

21/17

傅德全

迪斯科
身舞

河北科学技术出版社

迪斯科健身舞

傅德全

河北科学技术出版社

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)
深泽县印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 5.75印张 115,700字 1989年3月第1版
1989年3月第1次印刷 印数: 1—10,000 定价: 2.00元

ISBN 7-5375-0190-4/J·1

编 序



党的十一届三中全会以后，随着经济上对外开放、对内搞活，迪斯科这种舞蹈形式也传入到我国。最早，热情而少保守思想的青年人接受了它，并且狂热地喜欢上它。今天，曾深受传统文化积淀影响的中老年人也兴致勃勃地喜欢上它。这的确是件令人欣喜的事。是的，人们的视野变得开阔了，人们的思维也开始活跃了。鼓励创造、鼓励创新和鼓励个人能力的发挥，使我们每一个人的自我价值得到充分的肯定和显现，这是一个客观存在的现实。对此，我们许多中老年人可能还没有认识到，或者还处在不自觉状态之中，处在潜意识里。但是，从开始加入迪斯科舞行列开始，就已把这种潜意识明朗化了。

迪斯科舞动作舒展、自由，较之我们以往看惯了的秧歌和民间舞蹈所讲求的对称、方整、规矩有序，是截然不同的。它的随意和欢快，极大地满足了人们在创新中求自娱的乐趣。迪斯科舞曲具有强烈的节奏感，令人闻乐而动，欲罢不能，迪斯科是一种随心所欲的舞蹈形式，它并不要求你完全照着老师教的步子去做，特别是当你经过初学基本动作及各种组合阶段以后，一旦掌握了迪斯科的特点和规律，尽可自

由发挥，纵情起舞，不必拘泥在固定的框架里。

本书向读者介绍了迪斯科舞的一些基本动作，并为不同年龄不同体质的中老年人和青年人编创了一些舞步组合。这些组合，有些是根据人们日常生活中经常做的动作，加以迪斯科化的，如摘果子、拿东西、划船、回头看、邀请等；也有些是人们平时锻炼身体时一些习惯的动作，像转腰、转头、转颈，活动腿、臂、手、膝等。同时，还把太极拳和韵律操中的一些动作也揉到组合里。总之，从内容上看比较丰富，又是大家所熟悉的，学习起来简单易记，很适于初学者自学。当然，这些基本动作和舞蹈组合，只作为启导，当你掌握了迪斯科的要领，摸到了基本规律，完全可以按照自己日常生活中的习惯，去创造性地发挥，不必再恪守这些动作。迪斯科舞将为我们开辟无限广阔、无限丰富的创造天地，期待大家去摸索、尝试、创新。今天，中老年掀起的迪斯科热，正说明了迪斯科的艺术魅力。同时，也看出我们的中老年人，在改革开放时代，思想意识所发生的深刻变化。

中老年人跳迪斯科，主要目的是为了健身。在这方面，肯定会如愿以偿。首先，迪斯科的音乐节奏和舞蹈动律，对人体健康十分有利。国外科学家曾对此进行研究发现，每分钟120拍左右的迪斯科节奏，对人有兴奋作用，特别是它所采取的似脉息一强一弱，似呼吸一张一弛的双拍子节奏，能对人的心理及生理平衡产生积极作用，具有强烈的催动魅力，可使人的交感神经处于兴奋状态，并促使生物活性物质，如肾上腺素和去甲肾上腺的分泌增加。如果在这种情况下跳起迪斯科舞，对四肢关节运动，对神经系统、循环系统都将大有

益处。迪斯科舞以腰、胯为中心，手脚并用，它的每一种动作都与人的情绪相对应。今天，在人们渴望从娱乐中求健美的心境下，不妨跳得更“欢”一点儿，更“疯”一点儿，把自己的情绪带到舞蹈中来，尽情从中获得最大的感情愉悦。“人的精神愉快与否，与健康有直接关系，”这话是有道理的。

一位由于生活的坎坷而导致性格沉闷、孤独的朋友，在参加了中老年迪斯科舞蹈活动之后，非常高兴地说：“跳迪斯科不知不觉地又恢复了原来的我，现在我也爱讲话了，也愿意和大家在一起了。迪斯科不仅使我学会了怎样跳舞和协调身体，也扩大了我的社会交往，在我周围，我的朋友越来越多，我们都非常亲密，有一位不来跳我们都想。每天跳舞成了我最盼望的事，只要一听到咚咚的迪斯科音乐和节奏，我就无法控制，一跳起舞来就什么都不想了。全身心的运动不仅使我增加了食欲，也振作了精神。心情感到格外愉快。”他的一番话，反映了众多中老年人对迪斯科的赞美，也反映了他们对生活的热爱、对美的追求以及对获得精神解放的渴望。目前，有的医院已开设了老年迪斯科治疗法门诊。临床证明，这种疗法对于治疗忧郁症、伤感症和紧张症，都有着明显的疗效。这些事实，从另一个侧面向我们预示：中老年迪斯科的队伍，将会越来越壮大。

随着欢快优美的旋律，跳起迪斯科吧。它将使人身体健美，精神愉快；它将使人精力旺盛，锐意进取；它将使人越来越感到：生活，是美好的！

目 录



迪斯科基本动作练习.....(1)

迪斯科基本舞步介绍.....(4)

1. 左右移步.....(4)
2. 横并步: 左边.....(4)
3. 横并步: 右边.....(4)
4. 三步一点: 向左 (内点步).....(4)
5. 三步一点: 向右 (内点步).....(5)
6. 三步一点: 向左 (外点步).....(5)
7. 三步一点: 向右 (外点步).....(5)
8. 前进并步.....(6)
9. 后退并步.....(6)
10. 三步一点: 向前 (内点步).....(6)
11. 三步一点: 向后 (内点步).....(7)
12. 三步一点: 右转.....(7)
13. 三步一点: 左转.....(7)
- 90度.....(7)
14. 旁点步.....(8)
15. 旁点步: 内点.....(8)
16. 旁点步: 外点.....(8)
17. 前点步.....(9)
18. 后点步.....(9)
19. 左踏前点步.....(9)
20. 右踏前点步.....(9)
21. 前进交叉点步.....(9)
22. 后退交叉点步.....(10)
23. 左交叉并步.....(10)
24. 右交叉并步.....(11)
25. 后退交叉点步.....(11)
26. 前进交叉点步.....(11)
27. 左转 360度.....(11)
28. 右转 360度.....(12)
29. 走转步: 左转.....(12)
30. 走转步: 右转.....(13)
31. 向前右转身.....(13)
32. 向前左转身.....(14)

33. 分开步: 向左 (14) 35. 退步右转身 (15)
34. 分开步: 向右 (15) 36. 退步左转身 (16)

迪斯科健身舞说明 (17)

第一套 老年迪斯科健身舞 (18)

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. 准备动作 (18) | 14. 回头望月 (36) |
| 2. 颈部运动 (18) | 15. 柔肩侧走 (37) |
| 3. 肩部运动 (21) | 16. 左右转臂 (39) |
| 4. 腕部运动 (22) | 17. 点步打指 (41) |
| 5. 风摆荷叶 (腰部运
动) (24) | 18. 推手扶肩 (42) |
| 6. 上下舒臂 (26) | 19. 弓步出拳 (44) |
| 7. 单臂循环 (27) | 20. 移步摘果 (46) |
| 8. 弹指运动 (邀请) ... (28) | 21. 平地行舟 (划船) ... (47) |
| 9. 单点步 (30) | 22. 迎风摆腰 (49) |
| 10. 侧手翻掌 (30) | 23. 跑步 (50) |
| 11. 风摆杨柳 (摆腰) ... (31) | 24. 喜鹊登枝 (51) |
| 12. 弓步甩臂 (33) | 25. 十六步 (53) |
| 13. 左右横蹬步 (35) | 26. 放松动作 (54) |

第二套 中年迪斯科健身舞 (55)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 准备动作 (55) | 7. 移步甩拳 (64) |
| 2. 开步舒臂 (56) | 8. 推臂 (65) |
| 3. 进退摇摆 (58) | 9. 左右点、蹬步 (67) |
| 4. 左右回点步 (58) | 10. 弓步转身 (70) |
| 5. 舒臂交叉 (60) | 11. 点步打指 (71) |
| 6. 出胯翻掌 (62) | 12. 压掌 (73) |

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 13. 转臂亮掌……………(74) | 20. 进退推掌……………(85) |
| 14. 点步……………(76) | 21. 左右吸腿……………(87) |
| 15. 展臂转身……………(77) | 22. 分手摆膀……………(88) |
| 16. 戳肩、转肩……………(78) | 23. 伦巴转臂……………(89) |
| 17. 搭肩转臂……………(80) | 24. 摆臂晃腰……………(91) |
| 18. 弓步摆臂……………(82) | 25. 十六步……………(94) |
| 19. 点步抓掌……………(84) | |

第三套 青年迪斯科健身舞……………(96)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 准备动作……………(96) | 14. 叉指走肩……………(120) |
| 2. 开足双摇摆……………(98) | 15. 转臂推掌……………(122) |
| 3. 趋步单颤……………(99) | 16. 跑动并步……………(125) |
| 4. 点步摇摆……………(101) | 17. 点步摆腰……………(126) |
| 5. 进退左右点步……………(102) | 18. 摆髋拍手……………(128) |
| 6. 摆臂转腰……………(103) | 19. 前后左右推掌……………(130) |
| 7. 摆髋……………(106) | 20. 左右转臂、推掌……………(133) |
| 8. 转身并步……………(109) | 21. 戳肩摇摆……………(135) |
| 9. 左右磕步……………(110) | 22. 仰屈碰膝……………(138) |
| 10. 双推掌……………(111) | 23. 侧交叉摇摆……………(139) |
| 11. 双并步弹膝……………(113) | 24. 方形步……………(141) |
| 12. 碰膝……………(115) | 25. 二十四步……………(142) |
| 13. 转身拍掌……………(118) | |

迪斯科集体舞……………(145)

迪斯科健身舞的表演程序和要求……………(169)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 入场式……………(169) | 3. 出场式……………(174) |
| 2. 表演……………(172) | |



迪斯科动作的主要特点，是由腰部发力而带动全身的协调运动，它的每一步动作都是在音乐节奏的制约下进行的。所以，在练习动作初期，最好结合迪斯科音乐，跟着强烈鲜明的节奏击打声练习。

练习基本动作，可分为两步进行，第一步先做动律练习，第二步再做协调练习。

1. 动律练习

先听音乐中击鼓的节奏，当受到音乐的感染产生跳舞欲望时，即可随着节奏做双脚并步的“上下颤膝”练习。上下颤膝是双脚不踩踏重拍，双膝同时上下颤动。待颤膝动作与音乐合拍并协调自然后，再进入协调练习。

2. 协调练习

协调练习就是将身体各部位的动作配合起来，形成一个完整协调的姿态。这种练习可分4步进行。

①移动重心

当动律练习进入下意识状态，动作没有负担，也就是说上下颤膝不是生硬的摆姿势，而是一听音乐就激发起内心的情

绪，并不由自主地颤动起来时，再开始做原地移动重心动作。

原地移动重心，是指双脚轮流向地面踏重拍。一脚重踏另一脚轻踏，但都不离开地面。左右脚交替，反复踩踏。直至膝部的颤动和双脚踩踏形成一致的起伏，并和音乐节奏吻合起来。

②摆胯

摆胯是体现迪斯科风格特点的重要动作。这个动作并不是有意识做出来的，它与迪斯科音乐的启发和感染有很大关系。动胯不是一个单独的动作，在双脚轮流踏地移动重心时，胯也必然随着摆动。但是有些人对摆胯动作往往误解为扭屁股，也有的在动胯时身体也跟着左右扭动，这都是不正确的。胯，主要是指腰和大腿之间的部位（见图1）。动胯是强调胯部的左右摇摆。当左脚重踏、右脚轻踏时，胯用力向左摆（见图2）；而当右脚重踏、左脚轻踏时，胯用力向右摆（见图3）。按照这个规律反复练习，慢慢就会找到动胯的力量，并可从动胯的感觉中，找到乐趣和美感。

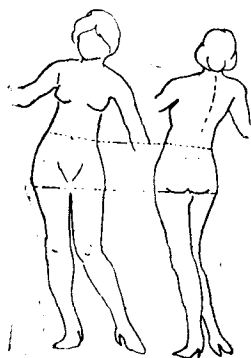


图 1



图 2



图 3

③肩部练习

肩部的动作比较自由。一般来说，是双肩交替向前划弧线。当左脚重踏、胯向左摆时，右肩用力向前划弧线；当右脚重踏、胯向右摆时，左肩用力向前划弧线。如果将肩、膝、胯的动作配合起来，就形成上下、左右、前后交错运动的一个整体。上下：是指膝部带动身体的上下起伏。左右：是指胯部的左右摆动。前后：是指双肩交替向前的弧线运动。这几个部位所进行的不同方向运动，必然促使全身关节、肌肉的全面活动和舒展。当然，对肩部动作并不要求完全一样，可以根据兴致所至，做成上下耸动、自然颤动都可。只要动作协调自然，与音乐节奏结合起来，自己感到舒服就可以了。

④双臂练习

双臂的动作很自由，主要是随着肩部的变化而变化。双臂动作的作用很大，它不仅可以加强身体摆动力量，更主要是通过双臂的各种动作来变化舞姿，表达情感。臂和肩是一个整体，不可分开。不同的肩部动作需要配合不同的臂部动作。如做双耸肩动作时，双臂自然下垂，就显得很协调，也可形成一种风格。类似这样的动作和情况，完全可以根据每个人的审美习惯自由选择，不必强求。

以上介绍了膝、脚、胯、肩、臂五个部位的动作特点，哪一部位都不可忽视，正是这些动作的协调配合，才构成迪斯科舞的基本特征。因此，要求大家在练习各节组合之前，一定要认真练好基本动作，最好能做到一听迪斯科音乐和节奏，全身就很自如并非常协调地摆动起来的程度。这样，在学习基本舞步时，不致因手和脚的各种变化而感到茫然。

基本舞步介绍



图 4



图 5



图 6

1. 左右移步 (见图 4)

- ①左足向左移步。
- ②右足并左足。
- ③右足向右移步。
- ④左足并右足。

2. 横并步：左边 (见图 5)

- ①左足向左移步。
- ②右足并左足。
- ③左足继续向左移步。
- ④右足再并左足。

3. 横并步：右边 (见图 6)

- ①右足向右移步。
- ②左足并右足。
- ③右足继续向右移步。
- ④左足再并右足。

4. 三步一点：向左(内点步) (见图7)

- ①左足向左移步。

- ②右足并左足。
- ③左足继续向左移步。
- ④右足掌点在左足旁，

右足尖向内。

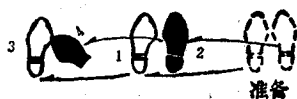


图 7

5. 三步一点：向右（内点步）（见图8）

- ①右足向右移步。
- ②左足并右足。
- ③右足继续向右移步。
- ④左足掌点在右足旁，



图 8

左足尖向内。

6. 三步一点：向左（外点步）（见图 9）

- ①左足向左移步。
- ②右足并左足。
- ③左足继续向左移步。
- ④右足掌点在左足旁，

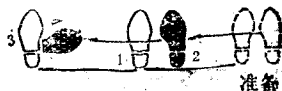


图 9

右足尖向外。

7. 三步一点：向右（外点步）（见图10）

- ①右足向右移步。
- ②左足并右足。
- ③右足继续向右移步。
- ④左足掌点在右足旁，



图 10

左足尖向外。

三步一点的动作是组合中经常使用的，动作并不复杂，很好练。点步有内外之分，不同的点步方向就会导致不同的舞姿和风格。所以练习时要注意加以区别。

8. 前进并步(见图11)

- ①左足前进。
- ②右足上步并左足。
- ③左足继续前进。
- ④右足上步再并左足。

9. 后退并步(见图12)

- ①右足后退。
- ②左足后退并右足。
- ③右足继续后退。
- ④左足后退再并右足。

注意：前进、后退并步，既是两个单独的动作，又可以结合起来，成为一个完整的动作。因此，在练习时可以连接起来做。

10. 三步一点：向前（内点步）(见图13)

- ①左足前进。



图 11



图 12



图 13

②右足前进。

③左足继续前进。

④右足上步，用足掌点在左足旁，足尖向内。

11. 三步一点：向后（内点步）（见图14）

①右足后退。

②左足后退。

③右足继续后退。

④左足退步，用足掌点在右足旁，足尖向内。

注意：前进、后退三步一点，同样可以连接成一个完整的动作。在组合中，大都是有进就有退。

12. 三步一点：右转90度（见图15）

①左足前进。

②右足前进。

③左足继续前进，并向右转90度。

④右足上步，用足掌点在左足旁，足尖向外。

13. 三步一点：左转90度（见图16）



图 14



图 15



图 16

①右足前进。

②左足前进。

③右足继续前进，并向左转90度。

④左足上步，用足掌点在右足旁，足尖向外。

注意：这个动作的变化主要在第3步，第4步点地时，就形成回头看的姿势，如同转身180度。

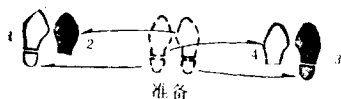


图 17

14. 旁点步 (见图17)

①左足向左转步。

②右足掌点在左足旁。

③右足向右移步。

④左足掌点在右足旁。



图 18

15. 旁点步：内点 (见图18)

①左足向左移步。

②右足掌点在左足旁，
足尖向内。

③右足向右移步。

④左足掌点在右足旁，
足尖向内。

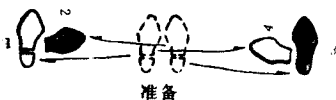


图 19

16. 旁点步：外点 (见图19)

①左足向左移步。

②右足掌点在左足旁，
足尖向外。

③右足向右移步。