

世界流行交谊舞

E·罗曼 F·柯尔比 金戈 杜人译

SHIJIE LIUXING JIAOYIWU



世界流行交谊舞

E·罗曼 F·柯尔比

金戈 杜人 译

浙江人民出版社



世界流行交谊舞

E·罗曼 F·柯尔比
金戈 杜人译

浙江人民出版社出版
(杭州武林路125号)

浙江新华印刷厂印刷
(杭州环城北路天水桥堍)

浙江省新华书店发行

开本850×1168 1/32 印张5 字数115,000 印数00,001—9,400

1985年 月第1版 1985年 月第1次印刷

统一书号: 8103·559 定价: 0.74 元

序

我们能为这本书作序而感到十分荣幸。这本书对于初学交谊舞的人将是莫大的帮助；对于跳舞爱好者，不论是初学者，或已入门的人都大有裨益。

跳舞和舞曲音乐为人们的交际、休息、活动以及结交朋友，增进社交友谊开辟了崭新的天地。然而，跳舞并不是什么新奇之物。它是生活本身的节奏，表达了人们的感情。希望有节奏地摆动是我们天赋的气质。君不见，摇篮里的婴儿不是会“手舞足蹈”吗？他摇手蹬足的节奏是够美的，一双小手和两只小脚自然而有节奏地舞动着。

在远古蒙昧的年代，人们借跳舞来排忧解闷。社会进步固然给人类带来多方面的好处，但也使他们定居下来，自我意识增长了，几乎扼杀了诸如对音乐好感的天赋，使他们爱好跳舞的天性难以表达。诚然，人们不论男女，希望加强彼此间友谊的愿望并没有泯灭，而翩翩起舞正是一对夫妇、男女朋友喜爱的少数活动和娱乐之一。舞会或舞场是人们交际相识，欣赏优美舞姿和舞曲的理想场所。

这本书内容丰富，插图绚丽多姿，它将引导、帮助读者掌握各种舞蹈的简单的基本知识和技巧。每种舞蹈各具特点，恰如其他乐曲所表现的那样。譬如，华尔兹被人们称为交谊舞之“皇后”，那是当之无愧的。跳华尔兹已有一百多年的历史了。福克斯可能是世界上最通行的交谊舞，因为我

们可以随着任何乐曲（华尔兹除外），与任何舞伴共舞，而且场地大小不拘，国度不限。探戈的特点是它激越的乐曲和传统高雅潇洒的舞步，因而令人兴奋不已。快步舞的特点是明快、活泼，常常是伴着悦耳的大众乐曲欢跳，很值得一学。拉丁美洲的舞蹈正在风靡全球。如果不学一段桑巴、伦巴、恰恰恰、摇摆舞和双步舞，您的舞艺尚嫌欠缺。旅游度假使人们的足迹遍布全球，世界变得更小了，我们一下子便能到达那些接受拉丁美洲舞的节律的地区。迪斯科舞也越来越流行。随着队列舞一类舞蹈的出现（本书将作介绍），迪斯科舞与传统的交谊舞、拉丁美洲舞之间的差异正在消失。

当然，在细读这本书的同时，如果您能参加跳舞训练班，那学起来就容易多了。跟初学者一道学跳，您的情绪就会大为高涨，因为初学者往往都这般想：世界上唯独自己不会跳舞！目前，成千上万的人进入跳舞训练班，学会了基本技巧和步法就可以自如地应付周末舞会、宴会舞会、游船舞会以及野营或海滨度假。在此之后，许多人体体会到，跳舞真不失为一项赏心的乐事，从而进一步钻研，争取荣获铜质、银质，甚至金质奖章。为数不多的跳舞专家就是来自这批跳舞爱好者。他们认识到，舞蹈荣誉的宝座并不是高不可攀的。

新的乐曲给舞步带来新的构思和意境，但本书描述的步法都是室内交谊舞的基本内容，跳标准交谊舞的基础，和学任何交谊舞的精华。因此要认真学习这些基本知识和技巧，参加当地第一流的跳舞训练班，并经常翻阅参考这本必不可少的教本。我们衷心感谢作者对每种交谊舞都作了精心、明确而详尽的叙述。我们期望这本书受到读者的热烈欢迎。

目 录

序	1
引言	1
交谊舞	6
社交福克斯	10
华尔兹	22
快步舞	36
探戈	48
拉丁美洲舞	60
恰恰恰	62
摇摆舞	76
桑巴	90
伦巴	106
双步舞	120
迪斯科舞	130

引 言

让我们跳舞吧！这句话的含义是什么？是柔和的灯光、悠扬的乐曲？是您迈着洒脱、优美的舞步，挽着心爱人的手臂在舞会上旋转？还是与朋友聚首度过一个愉快的夜晚？是满怀信心请人跳舞，又深信别人欣然向您邀舞？还是设想自己凄然地呆在一个角落里，坐冷板凳，好象你自己喜欢离群独处？甚至想到自己在舞池里跌跌撞撞，失望得连左右脚都分辨不清，连连向您不愉快的舞伴致歉？

您也许曾三番五次在舞会的边上站立，怀着羡慕的心情观看别人欢跳，并巴望自己有足够的勇气加入进去。也许，他们正在跳一曲优美的华尔兹，或者令人振奋的桑巴，或正踏着当代迪斯科舞的节拍在兴奋地旋转……。然而，只要您有恒心，肯练习，您就可与他们翩跹起舞。

人类的天性昭示我们，我们无时不在表现节奏。一个小娃娃就会和着一支快乐的乐曲欢蹦乱跳。大部分年长者也会随着激奋的节拍跳上一曲。跳舞可谓是老少咸宜，贫富共乐。它使您心旷神怡，如意地锻炼身体。您会走路，就会跳舞——请现在就开始跳吧！

本书叙述的交谊舞就是人们通常称之为“标准四步舞”，即福克斯、华尔兹、快步舞和探戈。正宗的福克斯非常典雅，是古典的室内交谊舞。要跳得优雅，舞池必须非常宽敞。在狭小拥挤的室内跳舞可以说是行不通的。由于场地的限制，大多数人喜欢跳社交福克斯，也称“聚会舞”或“节拍舞”。本书要说明的不是本来的福克斯，而是交谊舞。本书一开头就叙述社交福克斯，因为它最容易掌握，对于初学者来说，也最有用。

在大多数舞会上，乐队都奏交谊舞、华尔兹和快步舞

舞曲，而探戈舞曲奏得较少。同时，恰恰恰、摇摆舞、桑巴跳得比较多，而伦巴、双步舞跳得较少。最后五个舞称为拉丁美洲五大名舞。因此放在拉丁美洲舞一节中论述。本书就根据其流行的程度依次讲述。

现在的青年人挤在小房间里大跳迪斯科舞。由于场地小，无法旋转，也不能运用复杂的舞步，他们只得随着流行的现代大众音乐的节拍摆动身体和手臂。本书将在另一节中专述迪斯科舞和摇摆舞。

那么，跳交谊舞需要什么设备呢？首先需要唱片或录音带。许多乐队都录有标准节拍的舞曲，而当地的音乐商店也能为您提供有关的音乐。

其次，衣着要得体大方。当然，这要取决于服装的时尚、舞会的场合和您所处的地位。很显然，您决不会穿着庄重的夜礼服去参加跳一场迪斯科舞，也不会穿着牛仔裤去赴大饭店举行的宴会舞！总有办法看看别人是怎样打扮的。这里列了若干要点，供您参照，使您愉快赴会。

一定要选穿凉爽的衣服——在人多的地方，特别在舞会上，往往很闷热。同时，衣服要宽松些，免得妨碍您的舞步和手臂的摆动。这样，您才感到惬意。

当然，穿什么鞋极为重要。鞋子要轻而富有弹性，同时给脚以足够的支撑力。厚厚的鞋底，粗笨的后跟不宜跳舞。如果你踩着舞伴的脚尖，更是使人败兴。因此，一定要穿合脚的鞋子。鞋子挤痛了脚就谈不上愉快地跳舞了。

舞跳多了，你就可能想花点钱特制一双舞鞋。特制舞鞋的鞋底会大大减少您在光滑的地板上打滑，使您跳得更稳健而有信心。

现在就是舞池了。舞池的形状可大可小，长方形、正方形、圆形或椭圆形都行。不管舞池形状或大或小，您都要懂得绕场跳舞的正确方法。

为了掌握正确的方法，您不妨设想自己驾车奔驰在一个国度里，那里规定车子必须靠右边行驶。您的右边就是人行道和房子，相当于舞池的池壁。左边就是马路的中心，相当于舞池的中心。您必须沿着马路一直往前开。这就是跳舞的行进路线。

如果路当中出现了障碍，您不能超越这个障碍，否则就会与迎面开来的车子相撞。同样，在舞池里，其规则就是靠右。

直立面对行进路线，然后向右转四十五度，那么您就斜对着池壁。

再面对行进路线，然后向左转四十五度，那么，您就斜对着舞池的中心。

请看图例一，务必掌握方向。

在邀伴跳舞时，男伴总是扮演“领舞者”的角色。因此，他一定要把握住舞池的各个方向。女士单独学跳时，掌握方向当然同样重要。可是当她与男伴共舞时，总是听从男伴的带领。

若干拉丁美洲舞倒不要求跳舞者绕场跳，而是停留在一个地方跳。不过，关于这些舞蹈的大部分，说明都很简明易学。

现在让我们学习关于脚步的说明。为了学好，不妨把舞池想象成一座巨钟的钟面。站在钟面的中心，两脚并拢，面对十二点钟。

右脚朝十二点钟前进一步。这就是“右脚前进一步”。再把右脚退到原来位置，向三点钟的方向横迈一步，这就是“向右横迈一步”。再回到原位置，又朝一点半的方向迈一步。这就是“右脚向前斜迈一步”。

您懂了吗？好的，让我们看一下图例二，试试所有的位置——先用右脚试，再用左脚试——直到完全掌握。

——这些说明你几乎都明白了，现在就试试头几步。在试步之前，下列几点很有帮助：

1. 认认真真阅读各节或每个舞蹈的说明。

2. 自己学习步法。开始时，要慢慢地、仔细地练习，直到能随着音乐试跳。如果您有调速唱机或录音机，开始时可放慢一点。当您信心增强了，就逐渐加快到正常速度。

3. 掌握了二、三种舞步后，再连起来练。每练完一段之后，您会觉得对说明有融会贯通之感。随着信心和经验的增多，您就会自然而然地体会到后面舞步的原理，并在变化这些舞步时感到其乐无穷。男伴是创新舞步的主人。男伴的责任是做出决定，而女伴的责任是执行决定。双方的责任尽管不同，但同样重要。

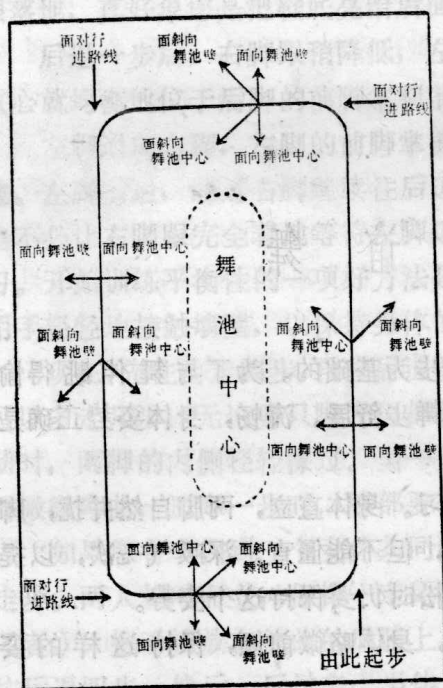
4. 起步跳舞时，人要站直，想象自己“挺拔向上”。最难看的是缩着肩膀，撅着臀部。不要看自己的脚——看脚根本无济于事！正确的姿势和头部端正有助于身体的平衡，使你跳得轻松愉快，风度翩翩。

5. 若跳错了，不要担心。跳多了，会渐渐改进跳好的。

6. 掌握交谊舞并不困难。跳好简单的舞步，其乐趣往往要比跳复杂而糟糕的舞步大得多。

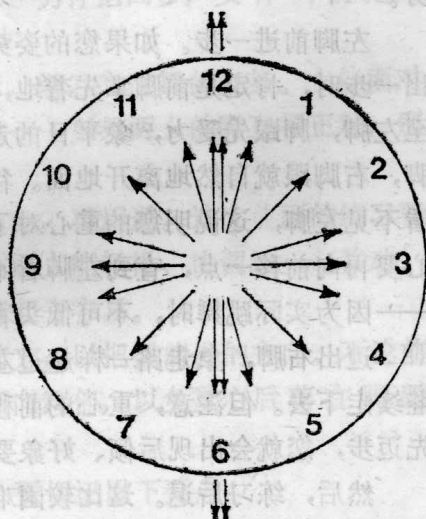
您将看到，每种舞步的步法图解一般都从右到左。如果两页上列有两个或两个以上的舞步，那就先学右页上的舞步。在表示步法的每一小方块的左下角标有号码。这是步法号码。每一小方块的右下角标着“快”、“慢”等，这是表明舞步的节拍。

本书将使您尽情地享受跳舞的欢乐。如果你已入门的话，它使你跳得更为熟练优美。不过，它仍然难以代替一位优秀的教师。如果您要不断提高自己的舞艺，或学习更多流派的交谊舞或舞步，那就要就近参加跳舞训练班学习。现在请大家翻开书，在这崭新的天地里，迈开最初的几步——让我们开始跳吧！



脚的位置
(十二点钟)
左脚向前 右脚向前

行进路线图



左脚后退 右脚后退
(六点钟)

交 谊 舞

交谊舞是以自然的走步为基础的。为了与舞伴跳得愉快，跳舞的要素之一——舞步舒展、流畅，身体姿势正确是极为重要。

首先，要自己单独练习。身体直立，两脚自然并拢，脚尖、脚跟相靠，膝部正直，但不能僵直。深吸气一次，以提高横隔膜。呼气 and 肩膀放松时仍要保持这个姿势。

重心全部移到右脚上，身体略微前倾，保持这样的姿势。

左脚前进一步。如果您的姿势和重心都是正确的话，迈进一步时，肯定是前脚掌先着地，向前轻滑。然后把重心移至左脚，脚跟先受力，象平日的走路一样。重心一移到左脚，右脚跟就自然地离开地面。往下看，做番检查。如果您看不见左脚，这说明您的重心对了；如果您看得见左脚，重心要再向前移一点，直到左脚看不见。别忘了立即抬起头来——因为实际跳舞时，不可低头看脚。

迈出右脚，象走路一样超过左脚。如刚才迈左脚一样，继续走下去。但注意，重心的前移总发生在迈步之前。如果先迈步，您就会出现后倾、好象要坐下的现象。

然后，练习后退。这比较困难，因为后退的动作显得很不自然协调。直立、并脚、挺胸，象刚才开始跳时一样。重心移至左脚，右脚后退，前脚掌擦地后滑，滑过地面，然后脚

跟落地，真好象您是把鞋底亮给后面人看一样。

后退一步后，右脚跟稍降低，左脚尖离开地面。这样，重心就均衡地位于后脚的前脚掌和前脚的跟上。

左脚退向右脚，左脚的前脚掌擦地，同时右脚跟缓慢着地。左脚后退，经过右脚继续往后迈。务必使重心不后倾，也不必让右脚跟完全着地等待左脚迈过。这要求大量的练习。开始训练平衡性的一项好方法是：沿着墙壁走步，同时用手轻轻地接触墙壁，以保持身体的平衡。

现在，先往前走四步，再往后退四步。如果房间大的话，可以多走几步，无论哪只脚先迈都行。要保持两脚直行，走动时，两脚的内侧轻轻擦过。当一只脚迈过另一只脚时，膝要微微弯曲，迈好一步时，膝部要平直——但不能僵直。

如果您有幸找到一个女伴共同练习的话，就开始一起练走步。两人相对而立，保持一定距离（两拳的距离为宜——译者），把手轻放在彼此的肩膀上。男伴往前走四步，女伴往后退四步。然后，反过来，男伴退四步，女伴向前走四步。练习多了，就容易了。

现在，您可按图解所示，学习交谊舞的姿势。女伴面对男伴站立时，要略微向左靠——如果两人的脚互相正对，那就无法自如地前后移动。

按交谊舞的姿势先往前走，再后退。这比前面的练习要困难些。但要坚持练，练到两人能轻松、协调地一起移动。初练时，两人宜站开点，练起来容易。

要始终看舞伴右肩的前方，以把握前进的方向。不论前进或后退，身体都要微微倾向舞伴，以免重心后落在跟上。

在领舞或跟舞过程中，要切记以下要点：

1. 在跳某些交谊舞时，左脚或右脚都可以起步。但要以男伴为主，出哪只脚往往取决于他的舞步。如果他要左脚起

步，在准备姿势时，一定要把重心放在右脚。这时，女伴要察觉到对方重心的转移，做出及时的反应，把重心移到左脚。只有男伴感到女伴的重心放对了，方可起步欢舞。这是男伴的责任。

2. 男伴首先要掌握步法。只有他通晓步法，抱身姿势和身体姿态都正确，并且充满信心，女伴才能轻松地跟着他跳。

3. 女伴须知，正确的姿势会使她体态轻盈，配合默契，成为理想的搭档。她的头和肩膀宜微微后倾——只能微微后倾，否则，重心就会后移到脚跟，脱离了男伴。这样，跳起来很笨拙，使男伴难以领舞。

4. 女伴切记不要用手臂压着对方。男伴当然不高兴拖着或推着女伴跳。

5. 男伴切忌象老虎钳一样夹着对方跳。只有当女伴呼吸自然舒畅时，她才感到跳舞趣味盎然。男伴不能把右手的手指张开来放在对方的腰部，因为，这很不雅观。他也要保持左臂稳定，不可以上下、前后摆动来带领女伴。

6. 出步要果断，不能犹豫不决，否则，您的舞伴无法准确判断、反应。

7. 切忌摆开两脚跳，免得前进时踩着对方。如果您的姿势和姿态都正确，并满怀信心地迈步起舞，那就不会出现踩着对方的问题。

好了，您现在可以真正学跳交谊舞了。在开始之前，还有一句话要提醒：在学跳时，暂不要迈大步，要迈正常的中等步伐。这样，跳起来平稳、容易。当你跳熟练了，场地又许可，您可以放大步伐。但如果场地狭小，舞者摩肩接踵，那就要为他人着想，缩小舞步。



交谊舞握手抱身姿
势：男伴背面图

交谊舞握手抱身姿
势：女伴背面图

交谊舞握手抱身姿
势：侧面图



行进姿势

探戈握手抱身姿势：
男伴背面图

探戈行进姿势：
男伴背面图，显示
了女伴左手姿势



社交福克斯

社交福克斯可在狭小的场地跳，并且容易学。它对初学者来说肯定最有用，因为除华尔兹舞曲外的音乐几乎都能用。握手抱身姿势的图示和说明见第9页。福克斯舞曲的速度是每分钟约三十二小节，对舞步熟悉后，就会发现用较快节奏的音乐比如快步舞曲跳起来也很容易。福克斯舞曲每小节四拍，要仔细听清固定不变的拍子：一、二、三、四。慢步占二拍，快步占一拍。请试着跟音乐迈步，每步二拍音乐——一、二，三、四……这就是慢步。现在每步一拍音乐——一，二，三，四……这就是快步。在下述的各舞步中，总是两个慢步接两个快步，即：慢，慢，快，快；慢，慢，快，快。这个节奏永远不变。男伴总是左脚开始，女伴右脚开始。

练跳下列步子：

男舞步

两个慢步：左脚前进一步，右脚前进一步。

念：“慢，慢。”

两个快步：左脚横跨一步，右脚向左脚并拢。

念：“快，快。”

两个慢步：左脚后退一步，右脚后退一步。

念：“慢，慢。”

两个快步：左脚横跨一步，右脚向左脚并拢。

念：“快，快。”

女舞步

两个慢步：右脚后退一步，左脚后退一步。

念：“慢，慢。”

两个快步：右脚横跨一步，左脚向右脚并拢。

念：“快，快。”

两个慢步：右脚前进一步，左脚前进一步。

念：“慢，慢。”

两个快步：右脚横跨一步，左脚向右脚并拢。

念：“快，快。”

现在，跟音乐试跳这些步子，当练得从容自如时，就可练跳四分之一转了。

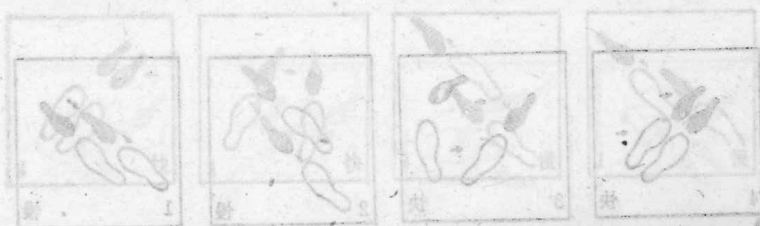


图1 右脚后退一步，左脚后退一步。
图2 右脚前进一步，左脚前进一步。
图3 右脚横跨一步，左脚向右脚并拢。
图4 右脚横跨一步，左脚向右脚并拢。

图5 右脚后退一步，左脚后退一步。
图6 右脚前进一步，左脚前进一步。
图7 右脚横跨一步，左脚向右脚并拢。
图8 右脚横跨一步，左脚向右脚并拢。