



中国

艺术

Chinese Art Classics

经典全书

交际舞

吉林摄影出版社

J/3:24

中国艺术经典全书

之

交际舞

主编 林 飞

吉林摄影出版社

中国艺术经典全书

出版发行：吉林摄影出版社

(长春市人民大街124号 130021)

主 编：林 飞

副 主 编：陈正华 林尧闻

责任编辑：李相状

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京泽明印刷有限责任公司

版 次：2003年12月第1版

印 次：2003年12月第1版

开 本：850×1168 1/32

印 数：1~3000

字 数：3280千字

书 号：ISBN 7-80606-521-0/Z·54

定 价：860.00 (全50册)

目
录

第一章 舞蹈的基本常识	(1)
第一节 舞蹈的起源	(1)
第二节 舞蹈的发展	(4)
第三节 交际舞的形成	(8)
第二章 交际舞的种类	(10)
第一节 交谊舞种类	(10)
第二节 交际舞的一般特征	(11)
一、舞姿即交际舞的姿态	(11)
二、手势	(12)
三、步伐	(12)
四、力效	(13)
第三节 交际舞步法特征	(14)
一、方位	(14)
二、步型	(15)
三、步序	(16)
四、节奏	(16)
五、转度	(17)
六、脚部动作	(17)
七、升降	(18)

八、摇、摆、转	(18)
九、反身动作和反身动作位置	(19)
十、倾斜	(19)
第三章 学习交际舞的艺术要求	(21)
第一节 交际舞的风格、技术、编排	(21)
一、掌握基本风格	(21)
二、掌握基本技术	(21)
三、掌握动作的编排	(22)
第二节 音乐的旋律	(23)
第三节 带领方法	(24)
第四节 基本礼仪	(25)
第四章 学习交际舞的基本方法	(27)
第一节 站位方法	(27)
第二节 运步方法	(31)
第三节 反身方法	(33)
第四节 倾斜与摆动方法	(34)
第五节 升降与旋转方法	(35)
一、升降方法	(35)
二、旋转方法	(36)
第五章 慢四步舞的跳法	(37)
第一节 慢四步舞的特点	(37)
第二节 慢四步舞的步法	(37)
第三节 跳慢四步舞的注意事项	(42)
第六章 快四步舞的跳法	(43)
第一节 快四步舞的特点	(43)

第二节 快四步舞的步伐	(43)
第三节 跳快四步舞的注意事项	(50)
第七章 慢华尔兹舞的跳法	(51)
第一节 慢华尔兹舞的特点	(51)
第二节 慢华尔兹舞的步法	(52)
一、平衡步	(52)
二、方步	(53)
三、方步转体 90°	(54)
四、斜步	(55)
五、圆步	(55)
六、圆步转体	(56)
七、交换步	(57)
第三节 跳慢华尔兹舞的注意事项	(58)
第八章 快华尔兹舞的跳法	(59)
第一节 快华尔兹舞的特点	(59)
第二节 快华尔兹舞的步法	(60)
一、前后踮步	(60)
二、左右踮步	(60)
三、左转步	(61)
四、右转步	(62)
第三节 跳快华尔兹舞的注意事项	(63)
第九章 吉特巴舞的跳法	(64)
第一节 吉特巴舞的特点	(64)
第二节 吉特巴舞的步法	(65)
一、基本步	(65)
二、向右转体 $1/2$ 周 (180°) 换位	(66)

三、向右转体 1/4 周 (90°) 单手换位	(67)
四、背后换手	(68)
五、美式旋转	(68)
六、向左转体 1/4 周 (90°) 单手换位	(69)
第三节 跳吉特巴舞的注意事项	(70)
第十章 探戈舞的跳法	(71)
第一节 探戈舞的特点	(71)
一、探戈舞的起源	(71)
二、关于探戈舞	(73)
第二节 探戈舞的步法	(75)
一、常步到侧行并步	(75)
二、摇转步	(77)
三、分式左转闭式结束	(79)
第三节 阿根廷探戈舞步型	(82)
一、阿根廷基本步	(82)
二、侧行位的阿根廷基本步	(83)
三、带轴转的阿根廷基本步	(84)
第四节 跳探戈舞的注意事项	(85)
第十一章 恰恰舞的跳法	(86)
第一节 恰恰舞的特点	(86)
第二节 恰恰舞的步法	(87)
一、纵恰步法	(87)
二、横恰步法	(87)
三、扇形步法	(90)
四、阿列曼娜步法	(90)
五、原地击手	(95)
六、手接手	(94)

七、曲棍球步法	(95)
八、定点转步法	(97)
九、右陀螺转步法	(97)
十、纽约步法	(98)
十一、右分展步法	(100)
十二、古巴断步法	(101)
附录 国际标准交谊舞部分考试大纲	(103)
一、总则	(103)
二、专业考试	(104)

第一章

舞蹈的基本常识

第一节 舞蹈的起源

在所有的艺术形式之中，舞蹈称得上是最古老的艺术形式之一。在原始社会里，人们载歌载舞，或自娱，或祭神。1973年在青海省大通县上孙家寨出土的舞蹈纹彩陶盆，是我国现存最古老的舞蹈文物，它生动地记录了当时的原始歌舞场面。五人一组，共三组，手拉着手，踏歌起舞，头梳发辫，身着长裙，在后襟下端还飘着一个较长的尾饰。他们面向一致，步法轻盈整齐，象是在跳一种环舞。这种出土的文物图案，为我们了解、探索人类文明的来历，舞蹈的来历提供了有力的帮助。有人推测，这是一种与图腾崇拜有关的、由羌人表演的集体舞蹈，佩戴的尾饰也正是为了模仿本部落奉为图腾的某种动物（可能是羊）的特征。“它以人体舞蹈的规范化了的写实方式，直接表现了当日严肃而重要的巫术礼仪。”^① 图腾舞蹈可以说

^① 李泽厚：《美的历程》，文物出版社出版，第15页。

是通过形象表现客观世界的第一步。原始人对自然缺乏科学的知识，往往把自己的主要食物——某一动物或植物当作图腾加予崇拜，认为自己和它有着神秘的血缘关系。他们还相信交感巫术，相信在帐篷中模仿野牛跳舞，可以影响野外的真野牛，强迫它走进猎人的目标圈中；模仿某一植物可以“鼓励”它生长，人跳多高，与之竞赛的植物也会向上生长多高。在世界各国一古籍中很多这样的记载，我国古籍中不乏这类模拟舞蹈的记载。例如，《史记·五帝本纪》中的“击石拊石，百兽率舞”，《史记·夏本纪》中的“凤凰来仪，百兽率舞”，都是描写在敲击石磬的声音下由舞者装扮成凤凰和百兽，表演大型模拟舞蹈的情景。无论是尧乐《大章》或舜乐《大韶》中，都有这种舞蹈。《尚书大传》中也有模拟禽鸟的舞蹈的记载——“舞丹凤，舞元鹤”。这类模拟动物的舞蹈在我国少数民族地区至今还能见到。

甲骨文中的“舞”字“𠂔”，“其中间部分表示一个人手脚舒展，正面直立的形状，两旁表示牛尾，象人两手曳牛尾而舞之形。”^①“美”字的两种甲骨文写法（𠂔、𠂔），美的含义是“冠戴羊形或羊头装饰的‘大人’，即正面而立的进行图腾扮演、图腾乐舞、图腾巫术的祭司或酋长，最初是‘羊人为美’，后来演变为‘羊大则美’。”^②这两个古字从另一个侧面反映了原始舞蹈的情景。

据考古学家推测，舞蹈在原始人的生活中占据的地位，要比现代社会重要得多。它渗透到生活的每一方面，形成了劳动舞、模拟舞、操练舞、战争舞以及巫术和祭祀仪式中的舞蹈。

① 洪成玉：《古“舞”字释义》，《舞蹈论丛》，1982年第4期，第67页

② 肖兵：《〈楚辞〉审美观琐记》，《美学》第3期，第225页。

这些舞蹈种类繁多，其动作和队形画面互不相同，但究其根源都与劳动有着直接和间接的关系。大批舞蹈模拟再现劳动过程（狩猎、播种等等）和表达获得劳动果实时的喜悦心情（庆丰收、分猎物等等），就是巫术舞、性爱舞、战争舞等等，实质上也是与劳动间接相关的——或者祈求神灵保佑他们取得生活资料（粮食、飞禽走兽）；或者延续后代，得到生产力的再生产；或者夺取或保卫生产资料和劳动果实。因此，有人认为，舞蹈起源于劳动，人类的舞蹈审美意识也是萌芽于劳动的。正如恩格斯在《自然辩证法》所说。这种观点在今天看来，还是有相当的说服力的。“手不但是劳动的器官，它还是劳动的产物。只是由于劳动，……人的手才达到这样高度的完善，在这个基础上它才能仿佛凭着魔力似地产生拉斐尔的绘画、托尔瓦德孙的雕刻以及帕格尼尼的音乐。”^①

原始舞蹈是原始部落生产劳动在审美领域里的一个投影。人类的生产实践，即人的本质力量的对象化过程，培养出“一种能感受形式美的眼睛”（马克思语），使人具有对现实世界进行审美掌握的能力。客观现实经过人的头脑中的反映，重新物化为艺术形式。随着社会生产的发展，人在漫长的劳动实践中逐步提高自己的审美能力和表现方式，舞蹈也由在一定的情感支配下的躯体的即兴的、任意的、不规则的运动发展成为在不同程度上规范化了的动作舞姿；表现特定的主题思想或者叙述某一事件的艺术品；由原来的集体的自娱活动发展成为小组的、成对的乃至个人单独的表演。这时出现了比较抽象、便于抒情的舞蹈语言。就这样，舞蹈在从模拟到抒情，从再现到表现的道路上迈出了坚实的一步，初步形成了舞蹈的形式美，使

^① 恩格斯：《自然辩证法》中译本，第138页。

人们通过整齐一致和谐统一的动作获得审美享受。如果说，从前的大小集体舞蹈体现了氏族或部落的风格和共性，那末后来出现的独舞、双人舞则是描绘人物的性格，体现出舞者的个性。传达出个体的感情、风格等主观的东西。

第二节 舞蹈的发展

形式美在艺术中占有特殊的重要地位，舞蹈也不例外。形式的革新、变化、创造贯穿于舞蹈起源和发展的全过程，与舞蹈的创作和欣赏都有密切的关系。

形式感是对形式、即线与形的感觉。在生活里，一条横线使人感到开阔，一条竖线使人感到高耸。这是自然界的海岸、地平线以及挺拔的大树、巍巍的高山在人们头脑中多次留下印象进而概括产生的形式感觉。形式美是美的一种表现形态，它可以引起人们的美感。例如，平面给人以单薄的感觉，立体给人以厚重的印象，艺术中的形式美，一方面依靠自然界和社会生活中各种美的存在的物质形式作为自己的基础，另一方面又服从于作品塑造艺术形象的需要。因此，它具有更大的抽象性、概括性，从而也具有极大的普遍性。在这个形式美中，凝冻着不同时代、不同民族、不同阶级的审美理想和审美习惯，它正是千百年来人们审美意识的历史积淀。在不同门类的艺术中，既有讲究形式美、力求以更完美的形式准确完善地表达内容的共同的一面，又有发挥本门艺术的媒介手段的特长的不同的一面。在不同的艺术样式中形式美所起的作用、所占的位置是不同的。

舞蹈艺术十分注意形式美，而舞蹈的形式美与其它艺术中的形式美的一个根本性区别在于：舞蹈采用有生命的、运动中的人体作为构成形式美的物质手段。我们这里强调“有生命的、运动中的人体”，是因为出现在艺术中的人体是多种多样的，在绘画中是静止的人体，电影中的人体虽是运动的，但却不是有血有肉的。它们与舞蹈是不同的。舞蹈动作、姿态造型、画面队形这些形式美构成要素无一不以人体作为物质基础。

第一，舞蹈以人体（包括动作、姿态和手势）为表现手段这一点，决定了这门艺术的虚拟性。用人体的动作姿态代替日常生活中的言谈话语作为人物的台词，这本身就是一种虚拟。各门艺术的表现手段是不同的，雕塑靠石膏或大理石，国画靠毛笔和宣纸，音乐靠人声和乐器，……而舞蹈则主要依靠表演者的肢体。舞蹈则把人体美作为媒介，目的在于表露人的一定的思想感情，而不是为了炫耀技巧。舞蹈不论怎样强调形式美，它的动作和姿态仍然应该符合情感逻辑，形式必须服从于内容，否则为形式而形式，片面追求形式美，必然破坏内容和形式的统一，失掉作品的真实感。

舞蹈形象是舞蹈作的核心，正是通过这个形象，作者抒发感情，体现本阶级、本民族、本时代的审美理想。舞蹈家进行创造时，把自己的审美经验和审美理想“外化”为可以感知的具体物质形式——人体动作和姿态，但这不是他的终极目的，他还要进而塑造出舞蹈形象。这个舞蹈形象是一个动态的形象，它具有二重性：一方面是物质的，建立在知觉（视觉和听觉）的基础之上；另一方面又是虚幻的，只存在于此时此刻，转瞬即逝，并且在某种意义上是在观众的视觉中最后完成的。《红色娘子军》的舞蹈形式，反映了一群受压迫受剥削的姐妹

的反抗的特征。多么鲜明生动的形象！当我们观赏一个舞蹈作品时，“我们看到、听到和感到的一切，都是一种虚的实在，这种虚的实在就是使舞蹈动起来的力，是整个形象中时而向中心聚集、时而向四周发射的力，是时而上升、时而下落、时而冲突、时而达到和谐的力，是力的生动的节奏和脉搏。”^① 这种虚中有实，实中有虚的虚实结合，正是舞蹈美的一个重要特征。

第二，采用人体作为主要表现手段，决定了舞蹈动作必然追求高度概括，具有宽泛的表现性质。如前所述，从历史发展上看，舞蹈动作来源于现实生活，有其生活依据，有的选用日常生活中的表情拟态的手势姿态，有的来自劳动、操练、战斗的动作，进入舞蹈时有所夸张修饰，经过了一番艺术加工。这种现象在民间舞蹈中到处可见。腰部和双臂的动作比较丰富的民间舞蹈中，蒙古舞最有代表性。它是由于蒙古族人民长期生活在蒙古包里，一般都是跪坐在地上；他们在舞蹈中广泛运用“碎抖肩”这一种快速抖动肩部的动作，则与长年累月骑马游牧有关。傣族舞蹈中有许多头、手的动作是模仿孔雀喝水、戏水、走路的，加上姑娘们穿着筒裙紧裹身体，就决定了她们步态小，靠扭胯来移动重心。^② 古典舞蹈中的“商羊腿”、“乌龙绞柱”、“虎跳”、“扑虎”、“双飞燕”等等都曾从自然界的动物——羊、蛇、虎、燕身上得到过启发，“探海”、“卧鱼”、“起霸”、“趟马”等许多动作原来都有具体的内容，经过艺术家们的提炼加工，在漫长的艺术实践中逐渐摆脱当初的具体内容，

① 苏珊·朗格：《动态形象》，《艺术问题》。

② 参见许淑媛：《中国民族民间舞蹈美的规律初探》，《美学讲演集》，第380页，384页。

升华为“程式”、“类型动作”，被人用来表现与原来意义相去甚远的人物性格和情节故事。（舞蹈《无声的歌》中运用“乌龙绞柱”塑造张志新烈士的光辉形象就是一个成功的例子。）写实的动作逐渐演变为抽象的符号，成为一种凝冻着民族的审美理想和审美习惯的“有意味的形式”，进而成为规范化的形式美，具有独立的审美价值。

其他的舞蹈中也有类似的例子。例如世界上比较著名的芭蕾舞，它以典雅优美闻名于世的“阿拉贝斯克”舞姿——一种单腿直立另一腿往后抬起的姿势，据说是仿效文艺复兴时期建筑和书籍装帧上的阿拉伯花纹，也有人考证出它与威尔士地方庆祝丰收的一种祭树仪式有关。不管是哪一种说法，都说明它曾经有过具指的实际涵义。但是，现在的观众在欣赏《天鹅湖》、《天鹅之死》、《仙女们》等等芭蕾名作中带有不同涵义和多种情感色彩的“阿拉贝斯克”时，根本不会想起这个舞姿的原始渊源。同样，演员表演这个舞姿时可以根据具体作品的内容需要，增添不同的情感色彩，加以变形，表达出迥然殊异的情节和情绪。《天鹅湖》中第二幕中小天鹅们的无忧无虑尽情嬉戏和第四幕中群鹅得知王子变心后的悲痛惊慌，是截然不同的舞蹈场面，但却都是在“阿拉贝斯克”的基础上结构而成的，就是一个很有说服力的例子。

第三，在舞蹈创作中，创作者、创作工具（表现手段）和创作成果（作品）三者都是人本身，舞蹈要由人——编导来创作，而编导的构思又必须通过活人——演员的表演传达给观众，可以说演员是编导的创作工具，离开了演员，编导的构思便无法体现。一个舞蹈作品是两类艺术家，即编导和演员的共同创造。编导和演员也可能是一人，也可能是多人，还有一种情况就是，编导和演员就是一个人。在舞蹈艺术中，每一次表

演都是演员的再创造。这一点比较接近于音乐和戏剧，而不同于文学和美术。一部文学作品、一幅图画或者一件雕塑，一经作者塑造出来，就保持这个形式，传之后世，而舞蹈则不然。但从形象的确定性具体性来说，舞蹈又不如绘画、戏剧和电影，而生于音乐。

第三节 交际舞的形成

舞蹈虽然起源于劳动，但是，后来贵族们却把它们当作奢侈品，并对民间舞进行了合乎他们趣味的加工，润色，显示出他们的尊严和华贵。成为宫廷舞，供贵族们娱乐。

随着历史的推移，这种宫廷舞又逐渐蔓延至各阶层，成为群众性的舞厅舞，又称作交际舞、流行舞。

上个世纪以来，由于唱片、录音机、舞台、电视电影多渠道的传播，使整个社会在舞蹈方面取得了一致。这个时代已不存在谁跳什么和在哪儿跳的区别。从根本上说，各种年龄的人都在用自己的方式跳舞，从自己即兴变化的舞步中获得乐趣。于是，20世纪每个年代都有人们喜爱的舞蹈形式出现：首先是黑人舞和南美舞蹈传到欧洲，美国爵士舞征服了舞厅。在此期间，两位职业舞蹈家维尔农（1886—1918）和艾琳·卡斯尔（1892—1969）发挥了重要作用，他们加工和普及了许多交谊舞。自从探戈舞于1910年左右从阿根廷传入巴黎之后，拉丁美洲的舞蹈相继流行于欧洲。20世纪20年代极受欢迎的是巴西的麦西克斯、动作急促的查尔西顿舞和黑旋舞。30年代，源出爵士的摇摆乐促进了交谊舞的发展，产生了动作活跃而即

兴的吉特巴舞，古巴的伦巴舞也大受欢迎。40年代流行巴西的桑巴舞和古巴的康加舞；50年代流行古巴的恰恰舞和多米尼加的密连格舞；60年代后，摇摆舞类型舞蹈自美国进而风靡世界。在青年人中产生的扭摆舞，没有规定步伐，舞伴脸对着脸但身子很少接触，随着音乐又扭又摆，从中获得乐趣；戈戈舞又名迪斯科，包括布鲁格和猴子舞，从夜总会取得灵感，用舞曲唱片代替乐队。70年代产生的霹雳舞，在美国形成热潮并传至欧洲、澳洲、亚洲特别是东南亚等地，它把自由体操、芭蕾舞步、杂技、哑剧及军事技巧熔于一炉，合着急风暴雨般的音乐节奏，在城市街头或公共空地上表演。

给狂躁不安的心灵寻求安宁，甜静，给烦恼众多的心灵世界以心旷神怡，让全身心陶醉在节奏的运动里，这不仅是自娱舞的功能，也是它的审美特征。在工业高度发达、人口高度集中的现代社会中，自娱舞被看作是一种能够调剂现代生活的紧张节奏、解除人们身心疲劳、获得心灵陶醉的自我抒发方式。因而，它越来越得到推广，并为表演舞提供新启示。

在新世纪的信息社会，随着竞争的激烈，人们更需要自我解脱，自我抒发，自我陶醉，因而舞蹈会更进一步得到发展。