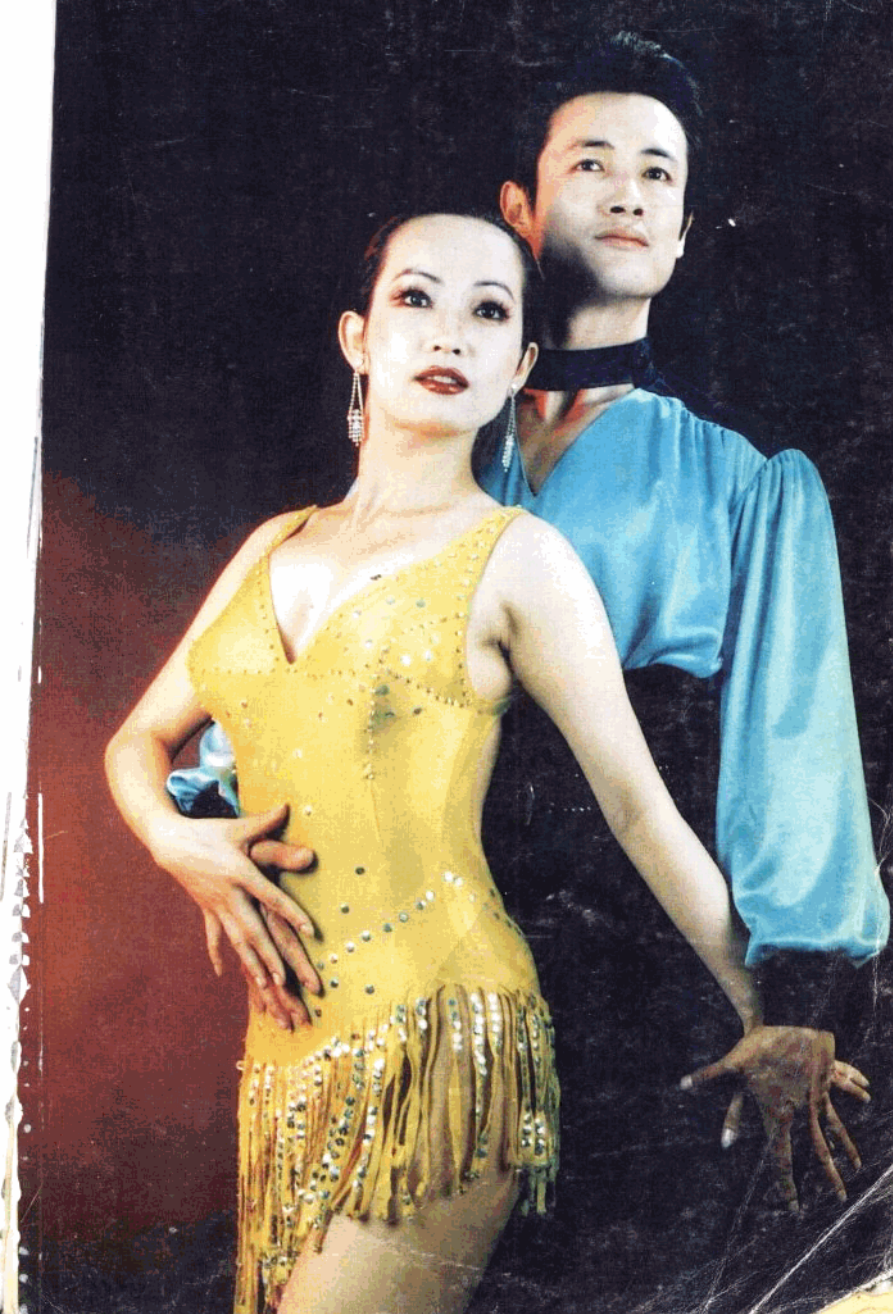


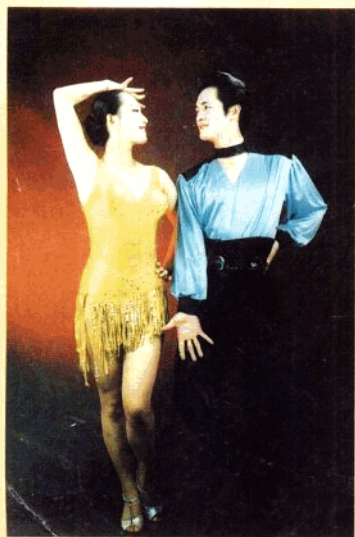
# 交际舞现代舞速成

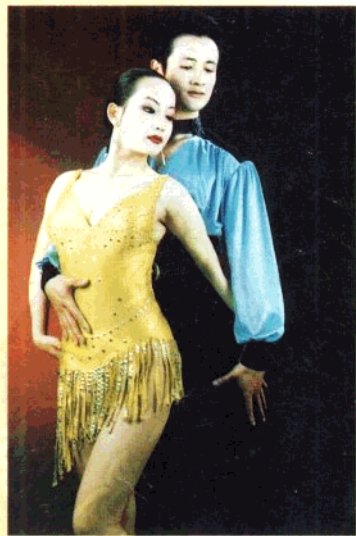
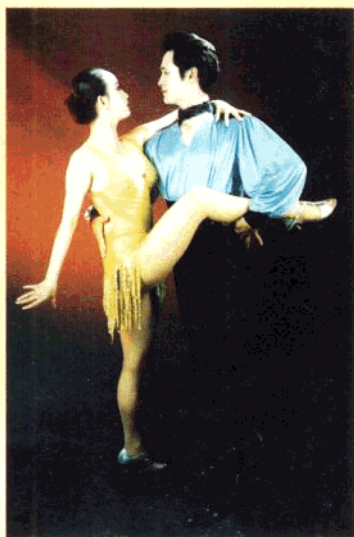
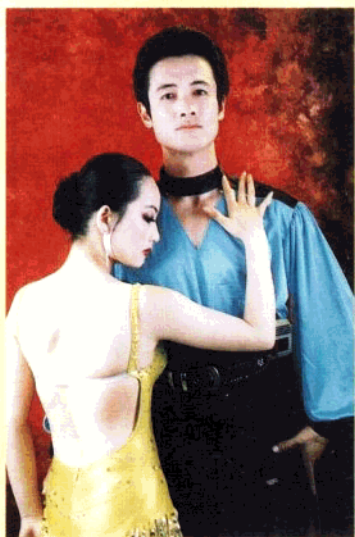
霹雳舞

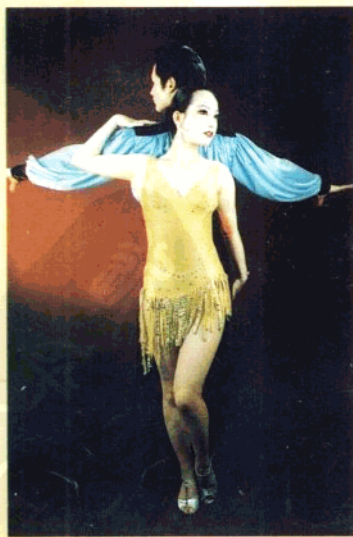
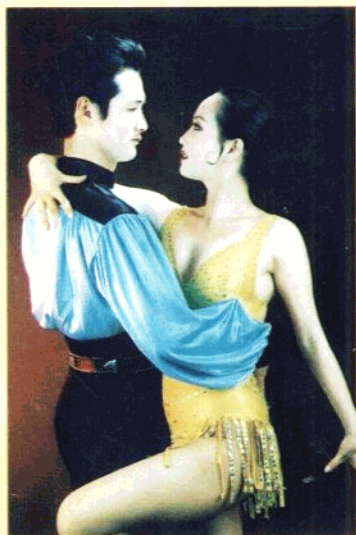


广州出版社









# 目 录

## 一、标准交际舞

- 1、交际舞须知 ..... (1)
- 2、华尔兹 ..... (14)
- 3、狐步舞 ..... (44)
- 4、快步舞 ..... (65)
- 5、探戈 ..... (90)
- 6、快华尔兹 ..... (120)

## 二、拉丁舞

- 1、伦巴 ..... (133)
- 2、森巴 ..... (155)
- 3、牛仔舞 ..... (160)
- 4、斗牛舞 ..... (177)

## 三、流行舞

- 1、吉尔巴 ..... (191)
- 2、曼波 ..... (208)
- 3、恰恰恰 ..... (216)

## 四、霹雳舞

- 1、霹雳舞的基本功 ..... (229)

|              |       |
|--------------|-------|
| 2、霹雳舞步 ..... | (231) |
| 3、基础舞步 ..... | (255) |
| 4、特技舞步 ..... | (277) |
| 5、线舞步 .....  | (285) |
| 6、舞步组合 ..... | (296) |

## 五、迪斯科

|                  |       |
|------------------|-------|
| 1、迪斯科是什么? .....  | (320) |
| 2、准备运动 .....     | (321) |
| 3、迪斯科基本舞步 .....  | (327) |
| 4、双人迪斯科 .....    | (352) |
| 5、双人迪斯科转身法 ..... | (357) |

# 一、标准交际舞

## 1、交际舞须知

### 1、姿态与体位

交际舞的姿态和位置通常有下列几种：合对位、骝位、同向位、影位、同足侧位、分对位等。

合对位分为稍分合对位和微贴合对位、右腰相接合对位、左腰相接合对位。凡合对位大都属于常握、面对的姿态。

常握要求体直、平足，稍挺腰、微收下颚，双目向前平视。男子右前臂自然斜垂，右手掌心朝里扶在女子左肩臂下。左手握着女伴的右手，手臂在肩膀稍低的位置伸出成一弧形，两肩保持平行，头稍偏向左。女子举右手从男握，右肘自然下垂于右肩斜前方，左手轻扶在男子右肩臂处，手指合拢。如果是微贴，女子胸部以下与男子保持适当的微贴，头部稍向后仰。合对位多用于华尔兹、狐步和快步舞等。伦巴、恰恰恰、森巴如采用合对位时，男子右手不变，左手向上举至与眼高，左前臂与身体平行，左手的拇指和食指握女子右手。如果跳牛仔舞，则男左女右两手互握与腰高，臂稍弯（见图1·1、图1·2、图1·3）。

骝位有分骝位、反骝位和倒骝位、反倒骝位。骝位常握，男子身体右侧与女子左侧微贴，双方成V形。斗牛舞采用常握骝位及反骝位时，男子右手位于女子左臂，骝位时左手与女子右手互握降至与胸高的位置，臂稍弯；反骝位时

升至头高，以表现斗牛的气氛。

探戈常握基本同狐步，稍有不同的是，女子左手位于男子右臂后面，身体稍偏向男子的右侧，头向不一，各随所好（见图1·4）。

## 2、舞姿与手位

（1）图1·1为合对位男子正视图：男子右臂绕女子，右手位于女子腰以上左肩胛以下，举左臂并弯左肘，双肘同一线比腰部稍高。

（2）图1·2为合对位女子正视图：女子左手轻放在男子右臂接近右肩处，左手五指合拢，右手随男握，头向男子右肩上方。

（3）图1·3为稍分合对位侧视图：基本姿态如微贴合并对位，仅身体分开，双脚之间的距离约18厘米，男子双肩要求稳定，以便导领女子。这样的姿势比较适合初学者。



图1·1



图1·2



图1·3

(4) 图 1·4 为探戈握姿的正视图: 如图所见, 男子右臂绕女子较多, 故女子稍偏向男子右侧。男子左臂位置要求稳固, 重心在右脚, 双膝微曲。女子右手位于男子右臂肩部的后方。

(5) 图 1·5 为同足侧位: 男子右脚向女子右脚外侧伸出, 上身稍向右拧, 保持与女子微贴。这种位置多用于快步舞。

(6) 图 1·6 为骈位: 男子面向前方横行, 女子上身稍向右拧, 双方成 V 形, 男子右侧与女子左侧微贴。



图 1·4



图 1·5



图 1·6

(7) 图 1·7 为分骈位: 基本姿态同骈位, 但身体稍分开。反骈位也是成 V 形, 不同的是女子在男子左侧。这种姿态多用于拉丁舞。

(8) 图 1·8 为倒骈位: 基本姿态同分骈位, 但男子左脚、女子右脚往后撤。这种姿态多用于牛仔舞和斗牛舞的倒骈步和倒骈拂步。



图 1.7



图 1.8

(9) 图 1.9 为分对位：男子与女子分离，男子左手与女子右手互握或双握。拉丁舞常握或合对位面对稍分如图 1.3 所示，无握或双握如图 1.10。



图 1.9



图 1.10

(10) 图 1·10 为双握分对位: 这种握姿多用于伦巴和哈哈哈等的舞步。

(11) 图 1·11 为左同向位: 女子在男子左侧, 双方同向。多用于伦巴、哈哈哈、牛仔舞、曼波等。

(12) 图 1·12 为右左换位步: 这种换位步多用于伦巴、哈哈哈作臂下转身的姿态。

(13) 图 1·13 为背后换手步: 这种舞步多用于牛仔舞。

(14) 图 1·14 为右臀相靠合对位。

(15) 图 1·15 为左臀相靠合对位。

(16) 图 1·16 为右影位: 男女同向站立, 女子位于男子右前侧, 举双手与肩高, 掌心向前, 手指向上, 双臂侧伸与男子相握。

(17) 图 1·17 为右同向位或分位。

(18) 图 1·18 为反骈位或反半合对位。



图 1·11



图 1·12



图 1·13



图 1·14



图 1·15



图 1·16

(19) 图 1·19 为手的垂直位置: 左手垂直, 握着女子的右手。在狐步、华尔兹、一步舞、探戈、森巴等舞中多采用这种握式。

(20) 图 1·20 为伦巴舞和曼波舞手的握式: 男子左手握着女子的右手, 大拇指垂直压着女子手掌的里边, 食指和中指捏着女子的手背。在一次“脱步”后, 把女子拉回来时, 将无名指和小指压着女子的手腕。

(21) 图 1·21 为琳黛舞手的位置: 手指相交朝里(女的手指朝下), 男子的左手握着女子的右手, 拇指恰好压在女子指关节的下面。

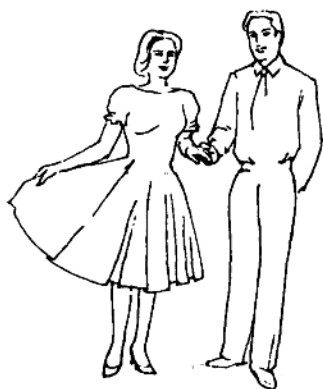


图 1·17



图 1·18



图 1·19

图 1·20



图 1·21

### 3、手的位置和作用

在舞程进行当中，转身、前进、后退都是由男子暗示女子来配合的（见图 1·22）。图中是男子一只右手示意图，中间一条虚线把图分成两部分，左边为指部，右边为掌部。当男子想后退，放在女子腰背的右手就用力压着女子的身体，同时自己向后退；当男子想前进，则将放在女子腰背的右手放松，同时用身体推前；当男子想左转，可用指部轻轻压着女子的腰，同时左转；当男子想右转，则用掌部轻轻压着女子的腰部同时右转。左并步，手指向左方微推；右并步，手指向右方微移。

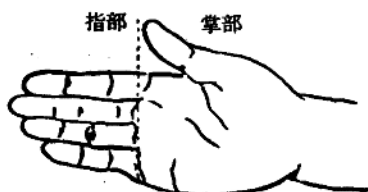
如果双方的舞步都非常熟练，或者是经常在一起研习、有了默契，即使不用右手暗示法，也能进退旋转自如。不过，右手暗示法还是基本的原则。很多人对男子右手的用途不清楚，以为仅仅是用于作拥抱之用，当然会以为抱得越紧越好；而又有些人因为与一位陌生的女子拥抱着一起跳舞，总觉得有点不自然，于是便与女子分得很开，而使右手失去了其应有的作用。上述两种姿态对跳好交际舞，都有一定影响。

一般跳舞者都知道，男子的左手是向左上方伸出，与女子的右手相握。而女子右手，原则上是以男子伸出之手的高低为依据。两手相握只是一种姿态，女子应依靠自己的力量维持这一姿态，而不应将全部重量依靠男子支持。不然，不仅男子会感到吃力而影响了舞步，就是对于女子的姿态美，也是有影响的。

通常，女子的左手都是放在男子的肩部（当然也有其他一些姿态，如拉丁舞之类就例外）。放在男子肩上的左手其

实也负有暗示的作用。在某些舞步中，男子的舞步有时是需要后退的，这时候如果身后有其他的舞伴而男子不知道，就很可能发生碰撞。女子暗示的办法，就是利用放在男子肩上的左手，轻轻的按一下男子的肩膀，男子得此暗示，便知道身后舞程线上有人而中止后退。

男子右手的运用



- |                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| ①左并<br>向左方微推       | ⑥右转<br>用指、掌微压女子腰<br>同时反身      |
| ②右并<br>向右方微推       | ⑦外侧步<br>指部稍用力压着女子<br>部，同时做反身动 |
| ③前进<br>指、掌放松，将身体推前 | ⑧骈步位置<br>指、掌推出女子腰部<br>男、女身体并列 |
| ④后退<br>用指部压着身体后移   |                               |
| ⑤左转<br>用指部微压着女子腰部  |                               |

图 1. 22

#### 4、开步应注意什么？

在舞程中任何一步的开始，除了某些舞步是特殊之外，一定要做到脚到人到，身体的重心始终维持在两腿上。

所谓脚到人到的意思，是指当跳舞者在舞程中开步时，不论是左脚或右脚开动，一移动两脚中的任何一脚，身体就

应立刻随之移动，不应该有脚已经伸出，而身体尚未移动的情形出现。当开步时，人的整个身体应该保持“大”字形。“大”字的上一点是代表人的头部，横的一划代表两手，下面八字形是代表两脚。在这个“大”字中，我们可以看到，身体的重心始终在身体中央部分，一开步时，身体就立刻跟着移动。假如脚步先于身体而动，则如一个“卜”字形；如果身体先动而脚步未到，整个身体的形态前俯，便如一个“人”字形，这些都是不正确的，这一点应该特别注意，初学者最容易犯这两种错误。

## 5、姿态应注意什么？

(1) 在快步与狐步舞中，身体应始终保持正直，胸部挺起，但不必过分强调，只需要保持正常的立正姿态就可以了。

(2) 在一般初学者当中，最常见的毛病是在舞程进行中，低头看自己或对方的舞步是否有错，如此一来，头部就会下俯，造成一种不良的姿态。

(3) 在探戈中，舞者的姿态应该与其他舞步的姿态有所不同，即双膝微曲，左手微向内屈，但身体与胸部不应为了迁就屈膝而前俯。

(4) 女子在跳舞时，常见的毛病是两脚向后翘起，每移动一步就可能翘起一次。有时还有这种现象，女子不管在什么舞步中，都容易犯将脚提起来移动的错误。

(5) 不论男女，在舞程进行时，双方互握着的手，都不应该上下摇动，或者无力地下垂。

(6) 假如舞步跟不上节拍，可以稍停下来，待将节拍听清楚以后再开步，千万不可勉强跟着节拍前进。