

交谊舞入门

云南人民出版社

G89
42-C2

交谊舞入门

云南人民出版社

责任编辑：原金菊

封面设计：林 宇

交 谊 舞 入 门

周 百 嵘

*

云南人民出版社出版

(昆明市书林街100号)

云南新华印刷二厂印装 云南省新华书店发行

*

开本：787×1092 1/32 印张：3.25 字数：70,000

1985年4月第一版 1985年4月第一次印刷

印数：1—23,500

统一书号：8116·1398 定价：0.55元

目 录

国际交谊舞的形成·····	(1)
运行程向和文明规范·····	(2)
文明邀舞和答谢形式·····	(4)
运步技巧·····	(5)
舞姿简介·····	(8)
伴带技巧·····	(12)
识别音乐确定舞步·····	(15)
舞步脚印标志说明·····	(16)
学习交谊舞前的运步练习·····	(17)
慢四步舞·····	(24)
1. 慢四步舞的基本舞步·····	(24)
2. 慢四步舞的变化舞步·····	(33)
快四步舞·····	(35)
1. 快四步舞的基本舞步·····	(35)
2. 快四步舞的变化舞步·····	(44)
慢三步舞·····	(46)
1. 慢三步舞的基本舞步·····	(46)
2. 慢三步舞的变化舞步·····	(52)
快三步舞·····	(54)
1. 快三步舞的基本舞步·····	(54)

2. 快三步舞的变化舞步·····	(57)
二步舞·····	(58)
1. 二步舞的基本舞步·····	(58)
伦巴舞·····	(63)
1. 伦巴舞的基本舞步·····	(63)
探戈舞·····	(67)
1. 探戈舞的基本舞步·····	(68)
介绍一组著名交谊舞曲·····	(79)

国际交谊舞的形成

国际交谊舞的形成和发展，经历了漫长的路程。二十世纪二十年代后，交谊舞在世界各地风行起来，具有代表性的有勃鲁斯舞、狐步舞、伦巴舞、探戈舞等。交谊舞最大的特点，是由音乐来规划出舞步的种类；根据音乐的特点，乐曲所表达的内容和乐曲的风格，运用健美的步子及人体运动的姿态去表达情感。例如被称作舞中之王的探戈舞中，乐曲中大量强烈切分音节奏，使探戈舞具有较高的技巧；慢华尔兹舞中，委回婉转的乐曲表达出一种充满柔和而稳重端庄的情感；而伦巴舞的热情炽热，狐步舞的潇洒大方，勃鲁斯舞的稳健，都有自己的不同风格和特点。人们在音乐的旋律中，用舞步来表达深切的感情。交谊舞是在各种舞蹈基础中，积累而发展起来的。它可以提高青年们的艺术修养和美感，培养高尚的情操，发展人们的正常交往，消除疲劳。随着时代发展的潮流，健康而又比较正规的交谊舞的广泛流行，使我们的广大人民群众，特别是我们的广大男女青年们，有自己喜爱的文娱活动和正当的社交生活。

本书在介绍交谊舞的基础上，编排了慢四步舞、快狐步舞、慢三步舞、快三步舞，以及二步舞和伦巴舞、探戈舞，供大家在由浅入深的研究中提高。

运行程向和文明规范

刚学习交谊舞的同志，往往会忽略跳舞运步的程向。而在交谊舞会中，跳舞时的程向是一个比较重要的问题。在人潮如涌的舞池中，能够做到双双对对，翩翩起舞而进退自如，互不相碰，除了必须对所跳舞步有比较熟悉的理解和技巧以外，还必须按照统一运行路程和方向来运步。交谊舞的运行总程向应该是逆时针从左往右运行。如图 1：

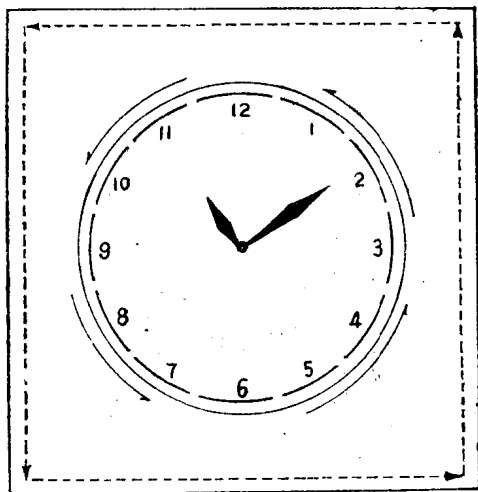


图 1

在这个总的运行程向的舞步运行中，可以按自己站立的

地点为准轴，选择八个舞程方向进行变化舞步的运步。如图 2：

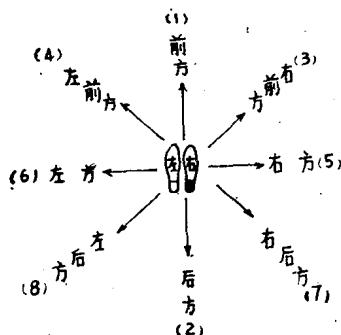


图 2

这八个变化舞步所需的运行方向，我们称之为“回旋余地”。这个“回旋余地”依附于运行总程向，要求舞者在总的运行程向的约束下进行调节。既要按运行总程向运步，在维护整个舞池秩序的同时，也要兼顾舞者能表达出所跳舞步的艺术性。

我们了解运步的总程向以后，还必须自觉遵守交谊舞会中的文明规定，有礼貌的请人跳舞。在跳舞时，留神不冲撞他人，也要避开他人碰撞。并提醒和保护好对方，在舞池较拥挤的地方，更应处处讲礼貌讲文明，注意会话谈吐的分寸。

在参加舞会前，检查一下自己的服饰仪表，并掉用干净的手帕，做好洗手洗脸等清洁工作。在夏天较炎热的季节，最好不要穿短裤跳舞。总之，男女双方都必须保持社交礼节，以清新的精神状态去参加交谊舞会。

文明邀舞和答谢形式

交谊舞会中，除了带熟悉的朋友、同事、亲属外，还可以邀请从不相识的异性朋友伴舞，这是交谊舞会中，健康而正常的社交方式。形式多为男性邀请女性（当然，女性也可邀请男性共舞）。邀舞的男性一方，首先应有礼貌的站立在被邀舞一方的左前方或右前方（视当时情况而定），要避免站在正前方（这会使对方感到侷促不安而产生反感），用靠舞池一边的左手或右手，微伸向舞池，表现出邀请共舞“请”的姿势，并向对方行十五度左右的点头礼以示邀舞。邀舞站立的位置，如图3：

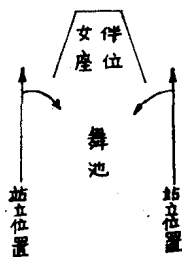


图 3

按照图3所示，要注意手掌向上，动作不宜太大，以自然得体为主。被邀一方应点头答礼，即起立由邀方请进舞池，邀舞者可略偏于后，至舞池边线，面对舞池，按基本舞姿要求运步跳舞（基本舞姿另行介绍）。因为对对方的跳舞习惯、运步技巧都不了解，这就要有节制的运步，切不可在舞技较差的同志面前，卖弄技巧而使对方步子跟不上，出

现尴尬。一曲音乐终了，男方可说谢谢表示感谢，女方也要点头施礼表示答谢。

文明邀舞和文明答谢，是涉及交谊舞会文明礼貌和精神面貌的重要规则，参加交谊舞会的同志们应很好的遵守。

运步技巧

交谊舞中的运步是跳好各种舞步的关键问题。所以，运步是必须正确练习的第一步。从生活的角度来理解，运步就是如何走路。走路的规律是在运出左脚或右脚时，脚踵先触到地面，在跨出第二步时重心才移到脚掌。在一般情况下，脚尖是不太强调的部分，仅在抬脚的一瞬间，脚尖才在脚踵离地时稍碰到地面，这个规律在跳舞时是倒过来的。

交谊舞的运步规律，应该是前脚掌先触地再移到脚踵。只有在互换舞步时，才允许前脚掌和脚踵同时触地（极个别的情况），前脚掌作为一个比较固定的支点，这和走路运步相反。但也不能单纯用脚尖来跳舞，这样不仅不能保持平衡，而且还会容易疲劳。

交谊舞的正确运步应该是：1. 稍抬起脚背。2. 由脚尖起脚掌触地。3. 在后脚跨出的瞬间由前脚掌移一部分支点在脚踵。4. 对另一只脚运步。除此以外，还必须掌握安排好双脚的重心支点。当在前进和后退时，如一只脚的支点是放在前脚掌，那么另一只脚的支点应放在脚踵。这些运步的原则，在

舞步的进程中还包括转换支点，以及灵活调节运步。转换支点是在快速或缓慢舞步的进程中，充分发挥双脚支点的作用，做到潇洒自如，灵活稳健，舞步运行时快而不乱，慢而不拖。下面列出转换支点时的几个要点：

1. 双前脚掌互换支点：双脚都用前脚掌进行运步，这种双前支点多用于快速舞步的变化运行，如快狐步舞中的狐步左平行。如图 4：

由于每一拍都是一个快步，故在连贯调换双脚时，都应用左右双脚的前脚掌作为支点互相替换，这样既达到左平行时的速度要求，又兼顾了双脚的灵活交替运步。这种双前转换支点的方式在各种舞步中都有一定的技巧作用，应该首先练习。

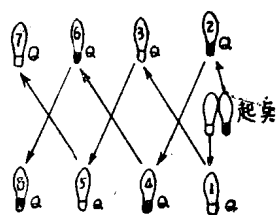
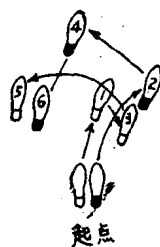
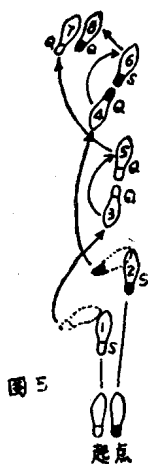


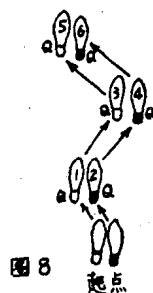
图 4

2. 一掌一踵互换支点：当舞步在比较缓慢进行的时候，由于音乐比身体进退的速度缓慢，故在慢四步舞中，设计了前进和后退跟步。设立跟步的目的是为了让身体在缓慢进行中，有一个滞留到音乐完全结束的缓冲时间。为了解决缓慢音乐和舞步的配合，从而保持身体的平衡，就需要一掌一踵互换支点来运步。在慢四步舞的连环步中，就能清楚看到一掌一踵的支点作用。如图 5：

3. 双脚由前脚掌移至脚踵互换支点：在中速舞步，和一些如探戈舞的特定舞步中，多数以前脚掌先触地然后移至脚踵，再对另一只脚运步。在掌移踵的过程中，表现出大方潇洒的风度。如图 6、图 7：



4. 双脚不分掌踵同时触地互换支点：这种脚掌脚踵不太明显分开的支点，多用于快狐步舞和二步舞。在二步舞的音乐声中，如果完全按照走路时运步的规律来跳，会把二步舞的艺术性丢掉而变得无精打彩，并在快速的舞曲中来不及转换步子而脱拍，所以要不分掌踵的同时触地，左右互换支点。如图 8：



另外，在有些舞步，如探戈舞和伦巴舞的特定舞步中，有时也要用这种支点方式来运步，以增加气

氛。

5.脚掌脚踵自由互换支点：在有些比较快和旋转性强的舞步中，由于左转、右转、45度、180度、360度等的旋转连贯结合，视情对双脚的灵活互换支点是有利的，快三步舞就有好几种互换支点的跳法。如图9：

熟悉以上介绍的五种运步支点方法后，还必须注意身体各部分的相互配合，如腰部和双膝等，这些都是使支点正确转换的保证。我们在交谊舞会上看到有的人生硬僵直的步子，有时还会产生互推，旋转回旋都不够灵活等现象，这即重心没有跟随运步而移动之故。

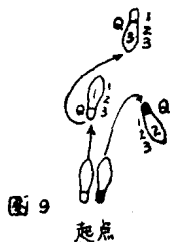


图9

舞姿简介

跳舞姿势的正确与否是跳好交谊舞的首要问题。正确的舞姿可以表达舞的美感，所谓交谊舞的技巧高低，首先决定于舞姿的正确，这是技巧的第一步，在比较标准的姿势下，才能把交谊舞中美的舞步表达完善。舞姿可分为：1.基本舞姿。2.同向舞姿。3.旋转舞姿。4.脱手舞姿。现在就这四种不同的舞姿作些介绍。

基本舞姿：基本舞姿是指在开步前就应正确做到的姿势。在各种不同的舞步中，除了较特殊的舞种，如伦巴舞和迪斯科舞外，其它舞种多数都由基本舞姿，引伸到其它三种

舞姿的配合。正确的基本舞姿应该是，男女舞伴相对偏左而立，即女伴偏立于男伴右方，男伴也偏立于女伴右方。偏的距离大约为半肩左右。如图10、图11：



图10



图11

双方身体自然正直，脸偏对，两眼可从舞伴右肩颈旁向前平视舞后方（不要低头看脚，这是不好的习惯），两肩切莫抬起，自然平行，双方胸部的距离大约为四寸左右。从胸部开始至头部可稍向后仰。两腿平立，开步前脚踵不离开地面，脚尖向前，两膝放松，臀部不向后抬起凸出，女伴曲肘举右臂（与男伴左臂在同一水平线上），手掌向下交男伴轻握。左臂曲肘同时举起，左手自然放松，轻放在男伴右臂后部。要注意的是，决不把左手作为用力的支点，这左手的轻放仅是形式上的依赖，是进行“暗示”等配合动作的一环。

在这同时,男伴左臂曲肘举起,稍低于自肩,左手掌向上轻托女伴右手。右手指自然伸直,轻轻贴放在女伴的左肩胛骨下面部分,手背有一个抬起的感觉。右肘抬起,不可下垂,使手腕部分和右手前臂,围成一个在伴带中进退自如的“伴带调节线”,这是非常重要的伴带条件,可使双方在运步中自由回旋得到可靠的保证。

同向舞姿:同向舞步即双方在同一个方向运步。这种同向舞步在慢四步舞和伦巴舞、慢三步舞的变化舞步中可以碰到,其它舞步不经常碰到。在探戈舞中,同向舞步作为探戈的特定舞步出现。在男女双方都向同一个方向运步时,不仅要做到互相默契配合,而且还应注意从形体线条的角度进行运步。如图12、图13:



图12



图13

在左同向步中，女伴向右90度转，男伴向左也进行90度转，各以外侧脚带步前行，即男伴运左脚，女伴运右脚。或男伴运右脚，女伴运左脚，平列平行，这也是探戈舞中的特定舞步。这时男伴右肩与女伴左肩并列，双肩要求平伏，腿从髋关节以下抬起挺直，脚背抬起与脚尖成一直线。男伴右肘（右同向步相反）可稍向后抬起，胸部有仰挺的姿势，双方腰部都应微向左右斜倾。同向步的舞姿主要的形象是身体挺拔潇洒，始终在有线条的姿势中运步。

旋转舞姿：在快的和慢的三步舞中，不论是基本舞步和变化舞步，都要求以旋转为主要步法。旋转的度数有180度、360度等。旋转舞姿要求男女双方的距离和身体位置与慢四步舞不同，在旋转的时候，上身应微向前倾，这样可以保持不断旋转的速度和平衡，故男女舞伴的距离要比慢四步舞和狐步舞要远一点，保持在五至六寸左右。如图14：

旋转舞姿要求男女双方密切配合，男伴右手有在旋转中起保护和控制女伴身体倾斜的作用。

脱手舞姿：在伦巴舞和二步舞，及其它舞种的变化舞步中，有很多脱手的要求。即男女手在本来轻握的舞姿中，在运步时脱手对舞，以增加舞步的特定风格和艺术气氛。在脱手的运步中，往往以女伴的表情表演为主，而



图14



图15

男伴起指挥作用。这就要求双方默契而有机的配合，包括眼神、脸部表情、手势等。如图15：

综上基本舞姿、同向舞姿、旋转舞姿和脱手舞姿的要求，可归纳为一切舞姿都是在更好表现交谊舞的美感和便于伴带这两个方面，我们除了应掌握几种舞姿外，还必须结合伴带技巧的一些主要问题，来进行练习。

伴带技巧

伴带就是交谊舞中的男导女辅的规则。这个规则规定男伴处于主导地位，女伴应服从男伴的带导，跟随男伴的舞步变化而变换舞步。跳舞时，女伴应注意力集中，肌肉放松，听随男伴的明示暗示而跟随男伴作快、慢、进退、旋转等舞步而作出相应的配合，完成各种舞步。伴带技巧的高低涉及舞步的正确表达，下面分别加以说明。

手的伴带作用：手在交谊舞中所起的伴带作用相当于伴舞的眼睛，手可以发出明示和暗示。如在探戈舞中同向步前进时（当时男伴左手和女伴右手都已脱手），男伴可用手作