

张建敏◎编著

如何跳好 吉特巴舞



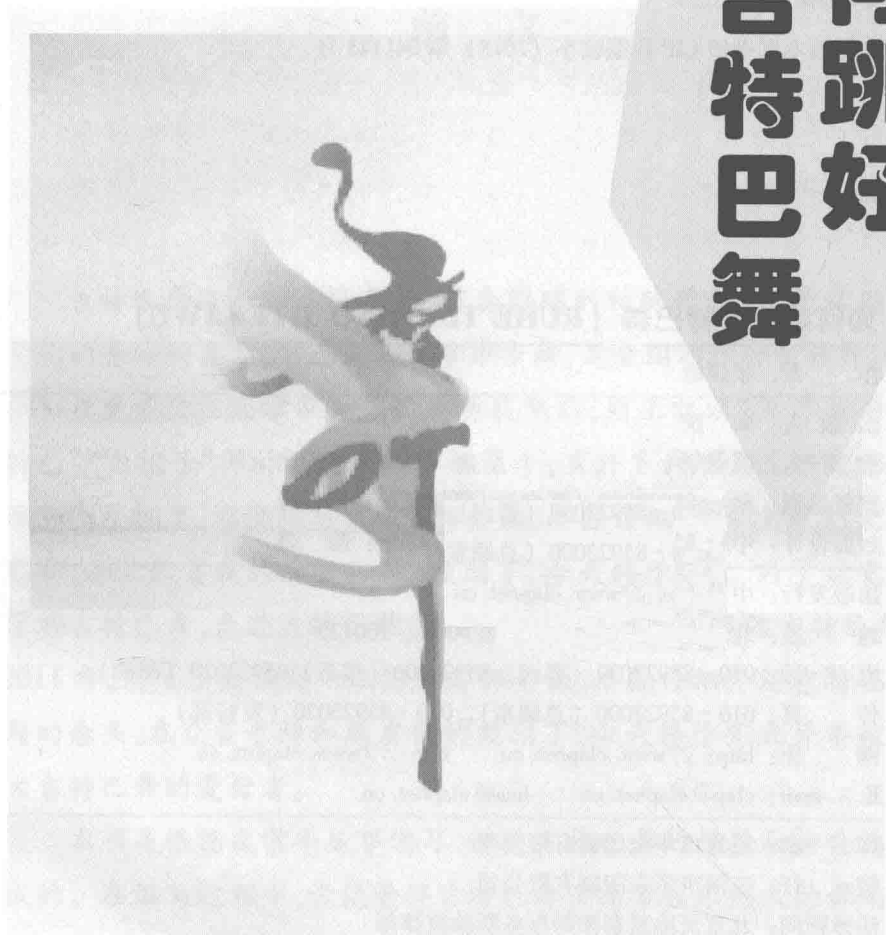
吉特巴舞是深受大众喜欢的，集休闲、娱乐、竞技、比赛、表演为一体的舞蹈。她具有欢快活泼、热情奔放、节奏鲜明的特性。其独特的舞姿和动律使您心潮澎湃、热血沸腾。



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

张建敏◎编著

如何跳好 吉特巴舞



吉特巴舞是深受大众喜欢的，集休闲、娱乐、竞技、比赛、表演为一体的舞蹈。她具有欢快活泼、热情奔放、节奏鲜明的特性。其独特的舞姿和动律使您心潮



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

如何跳好吉特巴舞 / 张建敏编著. -- 北京: 中国文联出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-5190-3483-2

I. ①如… II. ①张… III. ①交际舞—教材 IV. ①J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 041143 号

如何跳好吉特巴舞 (RUHE TIAOHAO JITEBAWU)

作 者: 张建敏

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

复 审 人: 蒋爱民

责任编辑: 胡 筭 贺 希

责任校对: 傅泉泽

封面设计: 中联华文

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-85923039 (咨询) 85923000 (编务) 85923020 (邮购)

传 真: 010-85923000 (总编室), 010-85923020 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn> <http://www.claplus.cn>

E - mail: clap@clapnet.cn hus@clapnet.cn

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市华东印刷有限公司

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 188 千字 印 张: 15

版 次: 2018 年 2 月第 1 版 印 次: 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-3483-2

定 价: 45.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

吉特巴舞是一种热情奔放、节奏鲜明的特殊舞种,深受舞蹈爱好者们的青睐和喜爱,它已成为天津市市舞,是全国的标杆和榜样。

自我多次在天津市和全国参赛获奖后,网上就以“天津最牛的吉特巴”“白裙子”等称呼和视频传播至今,有许多舞者甚至将这个视频添加在手机里,以便随时观看、学习和模仿。看到大家如此热爱吉特巴舞,如此欣赏我的舞姿和风格,我内心也深感欣慰。为了让更多人了解吉特巴舞、走进吉特巴舞、学会跳出更加漂亮夺目的吉特巴舞,于2011年,萌生了要编写一本国内首部全面、单独详细介绍吉特巴舞书籍的念头,在众多老师和朋友们的鼓励下,今天终于完成并奉献给广大吉特巴舞的爱好者。

本书是根据我常年从事学习、讲授吉特巴舞的经验和体会编写而成的。在编写过程中,尝试着将吉特巴舞由简单娱乐形式的舞蹈提升到更加科学、更加系统、更加规范的高度。

书中较为客观、系统地总结了吉特巴舞从起源到发展至今的全过程(书中通过用列表式方法让大家一目了然),总结了不同年代不同时期的吉特巴舞特点、特性、脚法、身体的动律及音乐的处理。

除上而外,本书也讲述科学的运动方法及呼吸在舞蹈中的重要性 and 作用,讲解了时间、空间、力量在舞蹈中的关系和体现,舞蹈中各种

力的分析、应用和转化,力与速度的关系及姿态在运动惯性中平衡和保持的重要性等。

本书介绍了吉特巴舞中一些规范的基本元素和基本舞步及发力方式,双人合舞时的自有重心和共有重心的关系、引带和跟随的要领,怎样保持运动中的平衡、如何表现舞蹈的美,在参赛和表演中如何展现出舞姿协调潇洒、身姿优美漂亮、舞态夺目吸引人的吉特巴舞等内容。

另外,还介绍了作者本人的吉特巴舞的风格特点,并把教学内容和方法一并呈现给读者。介绍了不同难度的舞步及花步组合,并设定了铜牌、银牌、金牌等不同级别套路。

为了便于大家学习,除了用文字将上身的动作讲解外,还采用了图表的形式对舞步的方向、脚法、转度等每一足迹都进行了详细说明,采用这种方法也是为了让大家了解并掌握舞蹈的运动方向(因为任何舞蹈的运动方向都是第一位的),在科学运动规律中舞出漂亮的风姿风采。当然如果你的舞技达到一定水准时,你会自然流畅地运用力学原理,灵活改变花步组合以适合你的条件,既有理论指导、又有实践经验,舞出被众人欣赏的既洒脱又美妙的吉特巴舞。

此书之所以能够顺利出版,要特别感谢夏碧清老师为本书精心制作的插图。在编写过程中还参考了相关书籍(部分已在书后参考文献中列出),在此一并表示衷心的感谢!

本书可供不同年龄、不同级别的吉特巴舞爱好者或选手学习参考使用,并可作为各类学习和讲授吉特巴舞的人员教学参考书。

张建敏

目 录

CONTENTS

第一章 导 论 1

第一节 给不同需求者的学习建议 1

一、初学者 1

二、爱好者或竞技舞者 2

三、业余或专业的吉特巴舞教师 3

第二节 本书的术语和名词解释 4

第三节 舞伴之间的位置 6

第二章 吉特巴舞的起源和发展 11

第一节 吉特巴舞的起源 11

一、吉特巴舞在美国的兴起和传播 11

二、吉特巴舞是如何传入到中国的 14

第二节 吉特巴舞在中国的发展 17

一、吉特巴舞在中国发展的几个阶段 17

二、吉特巴舞的分类 19

三、今日吉特巴舞的发展趋势 20

第三章 吉特巴舞的特点、特性和音乐	22
第一节 吉特巴舞的特点	22
第二节 吉特巴舞的特性	24
第三节 吉特巴舞的要点	25
第四节 吉特巴舞的音乐和舞步	27
第四章 吉特巴舞与水兵舞及牛仔舞的同异性	29
第一节 吉特巴舞与水兵舞的同异性	29
第二节 吉特巴舞与牛仔舞的同异性	32
第五章 吉特巴舞的元素和基本步	34
第一节 跳好吉特巴舞需要的准备活动	34
第二节 吉特巴舞的元素练习	38
第三节 吉特巴舞的基本步	45
第六章 双人跳吉特巴舞时的要领	50
第一节 练习双人跳吉特巴舞的建议	50
第二节 基本握持和合舞时的手臂动作要领	53
第三节 引带与跟随	56
第四节 如何给对方留出下一步移动的空间	59
第七章 吉特巴舞的花步和组合	61
第一节 初级舞步和组合	62
一、在男士右侧的 1/2 换位转体	63
二、在男士左侧的 1/2 换位转体	66

三、在男士右侧女士左转的 1/2 换位转体 68

四、女士的 1/4 反转体(还原步) 70

五、握手腕换位 72

六、拦截转 74

七、男士抛手女士转 78

八、举手过位接双左转 82

九、直立转体接前进开合 87

十、双打 94

十一、翻板造型 101

第二节 中级舞步和组合 106

一、一字打开背后接手按照镜子编花篮 107

二、大臂双绕环 117

三、男士后拨女士转 119

四、双套头转 123

五、双手措接男士引带前进步 130

六、三个小转接上手反拉花 136

七、远拉近掏折叠并进步 143

八、转体点踏接合推下叉 150

第三节 高级舞步和组合 160

一、前仰后合 161

二、双打睡美人 171

三、陀螺转接兄妹开荒 179

四、单打望月 188

五、三角步引带的登山步 197

六、芭蕾转下腰 206

如何跳好吉特巴舞 >>>

七、铁板桥 211

第四节 几种花步的组合练习 216

第八章 如何在舞场上展现夺人潇洒的吉特巴舞 219

参考文献..... 228

编后语 229

第一章

导 论

第一节 给不同需求者的学习建议

可能你不会跳舞但你很喜欢吉特巴舞种;可能你已经掌握了其他舞种而又被欢快、热烈、诙谐、幽默的吉特巴所吸引;可能你已经会跳吉特巴并能够在舞池中一展身手;可能你在吉特巴舞中已经有一定的造诣;可能还有许多;可能……只要你喜欢或者酷爱吉特巴舞蹈,相信本书会对你有所帮助。为了使你从本书中得到更大收益,下面针对三种不同需求的朋友给出一些合理的建议。

一、 初学者

对于初学者来说,建议先跳过一些理论性的章节,直接学习第五章、第六章和第七章的第一节。这样,你只要掌握本书的较少信息及知识,就能够在舞厅、广场、公园中随意地舞起来。为了便于学习,在本书中根据不同人群的需要以及不同层面人群的要求,归纳了铜牌、

银牌、金牌和金星级的组合,仅供参考。

吉特巴舞与其他舞种一样是一种需要用肢体表现的并能够熟练运用的艺术。在学习的不同阶段有着不同的目的。作为初学者如果仅仅为了满足能跳、健身、娱乐的要求,那是很容易掌握并随着音乐翩翩起舞的。无论将来你是否成为竞技舞者或参赛选手,当下作为初学者无需掌握太多的理论和原理,而应该注重的是基本站姿、两个人握持的正确方法、基本舞步等这些基础知识。与此同时,适当的学会第七章第一节的简单花步和组合。在节奏明显的音乐带动下,先能够大胆的跳起来。

学习吉特巴舞和学习其他舞种一样,当你会跳后,建议你不要急于学习比较复杂的花步,但也不要担心枯燥,而要耐得住寂寞,静下心来仔细地研究该舞种的特点和一些力学原理,如果能够将这些知识点掌握并熟练地应用到基础练习之中,那时你跳的铜牌就是钻石牌,银牌就是金牌,而金牌就会又上了一个台阶。本人学舞和教舞的体会是:学舞用脑、跳舞用心、基础是黄金。看到这里你可能存有疑虑,也可能有好奇,还有可能你想急于了解此书或急于在这里想学到一些知识或花步,此时你可能就不自觉地成为吉特巴舞的爱好者啦。

二、爱好者或竞技舞者

当你爱上这个舞种以后,你就会喜欢一些能够适合你舞步的音乐节奏,此时给你的建议是,要尽量用舞蹈的舞姿或选取不同的舞步来适合音乐,而不要仅仅跳自己会跳的音乐。要勇于“调整”自己舞步的“速度”来适合音乐的“节奏”,使得你的舞步与音乐合拍,这样会对你的舞姿展现有极大的帮助,并逐渐使观众看到你是在跳舞而不是熟练地跳操或跳动作。

当你能在不同的音乐中一展舞姿时,特别是能够驾驭爵士乐时,

你就可以考虑以竞技者的身份来参加吉特巴舞的展示表演了。此时,你就可以逐渐学习第七章的其他节了,并能够熟练应用一些力学原理来跳好银牌和金牌啦。

另外,规范的吉特巴舞与漂亮的吉特巴舞二者是有区别的。如何在比赛中展现夺目的吉特巴舞的魅力,建议你边实践边学习。吉特巴舞和许多舞种一样,规范的不一定是美的,但美一定来自于规范。只有你在掌握了基础舞步和基本理论后,根据不同的音乐,选择不同的身体动律、二人交流方式、引带的方式、步型的形式、手臂的摆动、造型的亮相、音乐的切分点等,选择性地跳适合你的舞步,只要你的关键点运用好,就会达到事半功倍的效果。此时你在舞场或竞技场上就会使大家眼前一亮,博得众人的赞赏。

三、业余或专业的吉特巴舞教师

由于不同的原因,许多舞者会发展成为业余或专业的舞蹈老师,吉特巴舞也不例外。要想成为一名合格、称职、学生喜欢的吉特巴舞教师,首先要舞姿优美、大气,不失趣味,优雅不失活泼。除此之外,还要能够将一些舞蹈理论和常识教授给学生,这种教授除了依靠形体之外,更重要的要靠语言。所以要求老师们对于吉特巴舞的理论基础、来源特点、表现形式等都要了如指掌,同时还要把本舞种与其他舞种的区别能够清晰地交代给学生。因为吉特巴舞是一个特殊舞种,所以它有着特殊的脚法、特殊的动律。有些舞者没有弄懂吉特巴舞和其他舞种的区别,即使跳得很熟练、很热闹,却没有反映出吉特巴舞独有的味道和特色,甚至力源、特点、发力方式等都看不出是在跳吉特巴舞。于是越熟练越出问题,以致走了弯路,把本来欢快活泼的吉特巴舞跳成了呆板僵硬、有武术迹象的动作,为完成造型而完成造型,失去了吉特巴舞的原有风格 and 特点。

另外,建议希望从事教师工作和已经跳得小有成就的舞者,对一些力学原理要有清晰的了解。因为在给学生讲述舞步或自己创造舞步时,需要将力学理论和美学原理紧密结合,并指导舞蹈的技术动作。从而达到舞蹈中的每一个步序或动作,都能够给观众传播美的目的。因为动态的平衡,是美学的最高境界。

当然,尽管本书希望涵盖很多舞者或教师所需要的吉特巴舞技术知识和吉特巴舞的技巧,也试图使你从中得到极大的受益。但是,由于作者的水平有限,书中涉及的知识 and 叙述的舞步,尚有许多不完善的地方。而且,如果你认为仅仅靠一本书,就能够成为一名优秀的舞者或优秀的教师,那是不可能的。希望本书对你能起到抛砖引玉的作用,并得到你的指教。

第二节 本书的术语和名词解释

为了使读者对于每个舞步(花步)或组合的技法能够快速掌握,一目了然,本书采用文字和图表相结合的形式进行描述。希望大家在理解图表或文字描述之前,对于本书中有关术语和名词解释的含义有清晰全面的了解。

●拍序(Pat Number)

拍的顺序,用来记录吉特巴舞步的时间值。由于吉特巴舞的基本步有六步和四步两种,并且花步有2拍、4拍、6拍等不同,而使用的音乐都是4/4拍的,所以用“拍”来计算时间值比较客观、不宜混淆。用“拍”来描述步序目前是一种常用的方法,它能够容易对照出移动足每一步应该移动的位置和转度等,这种方法对于初学者很实用,但是,千万不要理解为一拍就是一步,音乐是平均的,舞步不是平均的。

●步位(Positions of Feet)和运动方向(Direction of Movement)

步子在移动后表现出移动足相对于另一足的相对位置。如:前进、后退、侧前、侧后、向侧并稍后、左足点至右足旁、右足点至左足旁、左足并至右足稍前、右足并至左足稍前、斜进、斜退等。

●足部和部位(Foot and Parts)

左足:Left Foot(图中用L);右足:Right Foot(图中用R);对于脚的不同部位描述,有时也用以下名称:

足(Foot,即脚);趾(Toe,即脚尖);脚掌(Ball of Foot);脚跟或足跟(Heel,即脚后跟);脚踝(Ankle);有时会有内外之分的描述,如内脚掌、外脚掌等。

●足着点(Foot Touch the Ground)

一个步子进行后(或完成一步后),移动足(单足或双足)接触地面的部分。

一般描述“点在”什么位置时,常用“脚掌”,即掌触地;描述“踏”时,用“足”,即全足落地;当“后退”时,写成“掌、足”,表示掌先落地,随后全足落地;当向侧打开时,一般应“内脚掌”或“内趾”。

●转度(Amounts of Turn)

步与步之间(即足与足之间)的旋转角度,它是指一个足在运动前和运动后的相对转度。依照 360° 记为1来计算,则 180° 为 $1/2$, 90° 为 $1/4$, 45° 为 $1/8$ 等。为了明确左右转,书中会写成右转或左转。一般情况下,身体与足是同方向转的,当身体转动少于足部转动时,标明“身体少转”,当身体方向与足部方向相反时,会注明“反身动作”或在“反身动作位置”完成等。当以掌为轴,转动身体,并带动另一足也转动时,作为轴的足的转动称为轴转。轴转的足是虚跟的,另一足全足是虚的。当一足转动,带动另一足不换位置的转动时,不换位置的足的转动称为原地转。在描述转圈时,无论略大于或小于整数圈,为方便和统一都按整数圈计。

●倾斜(Sway)

是指身体自脚踝以上部分向不同方向的倾斜。它是由于身体在移动重心的过程中自然产生的。倾斜的作用是帮助移动过程中的平衡和转动,当然也是外观优美的体现。在吉特巴舞中,基本站位时就有微微的前倾,舞动时身体向前的倾斜是常见的,并且在不同花步中会有不同的倾斜。一般除转动外,几乎所有舞步都要倾斜。因为有倾斜,才能给对方留有空间,才会有动作的范围。例如摆荡和换位这两个常见的舞步中,都有明显的倾斜现象。倾斜是在保持身体平衡状态下自然表现的,这也体现了动态中的平衡美。

●速度(Speed)

速度指的是步子运行的速度或身体运行的速度。在吉特巴舞中,用2拍完成1步(或足的1次移动)时,可记为慢(Slow 缩写S),用1拍完成1步(或足的1次移动)时,可记为快(Quick 缩写Q)。

第三节 舞伴之间的位置

吉特巴舞与拉丁舞一样,舞伴之间的位置不像摩登舞那样紧密接触,所以吉特巴舞舞伴之间的位置和拉丁舞有许多雷同。有人统计了拉丁舞的基本位置共有20多个,而由于吉特巴舞更随意、奔放,所以基本位置应不少于此,这其中以闭式位置和开式位置为主。现仅介绍几种常用到的舞伴之间的位置。

●闭式位置

闭式位置(见图1-1和图6-1)可以是单手握持的,也可以是双手握持的,一般单手时较多。闭式位置时,双方平行面对面,没有角

度。二人之间的距离接近二人小臂长度之和,男士左足在后,女士右足在后。



图 1-1 闭式位置图



图 1-2 开式位置图

●开式位置

开式位置(见图 1-2)一般是在男士左侧的,极少时是在男士右侧的。此时都是单手的,男士左手握持女士的右手。开式位置时,双方身体呈 90° 至面朝同一方向之间的任意角度。二人之间的距离(以男士左肩到女士右肩计算)最小不要少于二人小臂长度之和,最大不要达到二人的两臂之和。即对顶时肘不能缩于肋后,抻拉时两臂不能打直(更不能超直)。

●打开位置

打开位置(见图 1-3)是在许多舞步或花步开始或结束时的位置。二人在该位置时可以平行,没有角度,也可以略有角度,但是不会小于 120° 。二人之间的距离为二人臂长之和为宜。由于该位置通常呈一字状,所以也



图 1-3 打开位置图

称为一字打开位置。

●影子位置

影子位置(见图1-4)是男士在女士稍后,两人面向同一方向。握持的手可以是单手,也可以是双手,双手握持时女士两臂上下或交叉。还可以根据舞步的需要握持其他部位或不握持。一般影子位置时,二人之间距离尽量近,不会超过一个身体的厚度。



图1-4 影子位置图

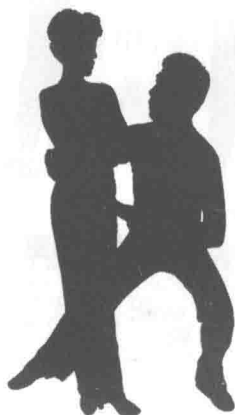


图1-5 影子错位图

●影子错位

影子错位(见图1-5)是一种特殊的身位,在表现动与静结合时常用这个身位。它是在影子位置的基础上变化而来的。在同时面对观众时,二人都有小于 $1/8$ 的身体转度(转向对方),二人(上身)之间的角度接近 90° 。男士低女士高,男士弓箭步、女士丁字步,女士双臂交叉在胸前,男士左手握持女士右手,右手握持女士左手。当男士左腿弓时称左影子错位,反之称右影子错位。两侧的影子错位转换时,男士保持低位转移重心,女士保持高位扭转上身。

●对照位置

对照位置(见图1-6、图1-7)通常是在男士的右侧。此时二人