

交谊舞

宋璐璐 著

风靡世界的舞蹈运动
集舞蹈、体育、音乐、娱乐于一体
高品质的艺术享受

权威舞蹈教师示范教学，
精心编排组合舞步，帮助
初学者将所学的基础舞步
灵活运用至舞蹈中。

权威介绍
技术指导

全书解析姿势标准，图
片清晰，具有很强的现
场学习气氛。



教你最实用的交谊舞步

天津出版传媒集团

天津人民美術出版社

图说全民健身体育运动丛书

交谊舞

宋璐璐 著



天津出版传媒集团

 天津人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

交谊舞 / 宋璐璐著. -- 天津: 天津人民美术出版社, 2017.1

(图说全民健身体育运动丛书)

ISBN 978-7-5305-7875-9

I. ①交… II. ①宋… III. ①交际舞—图解 IV. ①J732.8-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 016799 号

交谊舞

出版人: 李毅峰

责任编辑: 刘岳 许剑

技术编辑: 邵梦茹

出版发行: 天津人民美术出版社

社址: 天津市和平区马场道 150 号

邮编: 300050

电话: (022) 58352900

网址: <http://www.tjrm.cn>

经销: 全国新华书店

印刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

版次: 2017 年 1 月第 1 版

印次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

印张: 9.5

印数: 1-10 000

定价: 35.80 元

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献！图说全民健身体育运动丛书由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点。

(1) 全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，一共 100 本，其中即包括了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、跆拳道等重竞技的体育运动；还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。



chapter 1

交谊舞的价值与功能

- 第 1 节 强身健体, 瘦身健美的功能 / 002
- 第 2 节 消除疲劳, 休闲娱乐的功能 / 007
- 第 3 节 展现自我, 联谊交友的功能 / 009
- 第 4 节 陶冶情操, 提高素养的功能 / 012

chapter 2

交谊舞的起源与发展

- 第 1 节 中国古代交谊舞的起源与发展 / 016
- 第 2 节 现代交谊舞的起源与发展 / 021
- 第 3 节 现代交谊舞在中国的发展 / 026



chapter 3

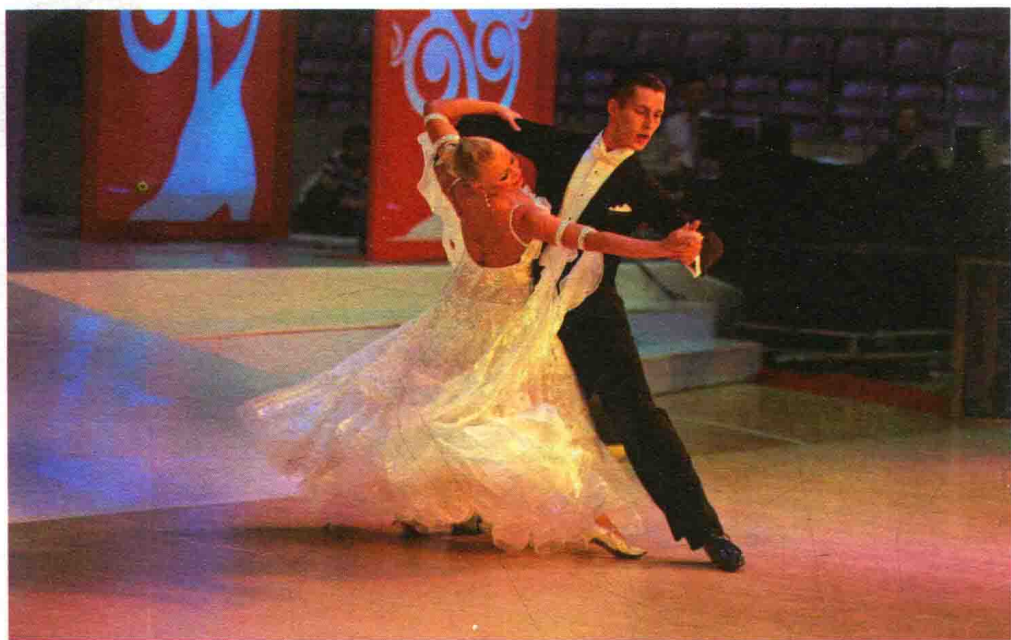
交谊舞舞种的分类

- 第 1 节 交谊舞的命名和舞种 / 030
- 第 2 节 国际标准交谊舞舞种的分类 / 034
- 第 3 节 国标舞与健身交谊舞的区别 / 041

chapter 4

交谊舞的舞姿

- 第 1 节 交谊舞的站立姿态 / 046
- 第 2 节 交谊舞的标准握持 / 049
- 第 3 节 交谊舞的体位形态 / 054



chapter 5

交谊舞的舞步

第 1 节 交谊舞步法的含义及其要素 / 060

第 2 节 交谊舞舞步的分类 / 065

chapter 6

拉丁舞 083

第 1 节 拉丁舞的起源与发展 / 080

第 2 节 拉丁舞的风格特点 / 082

第 3 节 拉丁舞的舞姿 / 084

第 4 节 拉丁舞的分类及简介 / 089

chapter 7

布鲁斯（慢四）

第 1 节 布鲁斯（慢四）概述 / 096

第 2 节 布鲁斯（慢四）的基本步法 / 098

第 3 节 慢四步舞的基本舞步 / 102

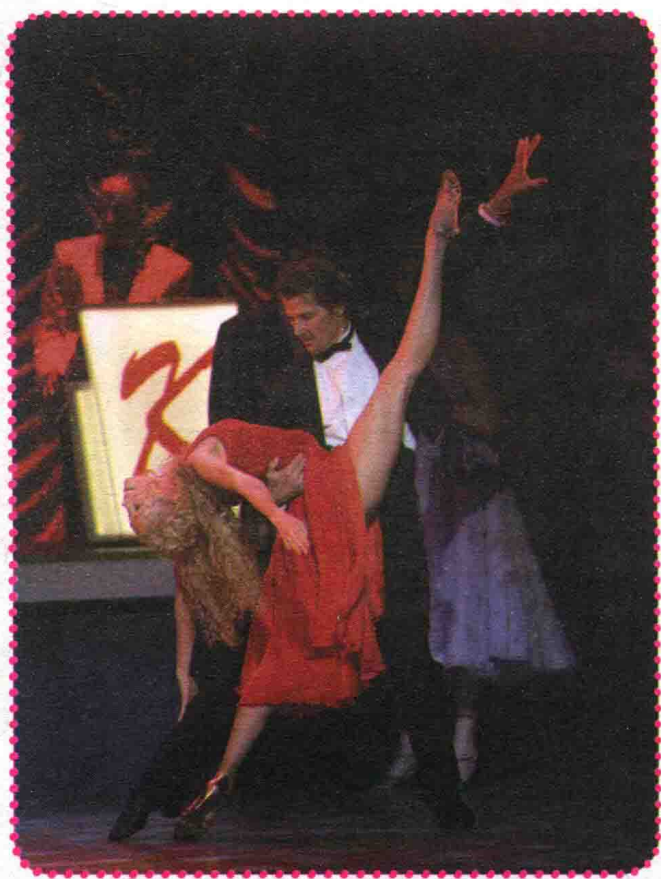
第 4 节 慢四步舞的花样舞步 / 109

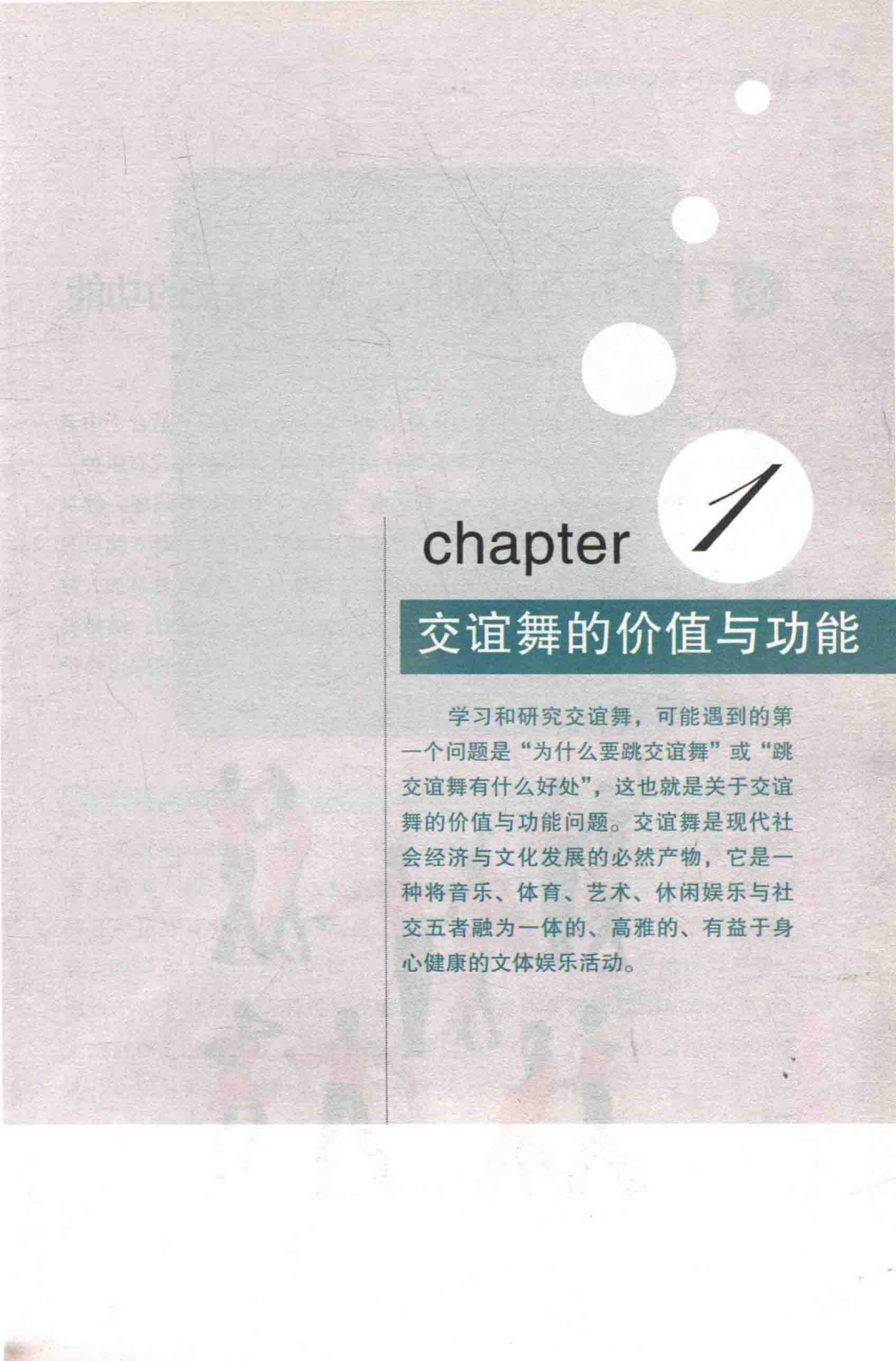


chapter 8

慢华尔兹（慢三）

- 第1节 慢华尔兹（慢三）概述 / 118
- 第2节 慢三的几个基本动作及技巧 / 121
- 第3节 慢三的基本舞步 / 125





chapter



交谊舞的价值与功能

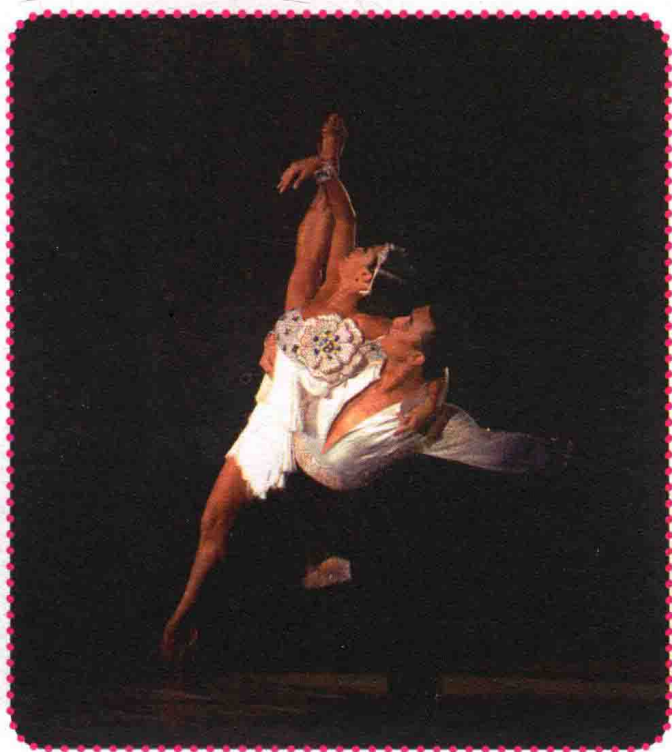
学习和研究交谊舞，可能遇到的第一个问题是“为什么要跳交谊舞”或“跳交谊舞有什么好处”，这也就是关于交谊舞的价值与功能问题。交谊舞是现代社会经济与文化发展的必然产物，它是一种将音乐、体育、艺术、休闲娱乐与社交五者融为一体的、高雅的、有益于身心健康的文体娱乐活动。

第 1 节

强身健体，瘦身健美的功能

交谊舞首先是一种锻炼身体的体育活动，特别是一种非常适合于中老年人和脑力劳动者及妇女从事的体育活动。体育运动的形式有多种，但打球太激烈，户外运动有风吹日晒之虞，游泳又怕水质有问题，健身房跑步有点枯燥，打网球似乎又非广大工薪阶层所能承受。剩下就只有跳舞了！所以说，最适宜的休闲健身方式就是跳舞，因而全世界参加人数仅次于跑步的运动项目就是跳舞。同时，从强身健体的角度看，跳舞具有增强体质、调节神经、发展身体机能等健身、健心、健美的综合性价值与功能。





1. 健身的价值

交谊舞的健身价值突出表现在对肌肉、骨骼系统的锻炼。交谊舞侧重于对脚、腿、腰、腹、颈椎和手臂等筋骨与肌肉的锻炼；同时各类舞种各种花样及组合，一些侧身、反身、起伏、升降动作，对于肩、胸、背大肌群和上肢都会得到锻炼。从运动量来说，交谊舞虽然比较平缓，但也不亚于其他运动形式。在德国，有人对业余体育舞蹈运动员和 800 米跑运动员做过比较，发现体育舞蹈运动员在跳过一个 15 分钟的快步舞后，心率与 800 米跑的运动员并无区别。



舞蹈对内脏器官的锻炼价值也很明显。经常进行舞蹈锻炼，首先是可以改善心脏功能，促进血液循环。跳快四步、快三步可促进心肌收缩，使心脏输出的血量增加，以适应舞蹈动作的需要。这对心脏是一种很好的锻炼。其次是能改善呼吸器官的功能，使得呼吸加深，更多地吸进氧气和排出二氧化碳。因为人体在活动的状态下，肌肉所需的氧气比平时要多，于是呼吸就变得更深更快。即使是跳慢四步，肺部的工作量也比人在静止状态时要增加一倍。有资料证明：跳慢四步、慢三步可使人的新陈代谢率增加 60% ~ 80%，较激烈的快三步、快四步增长得更多。第三是可以改善消化系统的功能，促进食物的消化、吸收和排出。第四是提高感觉的灵敏性以及冷热的适应能力，等等。

坚持跳交谊舞，还会对一些慢性病起到药物治疗收不到的良好效果，如肥胖症、肌肉劳损、颈椎病、腰腿病等。我国古代乐舞的创立，就是为了达到健身疗病目的。《吕氏春秋·古乐篇》云：“民气郁于而滞着，筋骨瑟缩而不达”“作舞为宣导之”。可见古人对舞蹈健身的价值就已有深刻的认识。

2. 健心的价值

坚持经常跳交谊舞，不仅能强健身体，同时还可以调节和促进心理健康。一些长期从事脑力劳动及服务行业的同志，平时锻炼机会少，比较容易产生萎靡不振、思维迟钝、神经衰弱以及焦虑症和抑郁症等心理疾病。若在工作之余跳跳舞，活动一下筋骨，这既是一种美的享受，又可振奋精神，提高思维能力，使生理与心理机能得到调节。国外有些研究表明，经常坚持参加交谊舞活动，可以对神经衰弱、焦虑症和抑郁症等有治疗的作用。交谊舞的这种双重功效，正在被越来越多的现代体育科学研究所证实。积极参加舞蹈活动者的心理健康水平显高于普通人的水平，说明跳舞对心理健康的促进作用是十分明显的。



3. 健美的价值

交谊舞是一种全身性的有氧运动，瘦身健美的作用更是其他运动项目无法比拟的。从 20 世纪 60 年代至今，许多科研人员对国标交谊舞、对舞者的生理和心理作用做过研究，平均每跳一曲拉丁舞，腰部的扭转有 160~180 次，女子的最高心率可达 197 次 / 分钟，男子的最高心率可达 210 次 / 分钟。大约能量代谢为 8.5 以上，相当于运动员完成一个 800 米的热能消耗量，大于网球和羽毛球的热能消耗，减脂瘦身的效果可想而知。



经常进行舞蹈锻炼，不仅能消除过剩脂肪，代之以健壮而富有弹性的肌肉组织，达到减肥瘦身的功效，而且有助于肌肉、骨骼、关节的匀称与和谐的发展；如果男女舞伴握持姿势正确，舞步规范，动作花样准确到位，还能改善形体，优化气质，起到健美的作用。经常跳舞的人，绝对不会出现弯腰驼背的情况。

第2节



消除疲劳，休闲娱乐的功能

交谊舞又是一种有益于身心健康的休闲娱乐活动。舞厅是由优美的音乐、五彩的灯影、欢乐的舞友构成的娱乐场所。当你踏进舞厅，迈着轻盈的舞步，舒展健美的形体，欣赏着美妙的音乐旋律，似乎进入一个极乐世界，什么忧愁，什么人间凡俗，什么复杂的人际关系，统统抛向九霄云外，从而使你如释重负，疲劳尽扫，顿觉心境开朗，心情愉悦舒畅，活力增强。这才是真正意义上的休息。



在悠扬悦耳的乐曲声中翩翩起舞，不仅可以消除疲劳，陶冶情操，增添欢乐的气氛，而且可以使人们得到音乐的熏陶、美的享受和文明礼貌的培养，促进人们的身心健康。有人测定，欣赏音乐的人会影响大脑和心脏的生物电流。音乐的旋律和节奏能调整人体生物节律，有利于增强人们的愉悦感和身心健康。跳舞还可加速血液循环，使处于紧张状态的大脑皮层细胞得到放松，唤起兴奋的情绪，特别对长期做文字工作的脑力劳动者来说，跳交谊舞无疑是一种最佳的休闲娱乐方式，因而也是人们在集体聚会和欢度节假日时首选的活动方式。

