前进。

足跟转的脚位图见图 10。

足跟转也用于后退左转, 方法与后退右转

类似。

足跟转的节奏在具体的舞步中有规定。



图 9 足跟转 (2)



图 10 足跟转脚位图

(二) 身体的运动

1. 反身动作 (Contrary Body Movement 简称 C. B. M.)

反身动作是指身体有与足的运动方向相反的转动。例如: 左足前进, 有反身动作, 指左足前进时身体向左转, 即左肩向后, 如图 11。

需要注意的是, C. B. M. 与 C. B. M. P. 是

不同的概念。

C. B. M. 是当足作前进或后退时，身体有相反方向的转动；C. B. M. P. 则仅仅是一种脚位，而身体并不转动。二者不可混淆。



图 11 左足前进反身动作



图 12 右肩引导右足前进

2. 肩引导 (Shoulder Leading)

肩引导是指身体有与足的运动方向一致的转动。例如“右肩引导右足前进”是指当右足前进时，身体向左转，即右肩向前。如图 12。

3. 摆动 (Swing)

舞步进行时，不论是前进步或后退步，都要有重心超前的感觉，使身体借助腿的力量迅速向足的运动方向摆动，然后逐渐减慢，犹如荡秋千时的摆动一般（指秋千从最低位置荡至最高位置）。摆动与倾斜、升降等技术配合运用，将使舞姿更加动人。

4. 倾斜 (Sway)

倾斜是指身体主体部分向左或向右作适当倾斜。倾斜不是单纯的腰部侧向弯曲，而是在转身动作时的符合物体运动规律的动作。倾斜时注意身体不可前俯后仰。正确的倾斜有助于转身时身体的平衡，并能使舞姿更加优美。见图 13。

舞步中第几步需要倾斜，本书在每舞步的“注”中将于以具体说明。



图 13 身体向左倾斜

5. 升降 (Rise and Fall)

升降又称起伏，是指在跳舞过程中身体的升高与降低。身体的升降由膝与足两部分的运动来完成。升起时膝伸直（最直时两膝仍保持微曲），足踮起，重心落在足尖，身体处于最高位置；降下时全足着地，两膝稍弯曲，身体处于最低位置。无论从升到降或从降到升，其过渡动作都应连续流畅，使身体的升降是一种平滑的波动。

在跳有转动的舞步时，一舞伴处于“外转”，另一舞伴则处于“内转”。内转的舞伴在升起时往往要求仅用膝的伸直来使身体上升而“足跟并不离开地面”（No Foot Rise）。本书在有关的舞步中将予以具体标明。

6. 头部的方向

头部的姿势也很重要。头应放正，两眼平视。头不可倒向某一肩。颈部伸直，下颌向后收。

头部（指脸）的方向借用时钟说明。

设舞者各自站在地面大时钟的针轴上，以自己身体（胸部）所对之方向为 12 时，左方则为 9 时，右方为 3 时。在“合位”握抱时，男舞伴头对 11 时（即向左转过 30° ），女舞伴头对 10 时半（即向左转过 45° ）。