

北京体育大学出版社



第二册

当代交谊舞 花样100种

杨 艺 编著

当代交谊舞花样 100 种

——伦巴、探戈

第二册

杨 艺 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:彭德荣 责任编辑:顾刚臣

审稿编辑:鲁牧 责任校对:莉克

责任印制:长立·张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

当代交谊舞花样 100 种(第二册)/杨艺编著. —北京:北京
体育大学出版社,1997.3

ISBN 7-81051-120-3

I. 当… II. 杨… III. 交谊舞-基本知识 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19395 号

当代交谊舞花样 100 种(第二册)

杨艺 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:9 插页:12 定价:15.40 元
1997 年 3 月第 1 版 1998 年 4 月第 2 次印刷 印数:8001—14000 册

ISBN 7-81051-120-3/G·105

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

《当代交谊舞花样 100 种》第一册、第二册,是青年舞蹈家杨艺在创编《北京平四舞花样 100 种》的基础上,融国内外交谊舞花样之精粹,结合我国民族民间舞蹈之艺术,又一创造性的发展。该书内容翔实,多姿多彩,集知识性、趣味性为一体,集德、智、体、美之大成,求实、求真、求新的艺术风范尽寓其中。从书中可以看出,青年舞蹈家杨艺对中外舞蹈艺术的渴望、追求,善于吸收,善于融化,敢于革新的创造精神和朴实无华的作风。

中国传统的舞蹈有其独特的色彩,丰富的内容,细腻的风格,高度的技巧,微妙的韵律和感情,是国外舞蹈所不能比拟的。青年舞蹈家杨艺正是立足于中国传统舞蹈的基础之上,取国外舞蹈之长,融会贯通自成一体。杨艺创编的《当代交谊舞花样 100 种》已在北京电视台《跟我学》栏目中陆续播放,深受广大人民群众喜爱。

杨艺既是一位青年舞蹈家,又是一位将交谊舞做为青春时期恋人的“舞迷”。他追求交谊舞,创编交谊舞,淋漓尽致地挥洒了十多年的青春,奋斗、成功、焦虑,充满了他全部的时间和空间,他终于成功了!

《当代交谊舞花样 100 种》第一册、第二册的出版发行,意味着青年舞蹈家杨艺的成功! 以此作序祝贺杨艺的成功!

荣高索

一九九六年十月

前 言

交谊舞又称交际舞，它是一种国际性的舞蹈，有“世界语言”之称。它最初起源于非洲、美洲，后来传到英国、法国，在那里得到了更完善的发展，故有人将英国看成交谊舞的发源地。交谊舞是由民间舞升华、演变、发展而成的，它是几代人智慧的结晶。

80~90年代，一股遍及全国的舞潮汹涌而起，无论是青年、中年，还是老年，都兴致勃勃地投身到了这股舞潮之中，有的跳交谊舞，有的跳迪斯科，有的在扭秧歌，有的跳少数民族舞蹈，还有人跳甚至内行人都叫不出名字的舞，舞者却跳得那样的自信，那样的投入，那样的忘乎所以。曾有人说“笑一笑，十年少”，我看今天的人们应该是“跳一跳，十年少”。

如果你有时间去一趟舞厅，看一看我的教课现场，看一看那些舞动的人群，你一定会感动，也许会纳闷：现在的人们怎么这样“疯”？怎么这样撒开了跳？应当怎样观察和理解这种经久不衰的“舞潮现象”呢？

其实，只要了解一下舞蹈，特别是交谊舞的产生和发展，对眼前的现象就会不难理解。

舞蹈是一种人体文化，一种动态性的非语言文字的人体文化。它产生于很久很久以前，在人类的语言尚未完善，文字尚未产生的时候，就有了用人体动作来传情达意。尽管那时的舞蹈很简单，几乎就是一种无声的动作语言，但它已成为人类生活的一个重要的组成部分。

在阶级社会里，出现了观赏者和表演者两部分，也就是说，有了用舞蹈娱人的乐舞奴隶；也出现了通过观赏舞蹈未满足声色之娱的奴隶主、王公贵族和皇帝。我国的舞蹈最初起源于夏禹时代，“夏”字即是舞蹈“舞”字的象形字，“大夏舞”便是同一时期的代表。

到了汉代,朝廷还会设置了专门用于采集民间音乐舞蹈的机构“乐府”,舞蹈由民间进入了宫廷,开始登上了大雅之堂。成帝皇后赵飞燕,能歌善舞,因其“身轻若燕能作掌上舞”而名闻遐迩。她所擅长的舞步叫“踮步”,最著名的舞段叫“双飞燕”。这不仅仅因其名姓所取,更重要的是她舞动起来形如飞燕,如一缕青烟在云中萦回飘旋。传说,一次赵皇后身着薄如蝉翼的云英紫裙在殿外起舞时,忽然刮来一阵风,身轻若燕的赵飞燕差点儿被风卷走,幸而被乐师冯无方一把抓住了,可是她的舞裙却被抓出了许多皱折。从此宫中便流行起一种折叠有皱的裙子,人称“留仙裙”。

隋代的隋炀帝在洛阳曾举行过一次大规模的演出,有 30 万人参加,为了制办舞服,竟将长安、洛阳的锦绸采购一空。唐代是中国封建社会最发达的时代,舞蹈也曾达到空前的繁荣,出现了名目众多的音乐与舞蹈。譬如:杨贵妃的“霓裳羽衣舞”,安禄山的“胡旋舞”。由于唐明皇的偏爱,杨玉环、安禄山又善跳此舞,于是上至宫廷,下至民间形成一种风气,出现了臣妾人人学的现象。所不幸的是,宋明以后,理学兴起,“存天理,灭人欲”的封建社教对人的束缚和宗法思想的强化,首先扼杀了以人体造型为基本手段表达情感的舞蹈艺术。

正当舞蹈在中国日趋衰落的时候,在欧洲却伴随着文艺复兴和启蒙运动而获得迅速的发展。形成了 12 世纪前后的自娱性民间舞蹈,一部分被皇宗族引进宫廷,变成他们自娱的手段——舞厅舞,随后流传于民间;另一部分由宫廷艺人提炼加工成供他们观赏的表演性舞蹈——芭蕾舞。

舞厅舞又称舞会舞,也称交谊舞。最早的舞会舞产生于 14~15 世纪的意大利。后来在 16~17 世纪流传到法国,并在那里得到了很大的发展,18 世纪初巴黎首次举办了收费的公众舞会。法国革命进一步推动了舞会舞蹈的发展,出现了一批比较自然活泼的舞会舞蹈,如:波尔卡、马祖卡等。从 19 世纪中叶开始,华尔兹

成为主要的舞会舞蹈。20 世纪初,北美和南美的一些交谊舞,打破了欧洲舞会舞蹈独霸天下的局面,并对交谊舞的发展起了很大的作用,出现了像布鲁斯、慢华尔兹、狐步舞这样一些舞蹈。第一次世界大战之后,又出现了伦巴、桑巴等交谊舞。这一时期交谊舞发展的一个明显特征就是受到了黑人传统音乐、舞蹈文化的深刻影响。第二次世界大战快结束时,美国盟军把一种叫吉特巴的舞蹈带到了欧洲。50 年代后又相继出现了摇摆舞、迪斯科等风靡一时的新舞蹈。

交谊舞于 20 年代进入我国都市上海,上海北苏州路的礼查饭店(现上海大厦)“蓬嚓嚓”声器楼外,不过在里面跳舞的都是一色兰眼睛黄头发高鼻头的“老外”。随后,上海滩上的饭店办起了交谊舞茶座。于是,国内的达官贵人、名流商贾纷至沓来。当时,上海还有十余所跳舞的传习学校呢,如万国舞蹈学校、龙云舞校等。1934 年上海还曾评出了以苏少秋为魁首的“十大状元”。此后,交谊舞在天津、广州、北平等大城市广泛盛行。

革命圣地延安也曾举办过舞厅舞会,鲁艺曾举办交谊舞学习班。我们老一辈无产阶级革命家都会跳交谊舞,老作家张洋曾向我们讲过领袖跳舞的神采。毛主席跳舞喜欢走满场,如同老人家的书法一般龙飞凤舞;周总理跳舞是边跳边说,边说边跳两不误,不愧一个出色的外交家;朱老总跳舞如同行军步,闷着头大步往前走,从不走退步;刘少奇跳舞很潇洒,而且还能做到内外兼顾,两头儿跟夫人跳,当中跟别人跳。当再次看到他同王光美出场时,乐队就做收摊子的准备,舞会到此即将结束了。

交谊舞是人类社会物质生产水平、经济能力和精神生活发展和提高的反映。以舞相识,以舞会友的特殊表现形式一出现,就被人们所偏爱,其实早在我国汉代就有了这种表现形式。曾出现了“以舞相属”的舞蹈形式。“以舞相属”主要是:起舞者先舞一段,然后邀请一位与之共舞,共舞一段后,邀请人入座,被邀人单独表演

一段后，继续邀入共舞。如此循序舞蹈，尽兴之休。这种表现形式大概是我国最早的交谊舞了。遗憾的是，这种表现形式在宋代以后的中原地区失传了。不过我国边疆的少数民族地区，却至今还流传着与上述舞蹈形式极为相似的舞蹈习俗，新疆维吾尔族的“麦西来甫”就是一例。

我在讲课时，经常说起法国路易十四的舞蹈传说。这位舞蹈皇帝不仅时常客串舞蹈演员，而且创办了舞蹈学院，培养专业人才，提高舞蹈艺术的社会地位，从而大大促进了法国舞蹈艺术的发展。在路易十四的王国里，人们把舞蹈作为自己政治、宗教的身份体现，每一位女人在舞会中的服饰、手饰，便是自己父亲、丈夫权力、财富的象征。路易十四将舞蹈宫廷化了，权力化了！

当初，以一男一女对舞为基本形态的交谊舞，一出现就受到了人们的热烈欢迎。同时，也受到了教会和保守的上层人士的辱骂和限制。《世界舞蹈剪影》一书中，就有一段描写当时跳交谊舞的盛况，可以了解大众争跳交谊舞的盛况以及反对派对此又怕又恨的心态。文中有一段话是这样描写的：“如今，老贵妇们一阵风似地绕着房间翩翩起舞，而身披轻纱的女儿们却在放浪的华尔兹乐声中跳跃回旋；年老的排成长队，如潮似涌；年轻的无拘无束，四肢放松；她们跟随着丈夫们快步如飞，不留下一点儿新婚之夜的神秘。我们痛心地看着，在上星期五的英国宫廷舞会上，那种叫做华尔兹舞的法国下流舞被第一次介绍进来了……”。叫骂，由他叫骂吧！顺应时代需求的交谊舞，确实“如潮似涌”，势不可挡，很快席卷了欧洲大陆，继而传到美洲，在吸收美洲民间舞的长处之后，又发展了一些新的式样，接着又飘洋过海，风靡了全世界。

在简单的回顾舞蹈与交谊舞的产生和发展之后，我们不难发现它们的三个基本特征：一是绝大部分交谊舞源于朴实健康的民间舞蹈艺术；二是不论你的出身、职业有多么不同，交谊舞所表现出的魅力是多阶层的；三是各种交谊舞虽各有它们自己的民族特

征和风格,但往往不受国界的限制,而流传到四面八方。

为了适应时代发展的需要,为了适应我国舞蹈爱好者提高舞蹈文化知识和技术水平的需要,在前辈郭明达、吴晓邦、徐尔充、唐满城等先生们著作的启发下,我编写了这本交谊舞书,奉献给读者,向老师及舞迷们交上我从舞生涯的第一份答卷。

徐悲鸿大师画的幅《奔马》,栩栩如生,气势宏大。所有看过的人都会留下深刻印象,画的左下面题字是这样一句话——“不须扬鞭马自蹄”。这句话深深地震撼过我,我联想到我们这一代舞蹈人,不也正是这样吗?历史像一条无形的鞭子鞭策着我们,我们自觉地在奋进!

作者 杨 艺

1996.9

目 录

伦巴简介	(1)
一、伦巴舞基本步	(3)
(一)横移步	(3)
(二)交叉横移步	(6)
(三)纵移步	(7)
(四)分离式舞姿	(7)
二、伦巴舞花样	(7)
【花样 1】纵移步划圆	(7)
【花样 2】纵移步换手	(13)
【花样 3】聚散分离步	(17)
【花样 4】左转步(丢手横移转)	(20)
【花样 5】右转步(丢手横移转)	(23)
【花样 6】高手轮转步(1)	(27)
【花样 7】高手轮转步(2)	(35)
【花样 8】斜单手轮转步	(42)
【花样 9】斜双手轮转 360°	(51)
【花样 10】背手轮转步(1)	(56)
【花样 11】背手轮转步(2)	(64)
【花样 12】斜双手套环转	(72)
【花样 13】双手套环转	(81)
【花样 14】反弹琵琶	(90)

【花样 15】单手套环举	(98)
【花样 16】丢手横移步	(109)
【花样 17】单手抱腰(1)女转	(116)
【花样 18】单手抱腰(2)男转	(125)
【花样 19】高手背“V”字(月光似水)	(133)
【花样 20】翻背高手轮转步	(141)
探戈简介	(150)
一、探戈舞基本步	(152)
(一)起 舞(斜前进步、斜后退步).....	(153)
(二)左转 90°(男女双方呈闭式站位)	(155)
(三)左转 180°(男女双方呈闭式站位)	(156)
(四)开闭式舞姿(男女呈右侧位)	(156)
(五)西班牙斗牛士(前进“之”字步,男女双方呈右侧位)	(159)
二、探戈舞花样	(161)
【花样 1】队列行进(1)	(161)
【花样 2】“之”字步队列行进(1)	(163)
【花样 3】“之”字步队列行进(2)	(165)
【花样 4】右脚荡步	(167)
【花样 5】左脚荡步	(168)
【花样 6】荡 步	(171)
【花样 7】队列行进(2)	(173)
【花样 8】队列三点步	(175)
【花样 9】队列风火轮	(178)
【花样 10】双飞分身	(182)
【花样 11】双飞单展翅	(185)
【花样 12】队列浪花步	(188)

【花样 13】前单手抱腰呈“V”字	(192)
【花样 14】反弹琵琶	(201)
【花样 15】琵琶行	(209)
【花样 16】拧转闪身步	(215)
【花样 17】金鸡独立双双飞	(220)
【花样 18】海浪步	(224)
【花样 19】金银梭	(228)
【花样 20】扇形折回	(235)
【花样 21】前单手抱腰呈反弹	(239)
【花样 22】前单手抱腰呈后单手抱腰	(248)
【花样 23】后单手抱腰(1)	(256)
【花样 24】后单手抱腰(2)	(267)

伦 巴 简 介

伦巴舞起源于古巴，誉有“爱之神”的美称。它是古巴舞蹈文化中的瑰宝，其独特的艺术魅力和通灵的形体神韵，充分体现了古巴艺术特有的人与天、地、万物为一体的生命追求，由优美、热情、浪漫的舞姿组合起来的形体语言，热情歌颂了古巴人民对爱情的追求，对生命的热爱，构成了万古不灭的经典形体语汇，20 世纪 30 年代从拉丁美洲传至各国。

经长期的研究和实践，证明伦巴舞具备良好的健康疗疾和纳福功能。由于古巴的舞蹈艺术受民间信仰的感染，舞姿中蕴涵着驱邪降福的祈愿和一种万念归一的艺术美感，不仅可使舞者获得心灵的喜悦和安宁，同时可祛除疾病，消灾纳福。而人的身材和气质经一定时期的训练可达到艺术美的感人效应。

伦巴舞主要表述人们在劳动中头顶重物，行走时脚步的移动，以及因身体重心的转移而摆动。这种舞蹈的特点是轻盈灵秀，委婉含蓄，温存娇美。虽然它是一种“地位”舞，幅度也较小，看似比较平淡，但却蕴藏着几分热情，几分神往，它娇而不“露”，美且“媚”。跳起来上下身有脱节的感觉，身体不摇不晃，上身像一朵婷婷玉立的荷花，下身则像荷塘摇荡的水波，女人们微微抖动的舞裙，自然也就是那随着湖波婆娑的荷叶了。再配有节奏鲜明而又赋有拉丁特色的音乐，更显得舞影翩翩，婀娜多姿，楚楚动人。

我以为，以诗情画意为根本特征的伦巴舞蹈，能给舞者极大的美感和满足。她以田园、春色、月亮为依托，表现人们在春光中留恋春海，目睹水中月亮的含蓄情怀。女儿家身体的三道弯造型和腰胯的摆动，与田园蓝天混为一体，宛如春从天边向你走来。女人们迷人的曲线美，宛如弯弯的月亮在水中妩媚。男人们则尽情挥洒着多情风流、温存与成熟。这是一个表现男女爱情的舞蹈——

我的伦巴。

伦巴舞独具特色的舞姿,来自于舞者的头、颈、眼、手、胸、腰、胯、膝、脚等等,特别是下肢胯部的扭动,提胯或顶胯。其不同部位的语言,永恒地组合与结晶,形成了伦巴舞独特的动律和韵味。

伦巴舞的舞步,是以横踏步为主,另外有点踏步、大跨步。它的舞姿灵活多变,经常采用闭式舞姿和开式舞姿两种(图1、图2),以单手拉花、双手拉花、交叉双手拉花为造型(图3、图4)。特别提示学员在起舞时,一定要从闭式舞姿(扶肩抱身)开始。扶肩抱身式的握手、扶肩、抱身与其它舞基本一样,但又有明显区别。男女舞伴相对而立,男伴左手握住女伴右手,握手时,双方小臂必须紧贴,男伴右臂伸直,肘部不要弯曲,右手放在女伴后腰上部;女伴的左手搭在男伴的右肩上,右手与男伴左手相握,而人的身距比其它舞的身距稍远些。

伦巴舞的音乐为4/4拍,每分钟40小节左右,重音在每一节的第一拍和第三拍,其基本舞步是和着音乐节拍,由快、快、慢的动作所合成的,快拍占一拍,慢拍占两拍,有些步法也可以跳成4个快拍或其它变化的节奏。

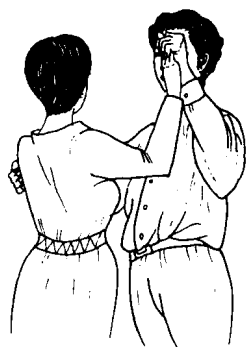


图 1

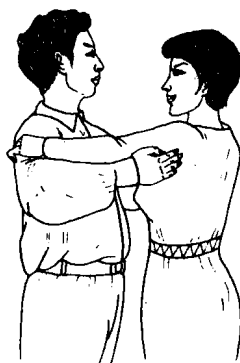


图 2

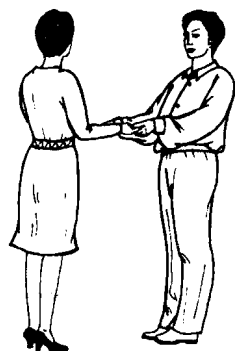


图 3

一、伦巴舞基本步

基本步包括横移步、交叉横移步、纵移步及分离式舞姿。

(一)横移步

横移步包括闭式舞姿、单手拉花、双手拉花、交叉双手拉花。

(1)闭式舞姿(表 1)

表 1

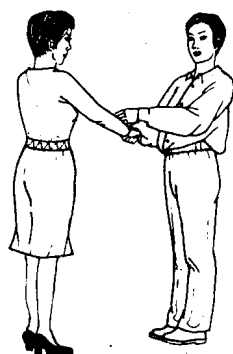


图 4

步序	男 士	女 士
1	左脚向左侧横步,左膝弯曲,左提胯,重心落在左脚前脚掌上。(图 5)	右脚向右侧横步,右膝弯曲,右提胯,重心落在右脚前脚掌上。
2	右脚跟步,靠近左脚,右膝弯曲,脚尖虚着地,重心落在右脚前脚掌上,仍然提左胯。(图 6)	左脚跟步,靠近右脚,左膝弯曲,脚尖虚着地,重心落在左脚前脚掌上,仍然提右胯。

步序	男 士	女 士
3	左脚向左侧横步,左提胯,重心落在左脚前脚掌上。(图 7)	右脚向右侧横步,右提胯,重心落在右脚前脚掌上。
4	右脚点踏,靠近左脚,重心仍然落在左脚前脚掌上。左提胯移至右提胯,脚尖虚着地。(图 8)	左脚点踏,靠近右脚,重心仍然落在右脚前脚掌上,右提胯移至左提胯,脚尖虚着地。
5	右脚向右侧横步,右膝弯曲,右提胯,重心落在右脚前脚掌上。(图 9)	左脚向左侧横步,左膝弯曲,左提胯,重心落在左脚前脚掌上。
6	左脚跟步,靠近右脚,左膝弯曲,脚尖虚着地,重心落在左脚前脚掌上,仍然提右胯。(图 10)	右脚跟步,靠近左脚,右膝弯曲,脚尖虚着地,重心落在右脚前脚掌上,仍然提左胯。
7	右脚向右侧横步,右提胯,重心落在右脚前脚掌上。(图 11)	左脚向左侧横步,左提胯,重心落在左脚前脚掌上。
8	左脚点踏,靠近右脚,重心仍然落在右脚前脚掌上,右提胯移至左提胯,脚尖虚着地。(图 12)	右脚步踏,靠近左脚,重心仍然落在左脚前脚掌上,左提胯移至右提胯,脚尖虚着地。

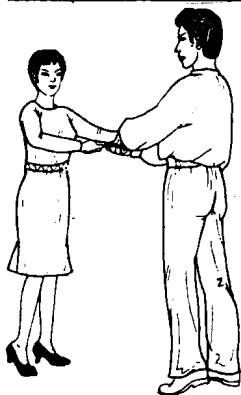


图 5

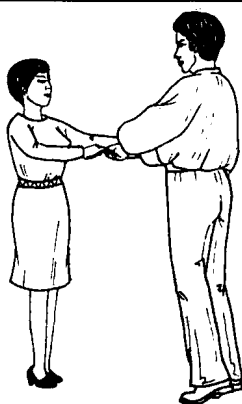


图 6

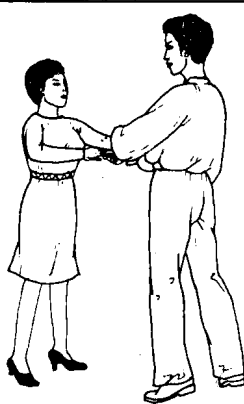


图 7

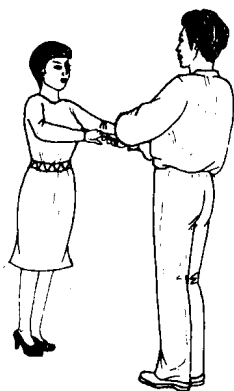


图8

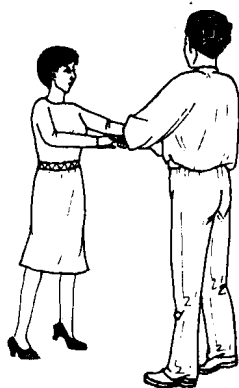


图9

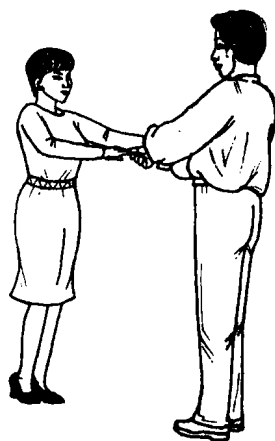


图10

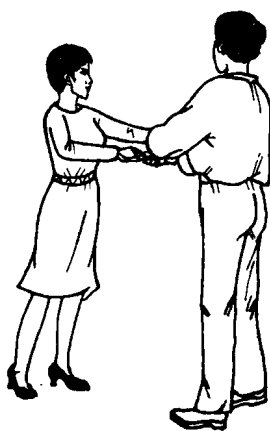


图11

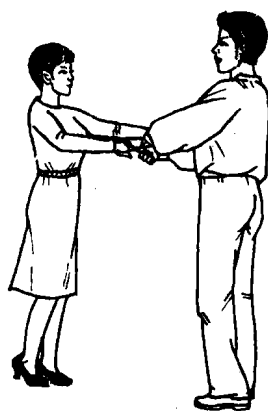


图12