

现代舞会舞

• DISCO

• 迪斯科

• 桑巴

• 伦巴

• 吉特巴



郭明达 方展谋

目 录

前 言	(1)
现代舞会舞概况介绍	(3)
常识与要领	(11)
几种舞会舞	(16)
勃罗斯	(16)
狐步舞	(24)
慢华尔兹	(36)
中三步	(40)
快华尔兹	(44)
探 戈	(49)
轮 巴	(60)
桑 巴	(65)
西班牙一步舞	(68)
吉特巴舞	(70)
克里卜索舞	(73)
曼 播舞	(75)
卡格拉恰舞	(79)
梅林格舞	(81)
恰、恰、恰、舞	(83)
迪斯科	(87)
跳舞时注意事项	(90)

前 言

热爱舞蹈的朋友们，当你在紧张的工作和劳动之余，耳边响起优美、轻快的乐曲时，你是否想松动一下筋骨，跳跳舞呢？当那激烈、鲜明而又有力的节奏撞击着你的心扉时，你是否也想加入那舞动着的人流中，跃跃一试呢？

舞会舞是一种世界性的群众舞蹈活动，在我国统称交谊舞。追溯其渊源，大部分舞蹈来自欧美民间及黑色人种之中，随着社会的发展变化，交谊舞经历了从民间舞到集体舞再进入舞厅这样一个过程。当前，我国改革的洪流势不可挡，交谊舞日益兴起与其在改革中所起到的交流人们的情感、沟通信息、愉悦身心等重要作用密不可分。为适应广大群众学习交谊舞的需要，我们编辑出版了此书。

本书为交谊舞教学的基础读物，作者郭明达同志现为中国艺术研究院舞蹈研究所研究人员。早年曾在美国留学，获舞蹈硕士学位，并从师于尼古拉、韩芙莉等著名舞蹈家学习舞蹈，他不仅了解和接触了各种流派的现代舞蹈，还搜集掌握了一批欧美民间舞资料。郭明达同志最近主持了中央电视台举办的现代舞厅舞讲座的交谊舞教学片教学，本书包括了他在这个讲座中的基本内容。本书另一作者方展谋同志是一名高级工程师，早在大学时代就开始从事业余舞蹈活动，在编写、记录舞蹈动作、组织舞蹈活动方面积累了丰富的经验。在编纂这本图文并茂的舞蹈书过程中，二位同志共同合作，使本书舞蹈品种更为丰富、新颖，颇具知识性，通俗易学，同时也使舞蹈水平深浅

不一的读者均可接受。

让我们大家一块学起来跳起来吧，舞蹈使老年人焕发出青春的活力，舞蹈使青年人变得更加朝气蓬勃，让奋战在各行各业的同志们，以健康的身体、充沛的精力、崭新的精神面貌投身到祖国经济建设的巨大潮流中去。

編 者

现代舞会舞概况介绍

(一) 舞会舞产生和发展的时代背景

舞会舞属于人民群众亲身参加的一种群众性舞蹈活动。人类在原始社会时期，几乎男女老少人人参加群众性舞蹈活动。奴隶社会以后，由于阶级分化，形成观赏性表演舞蹈和自娱性群众舞蹈的分叉。在欧洲文化史上，到了封建农业社会，约在十世纪之后，群众舞蹈才形成形式比较明确、以几何图形结构做基础的民间舞蹈，即农民舞蹈。当以宫廷文化为中心的封建王朝时代，民间舞蹈的一支，上升为宫廷舞蹈，供应官僚们的教育和娱乐；当以都市文化为中心的资本主义时代，民间舞蹈的另一支，又和宫廷舞结合，流向城市的中产阶级，形成适合市民休闲娱乐活动的舞会舞。有人又称做交际舞。实际两者含义不完全相同。

当代舞会舞，大致可分三个系统。初期舞会舞发展到二十世纪初，欧洲传统的民间舞步，典型的象玛祖卡，休提士，波尔卡，华尔兹一类，已发掘殆尽，美国黑人的爵士舞蹈随之应运而生。从第一次大战的却尔斯登舞，到第二次大战的吉特巴舞，同时陆续出现拉丁美洲的阿根廷探戈，古巴伦巴舞，巴西的桑巴舞，海地的克里卜索舞……等。拉美舞会舞色彩，由黑人的切分音节奏、印地安人乐舞情调、和西班牙殖民文化的某

些旋律混合编织，形成丰富多采、节奏强烈、引人入胜的群众舞蹈活动。五十年代以后，再次混合回流到美国，形成更爵士化的曼播舞，恰、恰、恰、舞，摇滚舞，扭摆舞，迪斯科和最近奥林匹克运动会闭幕式上的所谓“霹雳舞”等。

以两人对舞出现的广义舞会舞形式，可分四类：

①交际舞：目的侧重男女见面时的交际应酬，得有简单的对话，否则认为不礼貌，因之舞步简单，一般能踏准节奏便行。

②舞会舞：有一定步法和风格，从戒条“要说话请离开舞场”，可以得知，男女都得专注舞蹈活动，欣赏一定的舞蹈艺术。

③示范舞蹈：按照音乐的结构章法跳，并有较高难度的舞步展现和具有一定的艺术表现性。

④表演舞：加上男女托举动作，通过显示某些绝技来吸引观众。如近期来华访问演出的杨伯翰大学舞厅舞蹈团的某些双人表演舞。

舞会舞的结构组织，除3/4拍的快、慢华尔兹三步均匀的节奏之外，2/4或4/4乐曲，大多数以强烈对比的快、慢舞步做基础发展开去。按照时俗分三步、四步，五步分类，显然没有根据。而且实践起来，难免单调乏味。每一种舞有十来个基本语汇，英国的所谓“国际标准舞”，是按照舞场的前后左右和四条对角线共八个方位做文章，美国却采用主题和变奏手法安排舞步语汇。

跳舞会舞要特别注意各式舞蹈的风格特点，和运用人体感觉去体现和欣赏各种音乐内容。

根据我们的情况，本书计划从二十世纪初期直到八十年代曾经流行而且还富于活力的十多种代表性舞会舞形式，加以历史性介绍，让人们辨别美恶精粗，让爱好舞会舞的青年同志们

注意舞步的规范化。并进一步启示群众舞蹈工作者如何从祖国的某些民间舞节奏式样，发展中国式社会主义群众舞蹈，创造更民族化的舞会舞。

（二） 英国交际舞发展概貌

英国是带头进入工业化的国家。到了二十世纪初期，大量人口集中都市，工业社会的社交态度发生变化。以1910年以前流行一种宫廷舞变革而来的集体舞，它有按流行音乐重新编排的成套步法，人人在同一时间内，做同一动作步法。舞蹈的兴味，在于各人能感觉到的参加集体的快乐。但有些基本规律，依然保持了古典芭蕾的风格和脚步位置。实际上腿脚外开动作，除对维也纳华尔兹的急速旋转有利之外，没有多少实际效益。1910年以后，工业社会的经济基础，打碎了几百年相沿的宫廷舞步。为了传达工业新文化的社交态度和情绪表现，须寻觅新的舞步去适应新情况，解决新问题。

英国在1904年组织“皇家舞蹈教师协会”。其中分芭蕾、民间舞、交际舞三个支系，在两次世界大战之间，它统治着专业舞蹈界，到了二十年代，它建立了新的舞蹈技巧。这时期的宫廷和上流社会，由于态度保守，缺乏变化舞步，流于单调乏味。他们主要跳华尔兹，加上有限的集体舞，如“四对舞”或“柯迪隆”点缀一下。上流社会有机会也介绍点欧陆或美国的流行舞蹈。舞蹈技艺标准日趋下降。而中下层阶级的舞蹈活动，却不断上升和繁荣。舞蹈教师协会为了一年一度的比赛，四处寻觅新的片段组合式交际舞。结果全国涌现了革新典型的维莉塔舞。接着各地陆续兴起成百的维莉塔型的集体舞。同时美国民间舞——四方舞亦介绍来英国，和波尔卡、华尔兹组织

成混合舞会，但以华尔兹居统治地位。此时无论在纽约或伦敦的舞蹈活动里，阶级意识仍界限分明。只在全国性的大节日，各个阶层方能混合在一起跳舞。

英国在当时亦盛行各种化装舞会，而且门票高昂。其中有大型的莎士比亚舞会。参加者扮演莎翁戏剧人物，目的在为话剧演员募集基金，参加者达四千人之多。

第一次大战后，“Ragtime”入侵英国，凯撒夫妇懂得群众心理，宣布他的一步舞乃由Ragtime激发出来，而且简单易学，得到普及机会。随着由一步舞发展而来的快慢步相间的狐步舞亦介绍到英国。战后英国有一段狂舞时期，不免有点混乱。在1920—21年间，舞蹈教师协会经过三次会议，订出狐步舞，华尔兹，和探戈舞的基本舞步式样。并从此产生大型的舞蹈比赛。但青年男女却偏爱爵士乐舞。

自二十年代末，舞蹈协会设考试委员会，订比赛规章，1950年组织全欧洲比赛协会，以英国标准舞做比赛项目。1959年扩大成世界比赛大会，设立世界锦标赛，参加的除欧陆多数国家之外，有美国，日本，澳大利亚，南非等国，当今居然和迪斯科世界锦标赛唱对台戏。

但多数群众，属于自学成才，他们不时创造新节奏和新舞步，对要求较高音乐修养的正规交际舞带来巨大冲击。特别是二次大战后输入的神经虫舞，横扫舞场之概，经常变做报纸的头条新闻，亦如历史上华尔兹出现，令大诗人拜伦骇异。它不可避免受到父母一代痛斥。事实上神经虫舞经过驯化，改名“纪吾舞”之后，逐渐人人都接受了。由纪吾舞变入恰，恰，恰舞，摇滚舞，扭摆舞，迪斯科等，初起都经历了一段声名狼藉阶段，有声誉的教师拒绝传授，但却在厌恶一阵之后，刷上自己喜欢的色彩开始传授。

应该一提的，是英国北部较为不受大工业直接冲击的城市的舞蹈界，仍然继续努力维持集体舞蹈传统。二次大战之后，人民群众在紧张而艰苦的战争生活之余，自然要求某种松弛生活，步入中年的人们也要求青年时代的舞蹈活动，全国各地组织了大量的这类型舞蹈俱乐部。这属于年长一代范围内集体舞卷土重来的主要原因。“旧式舞蹈”形成自己的集团，全国有成百的俱乐部。有的家庭全家卷入，舞蹈已变做邻里之间的社交活动。又附带提醒一下，英国真正的民间舞蹈，如乡村舞，摩里斯舞等，在二十年代以后，亦逐渐在学校和社会普及，这样英国形成了传统的，过渡的，和时髦的，鼎足而立，保持共存共荣的局面。

当时英国各舞蹈学校各教各的交际舞，并无统一教材，而公共场所又另是一套。结果许多舞蹈学校变做了跳舞中心。在美国，舞蹈学校只教简单的节奏式样，用意在让人们大胆投入舞池，鼓励人们闻乐起舞，即兴发挥。英国标准舞界注重统一，又嫌过于复杂，强人所难。美国舞蹈教师们对群众的时代脉搏非常敏感。欧陆各国情况，介乎英美之间。

英国的舞蹈教师们逐渐觉悟，须适应广大群众要求，以适合欧洲大陆各国需要。同时又要求保持英式标准舞蹈的高水平。1962年以后，又转变风向，决定发展一种国际性的交际舞形式，让初学者去英、法、意、德各大城市，都可表演相同的基本舞步。他们希望短期内克服困难，让全世界交际舞教师去发展一种真的交际舞形式，不再让来自人民的交际舞游离于某些国家之外。但既然交际舞不能强加于人，它必须具有时代气息，正如长期以来舞蹈历史所显示的。因此舞蹈教师必须掌握时代节奏与力量，让人民群众既品尝美味，又容易感知时代的节奏性。

三、美国交际舞简述

美国的交际舞，早期几乎全部从欧洲大陆输入。在十九世纪，纽约和巴黎、伦敦一样盛行由欧洲民间舞加工改编的马祖卡舞，休提士舞，波尔卡、华尔兹舞和贵族阶级遗留下来的小步舞，嘉禾舞、方阵舞等。

十九世纪末，兴起一种称做“Ragtime”的黑人音乐。（Rag有杂乱之意，可意译做“杂乱时代”。）强烈的非洲原始节奏，刺激着听众动手动脚去反应它。初期由黑人钢琴手浪游在村镇酒吧间供应这类即兴式演奏，逐步形成“Ragtime”小型乐队，听众亦随着音乐节奏，纷纷踏出“两步舞”和另一“蛋糕步”舞，连袂打开了更自由的表达个性解放特点的交际舞新门路。据传“蛋糕步”舞起于美国南部佛罗里达州，那里黑人受印地安人的战争舞蹈启发，其中包括撒野般的欢跳和旋转，间以成对的慢步行进。比赛时，给优胜者奖大蛋糕一枚，分享各舞蹈演员，因而称做“蛋糕步舞”。Ragtime的切音节奏，混和黑人忧伤曲，又形成慢节奏的“布鲁斯舞”。

二十世纪初，随着舞蹈界自然主义的抬头。在“回到自然”的呼声里，交际舞界出现大批模仿各种动物的舞蹈——小松鼠舞，灰熊舞，火鸡步舞，横蟹步舞，蛇行舞，袋鼠深跳步舞，马步舞……都纷纷踏着狂热的Ragtime乐曲，颇有百兽率舞的景况，当时上层社会舆论，认为这样的乐舞风格，带坏了年青一代，使风俗欠传统式的雅纯。有的地区，教会和法院且还监禁参加“火鸡步舞”的上流社会人士或处以罚款。这类型舞蹈，似乎反映了大战前夕人民群众的混乱情绪。直到1912—1914年间，有百种以上奇形怪状的交际舞形式。但由于有维

隆·凯撒夫妇出现，交际舞又从混乱回到以自然滑步为主调的优美风格，先有“一步舞”。1613年发展到狐步舞，同时介绍加工了阿根廷豪迈风格的探戈舞，开始了以后几十年来美国的黑人音乐舞蹈系统和外来的拉丁美洲音乐舞蹈系统共存共荣，互相交流影响的新局面。

爵士乐舞时期开始于1917年爵士音乐节奏，类似原始民族无休无尽的鼓声。它起源于美国南部的新奥尔良的黑人社会，乐曲缺乏固定的形式和规律。用新奇而激动人心的即兴演奏解释当时流行的旋律。初期在密西西比河上下售货车上做宣传乐队，有时在街头巷尾娱乐市民。演奏者随着节奏蹬脚摇身，观众亦模仿着拍手欢叫，并乱纷纷踏出些新鲜舞步。后来逐步从爵士乐规范出了“西迷舞”。二十年代，现代化的夜总会组织（音乐茶座），代替了旧式酒吧间，各种高度技巧（多以芭蕾舞技巧做基础）的雙人表演式交际舞应运而生。1923年的“却尔斯登舞”和1926年的“黑臀舞”都受黑人文化影响，类似原始部落舞蹈，并高度武术化。这些似乎代表了当年美国经济大崩溃前夕社会动荡不安的时代气息。

1930年介绍了古巴的“轮巴舞”并维持二十年不衰。1933年，另一种黑人音乐——摇摆乐兴起，是爵士乐的进一步发展。它带来新一批爵士舞蹈——“夏格舞”，林德跳步舞（纪念林德拍上尉横跨大西洋飞行），“楚金舞”，“拍金舞”，“苏惹克舞”和“大苹果舞”（黑人夜总会名称）。

1936年，输入了古巴另一种黑人风格舞蹈“康加舞”。1939年通过纽约的“世界博览会”，介绍了巴西的桑巴舞。1940年，由于第二次世界大战的狂热，又兴起土生土长的另一种爵士舞蹈——神经虫舞。五十年代初，有在大战后反映原子的曼播舞，实际是爵士化轮巴舞，由于不协调和切分音，构成更热

烈而紧张的舞蹈气氛。

六十年代前后的摇滚舞，和七十年代前后的扭摆舞，及其形形色色的变种呼鲁格舞，波沙诺瓦舞，民间摇摆舞，迪斯科等，风潮逐浪高，似乎都代表了冷战时代人民群众要求发泄狂乱情绪的象征。当前舞会舞新趋势，一部分继续开拓新式样，如奥林匹克运动会闭幕式歌舞场面展示倒转陀螺似的霹雳舞，比较多数又回流到早期优美风格华尔兹，狐步，探戈舞等，这样螺旋式的前进，似乎正符合辩证规律。

常识与要领

一 常识

1、交谊舞以二人搭伴成一个对舞的单元。舞时，这个单元的运动方向有前进、后退、直走、斜走、横移或旋转等，而整个舞厅中，由无数个单元形成的人流，总的运动方向则是固定的，始终是逆时针方向转动的。

2、一男一女搭伴，互相称做舞伴。一般男为领舞，女为伴舞。舞时，领舞者和伴舞者的相互位置经常变化，或相对，或相错，或并列，领舞者前进，伴舞者可能是后退，也可能是旋转等等。领舞者负责指挥，起主导作用；伴舞者，不指挥，但当发现有可能碰撞他人时，立即用手指发信号向领舞者提示。

3、指挥和提示

领舞者用右手掌压按伴舞者后背：手掌紧压表示让伴舞者向领舞者方向迈进；手掌放松表示让伴舞者离开领舞者方向后退；要伴舞者沿她的右方运动，手掌施力方向向其右方；要伴舞者沿她的左方运动，手掌不要施力，而改用指尖在伴舞者的背上施力，施力方向向其左方。领舞者推动相握着的手，即可指挥伴舞者的身体转到需要的方向去，但是，这种动作往往显得生硬，所以，要靠右手指挥，左手只能略微协助。伴舞者用搁在领舞者臂或肩上的手提示，提示的方法是用指尖压按对方的上臂或肩膀，某个方向将会碰撞别人或碰到厅内的墙壁、

柱子、桌椅等物时，就从那个方向压按过来，让领舞者不要接近那个方向就是了。

二 要领：

1、音乐节拍

交谊舞配合的音乐要求节奏分明。舞曲中用不同的乐器来表达强弱节奏。如四拍子舞曲可用“嘭”“叉”表示，三拍子舞曲可用“嘭叉叉”表示，初学者只要听准乐曲的节拍，便可随之起舞。

2、握持姿势

本节介绍的握持姿势，为一般情况下的标准握持姿势，适用于慢四步，中四步、快四步，慢三步，中三步和快三步舞。这些舞还有别的握持姿势，将在有关段落中补充介绍。

头部：领舞者和伴舞者面孔相对站立、颈部端正自然，脸朝前，眼光从对方右肩上方向前平视。

身体：身体直立，不要歪斜倾倒，体重放在足趾上，胸挺起，不要凸肚，不要翘臀部，不要把头和脖子伸到对方的肩膀上去。

脚和腿：准备时，两脚并立，脚尖和脚跟平行并拢，双方脚尖相对，运步时足放平，脚跟和脚尖保持贴着地面轻轻滑动。旋转时，以脚尖着地点为转动的轴心，脚跟离地较大。有时以脚跟为轴心脚尖略离地。

准备姿势两腿直立；运步时膝盖自由放松；往前迈步或向后退步时，上下腿之间应尽量伸直舒展；如因动作的需要，确无法保持笔直时，也应尽量少弯曲些，特别在探戈舞中更应坚持笔直。

手和臂：领舞者和伴舞者握持姿势主要区别就在手和臂上。

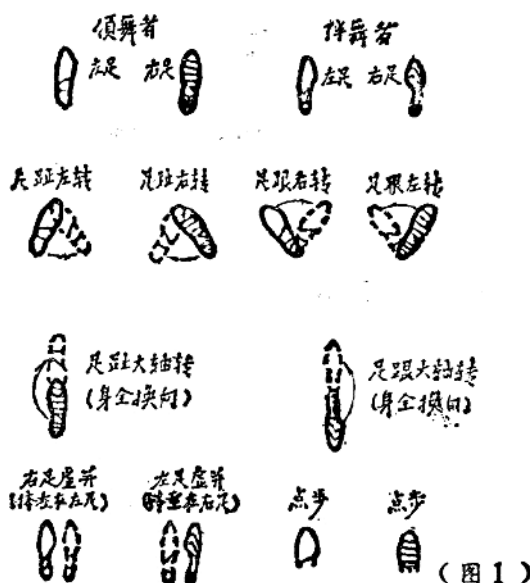
领舞者：左臂弯曲举起，肘部与背部平行，掌心略朝上，轻握对方的右手；右臂伸向前方，右前臂弯起，手指沿水平方向伸直。放到对方的右胛骨下或脊椎位置，注意使手掌略低于肘部。

伴舞者：右臂弯曲举起，肘部与背部平行，手掌举至与对方左掌同高，手指并拢，掌心向下放于对方掌上，由对方握住，左手手指并拢，轻放在对方右上臂背面。

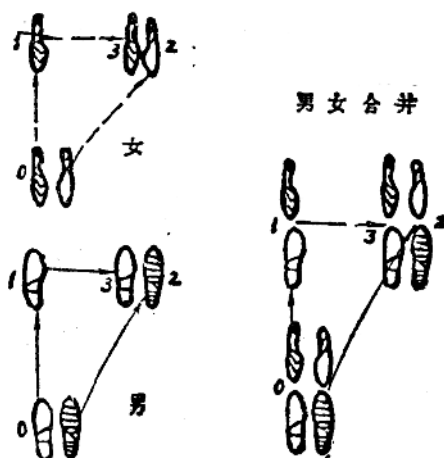
3、图例

图例如图 1 所示。领舞者脚步用男鞋印，伴舞者脚步用女鞋印表示。

图中箭头和线条，表示运步的方向路线，男为实线，女为虚线。编号为步子的顺序。如“1”代表第一步，如“1.1”



表示第一步重复一拍，“0”代表准备时足的位置。本书图解侧重领舞者（男）舞步和男女合并舞步，伴舞者（女）只需随之前进或后退。（见图1、2）



（图2）

4、步法分类

（一）按运步速度分有：慢步、快步、垫步。

（二）按运步方向分有：前进、后退、直走、斜走、横移、微转、旋转、辅助旋转（另一足运步时，本足所作的相应旋转）、并足、并足跟。

（三）按运步方法分有：

平足步——整足平贴地面移动；

点步——只用足趾着地；

探戈步——着地前，足略微离地；

轮摆步——足尖先着地；

足趾旋转——以足趾着地点为旋转中心；

足跟旋转——以足跟着地点为旋转中心；

虚踏——足虽着地，实不承受体重。

（四）按足与足配合分有：

正步——向着对方正面运步，足尖对着足尖；

侧步——向着对方身体的外侧运步；

插步——足掌插到对方足掌的旁边，足帮几乎相靠；

绞步——左足在右、右足在左，两脚交绞着；

越步——足提起，越过另一足。

起步、止步——以一个小循环为准，第1步称起步，小循环的最后一步称止步。或者一种步法完结时最后一步称止步。下一种步法开始的一步称起步；

过渡步——由于上一止步和接下去的起步左右脚顺序恰有矛盾，或因相互位置距离未符合下面步法需求，可以走几步过渡步来调整，过渡步或称常步，一般用前进、后退或横步。