

摩登舞者的圣经

BALLROOM DANCING

摩登舞

[英] 亚历克斯·摩尔 著
马莉 田文斌 译



第10版

北京体育大学出版社



摩登舞

——摩登舞者的圣经

亚历克斯·摩尔 著

马莉 田文斌 译

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 曾凡容
审稿编辑 李 飞
责任校对 凡 一
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2006-0292
Ballroom Dancing (10th Edition)
Copyright © Alex Moore 1963, 1974, 1986
Copyright © Mabel Moore 2002
Tenth edition published 2002
reprinted 2005 by A&C Black Publishers Limited
Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2005
Through Beijing International Rights Agency
All Rights Reserved.

图书在版编目(CIP)数据

摩登舞:摩登舞者的圣经/(英)亚历克斯·摩尔著;马莉,田文斌译. -北京:北京体育大学出版社,2007.6
ISBN 978-7-81100-773-2

I. 摩… II. ①亚…②马…③田… III. 交际舞-基本知识 IV. J732.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第075418号

摩登舞——摩登舞者的圣经 (英)亚历克斯·摩尔 著
马莉 田文斌 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 11

2007年6月第1版第1次印刷 印数 4200册
定 价 23.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序言（第一版）

菲利普 J. S. 理查森
(PHILIP J. S. RICHARDSON)

不论是在英国还是在其他国家，亚历克斯·摩尔（Alex Moore）先生在舞蹈界都是非常有名的，任何有关他的介绍其实显得有些多余，邀请我为本书写序，对我来说是十分荣幸的事情。

当我认识亚历克斯·摩尔先生时，他还只是一位一流的舞者。然而，他有着敏锐的分析头脑，尽管较保守的人会信任权威机构所制定的摩登舞技术，但他会毫不犹豫地去指出他认为错误的地方，这在后面书中举出的一些例子可以看出。

摩尔先生在国内与欧洲、北美、日本、澳大利亚和南美等国家和地区有着相当多的教学和讲座的经验，所以他能够认识和理解每个初学者所面临的困难。

我相信这本书不仅会对初学者，而且对那些想达到竞技标准的高阶舞者和准备参加考试的学员都将提供极大的帮助。

后记——1950

距离给亚历克斯·摩尔先生第一版写序已经14年了，除了一句，我想撰写此版书的序没有必要改变前面所写的。那句关于“相当多的教学和讲座的经验”的赞誉对今天的摩尔先生来说已经远远不够。他现在已经拥有了更多的经验，并且将其经验所得体现在随后的再版著作之中。本卷对舞蹈学习者有着很高的价值。

P. J. S. R.

序言（第九版）

在早期的版本中，我要考虑很多偏离标准技术之处，但目前它们中的大部分已经被当前舞蹈教师界的权威机构所认可并融入到舞蹈技术之中。虽然在权威的舞者之间，由于个人表达的不同会产生技术发展的轻微偏离，但是可以确切地说，一流舞者仍是基于目前的技术。业余爱好者和学生依照本书提供的技术说明和图示学习是不会走弯路的。

亚历克斯·摩尔

第一版序

当我被邀请去完成这项工作遇到了两个困难：其一，怎么能够在有限的篇幅下完成一部能让业余选手和学生都能充分理解的教材；其二，如何确保以充实有趣的形式去满足各级别舞者不同的需要。本书运用新形式的舞蹈动作图示以帮助业余选手更快地学习多种舞步动作。衷心期望不仅仅是舞蹈爱好者将此书视为获得舞步和花样动作知识的工具，同时也希望学生不要浅尝辄止地学习其中的内容，那样将不能够满足严格考官的要求。

如果我做的一些事情能够帮助摩登舞的初学者学习并能激发他们追求艺术的热情，我就十分满足了。

可能我的一些见解不能得到普遍认同，但是可以帮助人们更好地理解摩登舞，并把它作为最佳的室内娱乐活动。

虽然有一些建议与规定的摩登舞标准技术略有不同，但这并不代表我不同意那些国标舞皇家舞蹈教师协会教师朋友的观点，他们为舞蹈的标准化做出了巨大的贡献。

同时，我要感谢我的舞伴基尔帕特里克（Kilpatrick）女士。在本书的准备过程中，她给予了无私的帮助。同时也要感谢我的朋友及学生爱德华（Edward Youel）先生在图示方面给予的慷慨帮助。

亚历克斯·摩尔
于泰晤士河·金斯敦

前 言

在国际标准摩登舞的发展过程中，最具代表意义的就是它在相当短的时间里，获得了世界的广泛认同。虽然在此后的一段时间里，英国舞蹈界在舞蹈的编排创作上发生了很大的变化，也由此形成了人们所熟知的比较热烈的“爵士舞”。当然，这种热烈的舞蹈已经存在了许多年，支配这些舞蹈的一些标准化的基本步法以及逐步分类的舞蹈技巧都取得了巨大的进步，从而也使英国式的国际标准舞至今仍风靡于全世界。

国际标准摩登舞虽然没有经过广泛的宣传，但是被公认为是世界上最佳的一种室内运动和娱乐方式，成为了世界性的爱好。作为一项竞技运动，它几乎激起了世界各国人民的普遍兴趣，而这些国家的舞蹈水平已足以和英国最好的舞者相媲美。

现在，世界锦标赛在不同的国家每年举行一次，来自世界不同国家的舞蹈队伍和选手在此一决高下。

首先，摩登舞是一项强身健体和陶冶情操的娱乐活动，然而这两方面的作用很难说是对等的。对青年人来说，它能充分满足他们所期望的健身需要；对于技术更为熟练的舞者来说，它能提供轻松愉悦的运动享受；而对于繁忙的人们来说，它能带来更多精神上的放松。

要达到有效、合理的标准既不困难也不艰苦，只要完成一些简单正确的步法、保持较好的姿势和平衡就可以得到愉悦的身心享受，在学习上花费的时间和付出都能得到充分的回报。



目 录

序言 (第一版) 后记 序言 (第九版)
第一版序 前言

第一章 导 论 INTRODUCTORY SECTION	(1)
学习建议 SUGGZSTED METHOD OF APPROACH	(1)
握 姿 THE HOLD	(2)
平衡和走步的整体外形 THE POISE, BALANCE AND GENERAL OUTLINE OF THE WALK	(3)
反身动作 CONTRARY BODY MOVEMENT	(6)
步 法 FOOTWORK	(7)
上升与下降—身体 RISE AND FALL - BOOY	(8)
转 度 AMOUNT OF TURN	(11)
方 位 ALIGNMENT	(11)
身体倾斜 BDDY SWAYS	(12)
引导和跟随 LEADING AND FOLLOWING	(12)
缩 写 ABBREVIATIONS	(13)
技术术语定义 DEFINITIONS OF TECHNICAL TERMS	(14)
图示解读 HOW TO READ THE CHARTS	(16)
描 述 THE DESCRIPTIONS	(16)
第二章 快步舞 THE QUICKSTEP	(19)
综合提示 GENERAL NOTES	(19)
前进走步和后退走步 THE WALK, FORWARD AND BACKWARD	(19)
直角右转步和左转步 QUARTER TURNS TO RIGHT AND LEFT	(20)
直行追步 PROGRESSIVE CHASSÉ	(22)
右转步 NATURAL TURN	(23)
右轴转步 NATURAL PIVOT TURN	(25)
右旋转步 NATURAL SPIN TURN	(26)
追并左转步 CHASSÉ REVERSE TURN	(27)
交叉追步 CROSS CHASSÉ	(28)
前进锁步 FORWARD LOCK	(30)
锁 步 LOCK STEP	(30)
左轴转步 REVERSE PIVOT	(31)



直行追步向右	PROGRESSIVE CHASSÉ TO RIGHT	(32)
曲折后退锁步, 跑步结束	ZIG ZAG, BACK LOCK AND RUNNING FINISH	...	(33)
晃追步向右	TIPPLE CHASSÉ TO RIGHT	(35)
双左旋转步	DOUBLE REVERSE SPIN	(37)
交叉回旋步	CROSS SWIVEL	(38)
鱼尾步	FISH TAIL	(39)
跑步右转	RUNNING RIGHT TURN	(40)
快分式左转步	QUICK OPEN REVERSE	(42)
四快跑步	FOUR QUICK RUN	(44)
V-6	THE V-SIX	(45)
并式滑行步, 分式滑行转步, 并式激转步与分式激转步	CLOSED TELEMAR, OPEN TELEMAR, CLOSED IMPETUS AND OPEN IMPETUS	(46)
快步舞建议组合	SUGGESTED QUICKSTEP AMALGAMATIONS	(47)
第三章 华尔兹	THE WALTZ	(48)
综合提示	GENERAL NOTES	(48)
右脚并换步 (由右转步到左转步)	RIGHT FOOT CLOSED CHANGE (From Natural Turn to Reverse Turn)	(50)
左脚并换步 (由左转步到右转步)	LEFT FOOT CLOSED CHANGE (From Reverse Turn to Natural Turn)	(51)
右转步	NATURAL TURN	(52)
左转步	REVERSE TURN	(53)
踌躇换步	HESITATION CHANGE	(54)
外侧换步	OUTSIDE CHANGE	(55)
右旋转步	NATURAL SPIN TURN	(56)
拂步	WHISK	(58)
由侧行至追步	CHASSÉ FROM PROMENADE POSITION	(60)
左转截步	REVERSE CORTÉ	(61)
后退拂步 (衔接于左转截步之后)	BACK WHISK (From a Reverse Corté)	(64)
双左旋转步	DOUBLE REVERSE SPIN	(66)
外侧旋转步	OUTSIDE SPIN	(67)
分式滑行转步 (以交叉踌躇步结束)	OPEN TELEMAR (With Cross Hesitation finish)	(69)
翼步	WING	(71)
分式激转步 (以交叉踌躇步结束)	OPEN IMPETUS (With Cross Hesitation finish)	(73)
踌躇拉步和后退锁步	DRAG HESITATION AND BACK LOCK	(74)
直行追步向右	PROGRESSIVE CHASSÉ TO RIGHT	(76)



旋转锁步 (在右旋转步之后)	
TURING LOCK (After a Natural Spin Turn)	(77)
侧行位置迂回步 WEAVE FROM PROMENADE POSITION	(78)
华尔兹建议组合 SUGGESTED WALTZ AMALGAMATIONS	(80)
第四章 狐步舞 THE FOXTROT	(82)
综合提示 GENERAL NOTES	(82)
前进走步和后退走步 THE WALK - FORWARD AND BACKWARD	(83)
羽 步 FEATHER	(83)
三 步 THREE STEP	(85)
右转步 NATURAL TURN	(86)
左转步 REVERSE TURN	(88)
左转波纹步 REVERSE WAVE	(90)
换向步 CHANGE OF DIRECTION	(92)
并式激转步 CLOSED IMPETUS	(93)
并式滑行步 CLOSED TELEMARK	(95)
分式滑行步 (以羽步结束) OPEN TELEMARK (With a Feather Ending)	(97)
盘旋滑行步 HOVER TELEMARK	(98)
盘旋羽步 HOVER FEATHER	(99)
右滑行转步 NATURAL TELEMARK	(100)
右扭转步 NATURAL TWIST TURN	(101)
基本迂回步 BASIC WEAVE	(102)
陀螺转步 TOP SPIN	(105)
外侧回旋步 (在分式滑行步和右转步之后)	
OUTSIDE SWIVEL (From the Open Telemark and Natural Turn)	(107)
右转迂回步 NATURAL WEAVE	(110)
侧行迂回步 WEAVE FROM PROMENADE POSITION	(112)
狐步舞建议组合 SUGGESTED FOXTROT AMALGAMATIONS	(113)
第五章 探 戈 THE TANGO	(115)
综合提示 GENERAL NOTES	(115)
前进走步 THE WALK FORWARD	(119)
后退走步 THE WALK BACKWARD	(119)
直行侧步 PROGRESSIVE SIDE STEP	(119)
摇摆转步 ROCK TURN	(120)
走步形成滑步 (侧行) 位置 WALK INTO PROMENADE POSITION	(122)
直行串步 PROGRESSIVE LINK	(122)
并式滑行步 CLOSED PROMENADE	(123)
分式滑行步 OPEN PROMENADE	(124)



后退截步 BACK CORTÉ	(125)
左脚摇摆后退步 ROCK BACK ON LEFT FOOT	(126)
右脚摇摆前进步 ROCK FORWARD ON RIGHT FOOT	(127)
分式左转步, 女士正对 OPEN REVERSE TURN, LADY IN LINE	(127)
分式左转步, 女士位于外侧 OPEN REVERSE TURN, LADY OUTSIDE	(129)
基本左转步 BASIC REVERSE TURN	(130)
直行侧步左转步 PROGRESSIVE SIDE STEP REVERSE TURN	(131)
右扭转步 NATURAL TWIST TURN	(132)
右滑行转步 NATURAL PROMENADE TURN	(134)
滑行串步 PROMENADE LINK	(136)
四快步 FOUR STEP	(136)
并退滑行步 FALLAWAY PROMENADE	(137)
外侧回旋步和刷踏步 (在分式滑行步或分式结束之后)	
OUTSIDE SWIVEL AND BRUSH TAP (From an Open Promenade or Open Finish) ...	(139)
左转外侧回旋步 REVERSE OUTSIDE SWIVEL	(140)
探戈舞建议组合 SUGGESTED TANGO AMALGAMATIONS	(142)
第六章 社交韵律舞 (社交狐步舞和快步舞)	
RHYTHM DAN CING (SOCIAL FOXTROT AND QUICKSTEP)	(143)
快速节奏 QUICK TEMPO	(143)
慢速节奏 SLOW TEMPO	(145)
第七章 维也纳华尔兹 THE VIENNESE WALTZ	(147)
综合提示 GENERAL NOTES	(147)
左转步 REVERSE TURN	(147)
右转步 NATURAL TURN	(148)
右脚前进换步 - 右转换左转	
RF FORWARD CHANGE STEP - Natural to Reverse	(150)
左脚前进换步 - 左转换右转	
LF FORWARD CHANGE STEP - Reverse to Natural	(150)
左脚后退换步 - 右转换左转	
LF BACKWARD CHANGE STEP - Natural to Reverse	(150)
右脚后退换步 - 左转换右转	
RF BACKWARD CHANGE STEP - Reverse to Natural	(151)
原地转步 FLECKERLS	(151)
左原地转步 REVERSE FLECKERL	(152)
右原地转步 NATURAL FLECKERL	(153)
左原地转步换右原地转步之抑制步	
CHECK FROM REVERSE FLECKERL TO NATURAL FLECKERL	(154)



第八章 致舞者爱好者 FOR THE KEEN DANCER	(155)
业余等级考试 AMATEUR MEDAL TESTS	(155)
竞技舞蹈 COMPETITION DANCING	(155)
舞蹈表现 EXPRESSION IN DANCING	(157)
第九章 舞会交际舞 BALLROOM PARTY DANCES	(160)
保罗·琼斯舞 PAUL JONES	(160)
“EXCUSE ME”舞 “EXCUSE ME” DANCE	(160)
定点舞 SPOT DANCE	(160)



第一章 导论

学习建议 INTRODUCTORY SECTION

(1) 初学者

初学者（最初的愿望就是能够学会一些舞步以便能够在舞厅中自由自在地起舞的爱好者）只需要掌握这本书里较少的信息就够用了。对一些人来说，跳舞是一种爱好、娱乐方式或者是愉快的健身形式；而对于另外一些人来说，学习跳舞是出于其他方面的原因，其中一个很重要的方面就是能在舞会上获得心灵的放松。显然，开始学习舞蹈的方法会有所不同，没有过多奢望的初学者不必要注意那些看似复杂的细节，正如一般的汽车驾驶员无需掌握汽车比赛的复杂技术一样。

在阅读完本书开始的概述部分（应把注意力放在握姿、身体姿势和步伐的平衡上）后，初学者应该开始学习快步章节，学习走步、直角转步和右转步，应充分利用图示进行学习。本书使用了标有方格的图示，因此舞步就显得更容易理解。完成这些多种多样的步伐首先要保持脚步平稳，接下来要注意步法，再加上脚掌的运用，初学者就会较容易掌握旋转动作。

接下来要学习的是华尔兹的一些基础动作，这种舞入门的最佳方法在本书的开始部分。

步入舞厅的初学者只需掌握了快步舞的走步、直角转步和右转步以及华尔兹舞中的并换步、右转步和左转步，就可以参加近四分之三的舞厅舞。

良好的姿态和轻松而有节奏的移动是至关重要的。出色地完成一些较简单的步伐所获得的乐趣要远远多于毫无感觉地去做完很多的舞步。在理解体会到基本步法中简单而舒适的感觉之后，就需要进一步学习多样的舞步。

(2) 竞技舞者和业余爱好者

参加比赛的舞者应记住，裁判的第一印象来自于一对选手的整体外观。气派大方的舞姿和握持是十分关键的，如果这些重要的细节被忽视的话，一对选手就算跳得再好，也得不到应有的关注。关于这些方面的有用信息会在本书的前面部分给出，需要给予特别的重视。显而易见步法是格外重要的，它应正确而简洁。同时，“身体摆荡”和“反身动作”之间的一些细微的区别应给予足够的重视。最后，应掌握身体倾斜和升降的使用，这些都应被身体所感知并被充分理解，它们是完成优美动作不可或缺的部分。

文中的图示对于核对不同舞步的方位有着十分重要的作用，这些特征往往被一些竞技舞者所忽略。

舞者要达到锦标赛的舞蹈水平是没有捷径可言的。目前，竞技舞蹈比赛的水平已经相当高，舞者如果不依靠高超的技术而是仅仅靠一些花步就想获得裁判的高分是不可能的。

通过书本可以学到很多东西，但是跟随舞蹈老师的学习才是至关重要的，这是因为一



个人自身拥有的舞蹈整体感觉是很难用肉眼直观感受到的。

对于不敢参加竞技舞大赛的业余爱好者的中肯建议就是参加全国范围内的业余舞蹈等级考试。这些考试就如同冰上舞蹈考试一样，将根据考试者的水平高低授予铜牌、银牌、金牌的不同级别。另外还有一些是针对社会大众舞者的考试和针对那些舞蹈热衷者的超过金牌水平的考试，其目的就是给予机会去检验他们对舞蹈掌握的熟练程度。这些考试的费用是相当合理的，而且考试中评审委员会的委员包括有世界上最著名的舞蹈老师。有关考试和舞蹈比赛的更多信息见本书的第八章。

(3) 学 生

那些正在接受训练准备参加专业考试并有志于成为一名舞蹈教师的学生，可以从这本书中获得极大的益处，因为它涵盖很多针对学生和教师专业考试所需的技术知识。然而，如果学习者认为仅仅靠一本书中的舞蹈技术知识加上合理标准的舞蹈表现就能够使严格的考官认为他能够取得舞蹈教师协会证书的话，那就犯了一个大错。

成功使用这本书的秘诀并不仅仅是能够记住那些如反身动作、上升和倾斜的技术细节，而是要理解它们为什么会发生。只有用这种方式学习的学生才不会出现在考场中大脑一片空白的尴尬，才不会去简单地重复牢记在大脑中的书本知识。具体的描述和技术的细节应被彻底地掌握，并付诸于实践。在学习过程中可能会出现不同于标准技术的一些细节差异，应给予他们必要的重视，而更为重要的是要理解所建议的这些细微差异的原因。还要记住，掌握舞蹈的技术知识对于成为一位成功的舞蹈教师来说甚至不能达到其一半的要求，在教学过程中如果能够给予良好的舞蹈示范并配以坚定（但不是自大）而清晰的讲解往往能够激发习舞者的信心。

提示：依据你所选择的舞蹈机构里的课程大纲进行学习是十分重要的。另外要说明，书中所采用的舞步为作者的个人选择。

握 姿 THE HOLD

适合于快步、华尔兹和狐步的男士握姿

在国标舞中，握姿应给予足够的重视。一个较差的握姿不仅会破坏舞者整体外观表现，而且将严重影响平衡和导向。

男士双脚并拢，垂直站立，身体在腰部而不是在肩部有轻微支撑，肩部应保持放松并位于正常的位置水平。

尽管肩部的位置依据个人的特点会有所不同，但下面的提示配以相应的说明，将会帮助舞者避免出现难看的姿势。

1. 左臂自肩部到肘部应稍微向下倾斜，否则肩部将会被抬高。手臂这一部分应保持向后，从而使肘部与背部成一条直线。常见的错误是男士将肘部向女士靠拢，从而迫使女士的右肩向后。

2. 左臂的肘关节急剧弯曲，前臂从肘部到手部之间向上并稍微向前。前臂在肘关节处轻微向内，从而使手比肘更靠近头部。这一动作不能过大，否则握姿会显得过紧而失去宽度。手臂的肘部要有明确的角度，这样握姿才会显得更加灵巧，并且不会因为向外延伸而妨碍其他的舞者。

3. 左手的手掌应向前并斜向地板。男士应舒适而大方地握住女士的右手。绝大多数



的男士将女士的手指握在大拇指和食指之间，然后沿女士手边包拢手指。

4. 左手腕关节不能弯曲。从肘部到腕部应形成一流线整体，手部的指关节略高于腕关节。手部决不能在腕部向下弯曲。

5. 右臂由肩部到肘部向下倾斜，并与左臂在同一直线上。倾斜幅度很大程度上取决于舞伴的高度。由于男士将右手放置于女士的背部，所以右肘将比肩部更为向前，但是肘部不能过于向前或在男士右侧下坠。

6. 男士的右手应放置于女士左肩胛的下方，而且不应过于围绕女士的背部（靠近女士的脊椎），否则男士的右肩容易下坠。

7. 男士头部应保持在垂直位置，目光通常沿女士的右肩方向看出。

8. 闭式位站姿。男士握持女士位于自己的前方稍微靠右的位置，但是要注意不要让这一位置偏向过于明显。

女士的握姿

女士的握姿很大程度上取决于男士，但同时也要遵循以下几点：

1. 垂直位置站立，身体在腰部有轻微支撑，肩部不要抬高。
2. 站立在男士的前方，并稍稍位于其右侧，要注意不应过于靠右。
3. 右手手指并拢并抬起让男士自然握住。男士通常是将女士的手握于拇指和食指之间。女士手部到位后，大拇指与男士的大拇指相并拢。

4. 女士的右臂从肩部到肘部轻微向下倾斜，从肘部到手部自然向上握住男士的左手。

5. 女士的左臂轻轻地放置在男士的右臂上，但不能下坠。

6. 左手手指并拢，优雅地放置在男士的肘部和肩部之间，并更靠近于肩部。

探戈的握姿将会在本书的探戈部分介绍。

姿势、平衡和走步的整体外形

THE POISE, BALANCE AND GENERAL OUTLINE OF THE WALK

能够较好地在前进和后退的方向运行走步是国际标准舞的基础，它综合了许多十分重要的方面，包括身体的姿势、姿态、平衡、重心分配以及脚步的方位。

应仔细学习以下的提示。

前走进步——男士 The Forward walk - Gentleman

姿势：与握姿部分所描述的一样，身体垂直站立，双膝稍微放松，但并不是明显弯曲。让身体从脚部以上向前倾斜，直到感觉身体的重心位于脚掌，不要让足跟离开地板。在做这个动作的时候要注意，不要改变胯部以上身体的垂直位置。此时你已经在正确姿势下开始走步练习了。

腿部与脚部的移动运行：提示：为了方便讲解，以右脚开始的走步为例。在这一点上并没有特殊规定，男士可以从左脚也可以从右脚开始，但是必须暗示女伴。这样就遵循了“主导与跟随”原则。

让重心全部置于左脚，接下来如以下所述。从胯部向前摆荡右腿，首先由右脚脚掌接触地板，接着脚尖微抬，脚跟轻擦地板。

当右脚超过左脚脚尖时，左脚脚跟离开地板，在运行到最大步幅时，左脚脚掌与右脚



脚跟将同时接触地板，随之迅速下降右脚脚尖，使右脚全脚接触地板。

此时身体继续向前移动，左脚向前运行并使脚掌保持轻微的压力，然后摆荡左脚超过右脚，继续重复上述动作。

走步时重心的分配：以闭式位开始走步动作，在运行脚移动前，重心向前位于固定脚脚掌位置。

在走步的过程中，重心首先位于固定脚，当运行到最大步幅时重心位于前脚脚跟和后脚脚掌之间，当前脚完全接触地板时重心过渡到前脚。

需要注意以下几点：

在静止位置时，总能感觉身体的移动要稍前于脚步。应记住脚步的速度总是要快于身体的速度，如果脚步在身体移动之前移动，则重心将会过于靠后从而导致“下坐”的感觉。

膝关节在走步的过程中应自然放松。腿部只有在运行到最大步幅时才会伸直，即使如此，膝关节也并没有僵硬，在运行脚经过支撑脚时，膝关节是最为放松的。

脚踝和脚背应保持放松，在每一个前走进步的最后脚尖下落时，脚部有一个轻微向下的闪动动作。

脚必须要直，两脚内侧的脚尖和脚跟每一次相互经过时都要轻擦对方。

重要提示：尽管标准技术要求在运行所有前进步伐时，脚的一部分要接触地板，但是大多数高水平的舞者并不拘泥于这一规定。当移动后位脚向前时，脚跟和脚掌在步幅运行到最大之前并没有真正接触到地板，从而使这种运行比起足跟接触地板的运行要更为轻柔。

后退走步——女士 The Backward walk - Lady

女士的后退走步的难度要比男士的前走进步大很多。男士前走进步只是将自然的走步动作稍加改动，而女士后退走步时应用了在任何其他运动和娱乐活动中未被使用的腿部和肌肉的运用方式。因此，对于初学者，尤其是年纪较大的初学者来说，很难在较短的时间内掌握所要求的姿势与平衡。在下面的提示中，首先要给出的就是正确的姿势与平衡。给在开始阶段很难保持姿势和平衡的初学者一些有用的建议。

姿势与平衡：与握姿部分所描述的一样，身体垂直站立。膝关节稍微放松，但并不是明显弯曲。身体的上半部和头部应该保持稍微向后并向左。这种姿势虽然不能有助于保持平衡，但确实能让一对舞者更加引人注目。应注意向后倾斜的幅度不能太大，否则会出现难看的背部弯曲，感觉重心绝大部分位于脚掌。

现在，让身体从脚以上稍微的向后倾斜，直到感觉有一部分的重心落位于脚跟。此时，男士的身体开始向前倾斜，女士向后的倾斜必须来自于男士的力量。尽管女士的身体后倾，但是仍应该稍微对抗男士向前的动作，这种对抗能够被身体下半部分所感受，但不应完全在胯部，否则将会阻碍男士向前移动，并使外侧步伐的运行十分困难。女士不应向前倾斜或在向后运行时仍试图将其重心保持向前位于脚掌的位置，否则，对男士向前运行的对抗将会在胸部被感受，不仅阻碍走步的流动性，而且会让男伴感觉女伴十分沉重。

这种姿势对于女士来说是最不容易获得的，只有在控制好腿部肌肉从而使脚跟以平滑连贯的速度下降时才能够实现。相关的一些提示在“腿部与脚步的运行”部分进行说明。建议初学者努力掌握这种正确的姿势，但是对于一些身体条件不允许的中年舞者来说是很难做到的，因此本书在后面章节中给出了一种替代的姿势。



腿部与脚部的运行：提示：为了方便讲解，以左脚开始的走步为例，在这一点上并没有特殊规定，通常由其男伴来决定和提示女伴的运行脚。

将身体重心完全置于右脚，接下来如以下所述：

由胯部向后摆荡左脚，先由脚掌然后过渡到脚尖运行擦过地板，当左脚超过右脚的足跟时，右脚的脚掌逐渐离开地板。

在运行到最大步幅时，下降左脚脚掌，此时后位脚的脚掌与前位脚的脚跟同时接触地板。

继续向后运行，向后移动右脚靠近左脚，与此同时缓慢下降左脚脚跟逐渐接触地板，直到右脚运行至与左脚齐平时，左脚脚跟才接触地板。右脚继续后退运行时脚跟接触地板，当到达左脚位置时，右脚脚掌下降。继续运行右脚走步。

后退走步最重要的特点就是脚跟逐渐下落，只有很好地控制这一点才能保证女士与男士良好的贴位，并同时保持向后的姿势。

走步时的重心分配：以闭式位开始运行走步动作，在运行脚移动前，重心向后位于固定脚的脚跟位置。

在走步的过程中，重心首先位于固定脚，当运行到步幅最大时重心位于前脚脚跟和后脚脚掌之间，然后移至后位脚，同时在前位脚脚跟保持轻微的压力。

需要注意的几点是：

在静止位置时，总是感觉身体的移动要微前于脚步的移动。

不要总是将前位脚的脚掌贴于地板，当移动脚运行到后边时，前位脚脚掌要逐渐离开地板。

膝关节在走步的过程中应自然放松。只有在运行到最大步幅时腿部才会伸直，即使如此，膝关节也并没有僵硬。在运行脚经过支撑脚时，膝关节是最为放松的。

脚踝和脚背应该保持放松，如果脚在向后运行的过程中脚踝僵硬，会使步幅明显减小。

脚部必须保持平直，两脚每次相互经过时，脚内侧的脚尖和脚跟都要轻擦对方，女士通常犯的错误是在左脚后退时没有直接后退而是稍微偏向左侧。这样会使女士的身体挣拉男士的右臂，使男士感觉十分沉重。

女士的替代姿势和对初学者的提示

在本书女士后退走步部分所描述的姿势是不太容易做到的，建议初学者尽量不要尝试使姿势向后，除非能够控制自己的身体平衡，并且保持此种姿势时没有给男士挣拉感的情况下方可运用。练习走步平衡的一个很好方法如下：

左脚向后运行一长步，使重心均匀地分置于前脚的脚跟与后脚的脚掌。然后缓慢向后移动前位脚，直到右脚并拢左脚时后位脚的脚跟才接触地板。在刚开始练习时可以向侧伸展手臂，如有必要，还可以用一只手的手指接触墙壁以协助平衡。在能较轻松做此练习后，尝试绕舞池做后退步练习，运行过程中防止身体向后倾倒。

与舞伴合位时，如果感觉向后的姿势比较吃力，建议身体垂直站立，并尽量保持身体重心向前。

尽管在这种姿势下，用正确的方式完成走步仍会有些难度，但是要比后退时脚跟下落过快而出现的沉重“挣拉”感要舒服得多。



后退走步——男士 The Backward walk - Man

男士除了狐步舞外一般不会做连续的后退走步。尽管脚部和腿部的动作与女士后退走步的动作相似，但男士仍要保持前进走步动作时的姿势。男士做后退走步时的姿势不能与女士相互颠倒，女士采用直立舞姿并且控制男士的做法是不正确的。

前进走步——女士 The Forward walk - Lady

尽管脚部和腿部的动作与男士前进走步的动作相似，女士却不能改变其身体的姿势。女士可以在前进走步中通过脚部向前的推力协助男士的后退走步，但是如果女士试图用向前的姿势去帮助男士的话，这样的做法只能破坏男士的平衡。无论是前进还是后退运行，男士都应是主导的一方。

反身动作 CONTRARY BODY MOVEMENT

反身动作就是转动胯部和肩部，朝向另一侧运行腿方向的动作，用它来开始所有转身动作。

对于初学者来说，理解“反身动作”这一术语不太容易。在很多情况下“身体摆动”一词似乎更能清楚地表达转身的动作。应注意，如果反身动作过大，舞步动作会比完全不使用反身动作显得更为难看和失衡。

由于反身动作对于控制转动十分重要，因此初学者要掌握它的一些基本要点，应注意以下几点：

在舞蹈中有四种基本的转动方式，它们是前进运行时向左或向右的转动以及后退运行时向左或向右的转动。在这些转动动作中反身动作描述如下：

1. 向右的前进转动：右脚前进，同时向前摆动左胯和左肩。
2. 向左的前进转动：左脚前进，同时向前摆动右胯和右肩。
3. 向右的后退转动：左脚后退，同时向后摆动右胯和右肩。
4. 向左的后退转动：右脚后退，同时向后摆动左胯和左肩。

需要记住的是，除了轴转类型的转动，这种身体的反身摆动不会是一种“静止”动作。如果做向右的前进转动，身体左侧向前摆动的感觉比身体有意识向右扭转的感觉要重要得多。

尽管反身动作一定包含胯部和肩部的转动，但通常应感觉到在前进转动时动作起始于肩部，而在后退转动时动作起始于胯部，认识这一点十分重要。弄清这两种不同的转动动作在意识上的细微差别，将会为初学者提供很大的帮助。

需要特别注意的是不要只让肩部转动，否则会出现难看的歪斜动作。

另外应记住的最重要的一点，反身动作并没有改变步伐的方向。对于许多舞者来说，通常所犯的错误就是在运用反身动作时改变了步伐的方位。举例如下：

面对舞程线，重心位于左脚，准备向右做前进转动。当右脚前进，身体向右转动时，很多舞者会让右脚沿斜向墙壁的方向运行，这样的做法是错误的。其实，只需要将身体转离舞程线，而右脚按直线方向前进，其位置只是比另一只脚稍微靠前，并没有其他的方位变化。尽管在向后转动时让运动脚位于固定脚的正后方不太容易做到，但也应遵循相同的规律。