

华尔兹 · Waltz    快步 · Quickstep

维也纳华尔兹 · Viennese Waltz    探戈 · Tango

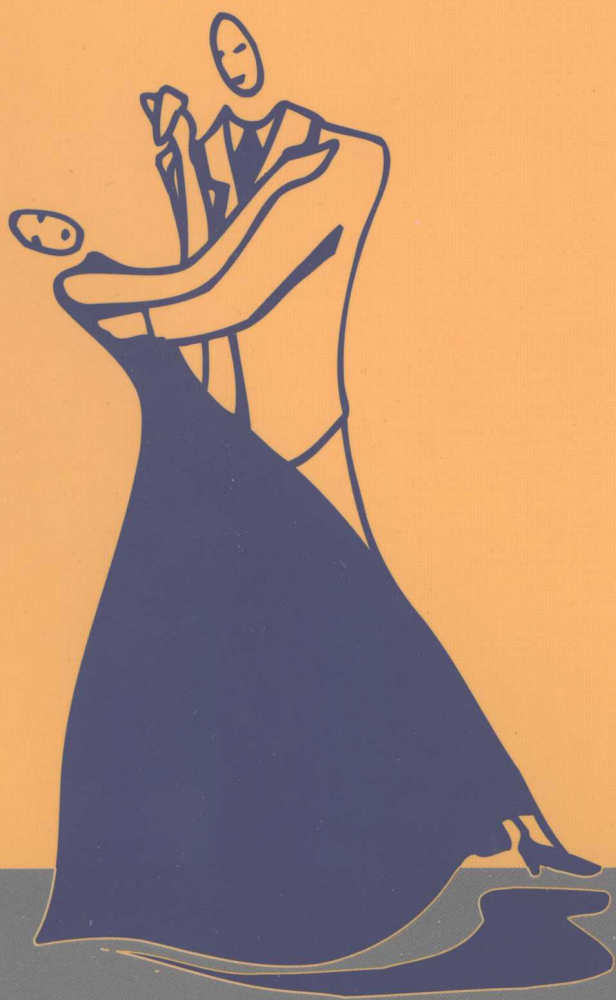
狐步 · Foxtrot

# 国际标准舞

理论、实践、技巧修订

摩登舞系

罗君帆编著



## Ballroom Dancing

The Theory and Practice  
of the Revised Technique



岭南美术出版社

# 国际标准舞

理论·实践·技巧修订

摩登舞系

---

TANGO

探戈

VIENNESE WALTZ

维也纳华尔兹

---

BALLROOM DANCING

The Theory and Practice  
of the Revised Technique

罗君帆 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

国际标准舞理论·实践·技巧.摩登舞系.探戈/罗君帆编. —修订本. —广州:岭南美术出版社, 2007.1  
ISBN 978-7-5362-3598-4

I. 国… II. 罗… III. 探戈舞—基本知识  
IV. J732.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第149297号

责任编辑: 李健军 刘向上

责任技编: 谢 芸

版式设计: 李龙星

## 国际标准舞理论·实践·技巧.摩登舞系.探戈·维也纳华尔兹

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市文德北路170号3楼 邮编: 510045)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 广州市一丰印刷有限公司

版 次: 2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 9.25

印 数: 1-3000册

ISBN 978-7-5362-3598-4

定 价: 180.00元/套(全套共四册)

## 序 言

**舞** 为世界公认八大艺术中的第五艺术，历史悠久，Ballroom Dancing 统称国际标准舞，分为二大舞系：Modern Standard Dancing 摩登舞系——包括 Quick Step 快步舞，Waltz 华尔兹，Foxtrot 狐步舞，Tango 探戈舞，和 Viennese Waltz 维也纳华尔兹。Latin American Dancing 拉丁舞系——包括 Rumba 伦巴舞，Samba 桑巴舞，Cha Cha Cha 恰恰恰，Jive 捷舞 / 牛仔舞，和 Paso Double 斗牛舞。

自英国皇家舞蹈教师学会 (The Imperial Society of Teacher of Dancing) 成立后，经严密审定按照各舞科中的基本要求，制定基本和变化步法，使它统一标准化，并设立各组别比赛规则和各级别考试制度，作为考核的标准，成为国际性的统一规范。

本书的编写分为七个部份：

1. 基本学术性规范理论，附图表分析；
2. 人体运动学的规律，附图表分析；
3. 身体姿态平衡概要，附图表分析；
4. 技巧原理和运用；
5. 专项课题的论述；
6. 各类舞科的专项概论；
7. 各级步法类别、各项舞步以表格形式列出详细参考数据，附足迹图分析。

本书采用每项舞蹈独立编写形式，全书合共四册（探戈、维也纳华尔兹舞合编一册），步法定义部份是根据学会所颁布的摩登舞系各科和级别的基本和变化步法 (The Ballroom Technique) 一书编译而成，是国际性舞蹈学会采用，作为考核的标准课本。

为使学者易于了解男女步法，在文字上详细描述的描述外，标题及步法名称部份均用中英文标注，以加深理解和进行国际交流，适合各级别学者研习，力求学者们能通过理论，联系实践的原则下，达到更高水平，在国际性比赛和考试中取得更优异的成绩。

罗君帆 编著

B. D. A. Member 英国舞蹈学会会士

N. A. D. A. Member 国际舞蹈学会会士

# 目 录

## ·基本理论·

|                                                                                              |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 舞池方向线指示图 Diagram showing lines of direction .....                                            | 1 |
| 标准舞方向线的解释 Explanation of Lines of Direction .....                                            | 2 |
| 下一个或新的舞程线方向 The Next or New Line of Dance .....                                              | 2 |
| 下一个或新的舞程线方向成对右角向——斜向墙<br>Facing Diagonally to the Next or New Wall .....                     | 2 |
| 下一个或新的舞程线方向成对左角向——斜向中央<br>Facing Diagonally to Next or New Center of Room .....              | 2 |
| 横过舞程线方向 Across the Line of Dance .....                                                       | 3 |
| 横过舞程线方向指示图 Diagram illustrating the Term “Across the L.O.D.” .....                           | 3 |
| 两脚位置和步子移动相互关系指示图 Positions of feet in relation to the Steps .....                            | 4 |
| 步子方向或身体位置与舞池的关系指示图<br>Directions of Steps or Positions of Body in relation to the Room ..... | 5 |
| 中央 Centre .....                                                                              | 5 |
| 方位 Alignment .....                                                                           | 6 |

## ·运动功能·

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 人体运动系统 The Body Mechanical System .....     | 7  |
| 人体骨骼概述 Introduction to Bones .....          | 7  |
| 人体骨骼分布图 Diagram for Bones in a Body .....   | 8  |
| 人体肌肉概述 Introduction to Muscles .....        | 9  |
| 人体肌肉分布图 Diagram for Muscles in a Body ..... | 10 |

## ·平衡概要·

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 姿态 Poise .....                              | 12 |
| 身体姿态指示图 Diagram For Poise to the Body ..... | 13 |
| 姿势 Posture .....                            | 14 |
| (一) 握持 The Hold .....                       | 14 |
| (二) 姿态和平衡 Poise and Balance .....           | 16 |

## 国际标准舞·摩登舞系理论、实践、技巧修订 *Ballroom Dancing*

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| (三) 中央轴心平衡 Central Balance .....  | 17 |
| (四) 协调与空间 Harmony Space .....     | 17 |
| 带领和跟随 Leading and Following ..... | 18 |

### ·技巧运用·

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| 反身动作 Contrary Body Movement (C.B.M.) .....                                    | 20 |
| 反身动作位置 Contrary Body Movement Position (C.B.M.P.) .....                       | 21 |
| 常步的位置 Position in the Walk .....                                              | 21 |
| 探戈的方位 Alignment in the Tango .....                                            | 22 |
| 分身位置 Promenade Position .....                                                 | 22 |
| 升降动作 Rise and Fall .....                                                      | 23 |
| 身体的倾斜 Body Sways .....                                                        | 23 |
| 右脚常(行)步成分身位置 Walk on Right Foot to Promenade Position .....                   | 23 |
| 由右侧或左侧肩膀带领 Right or Left Shoulder Leading .....                               | 23 |
| 外侧舞伴 Outside Partner .....                                                    | 24 |
| 横带领 Side Leading .....                                                        | 24 |
| 转向角度 The Amount of Turn .....                                                 | 24 |
| 导入与接出 Precedes and Follows .....                                              | 24 |
| 探戈舞常步的介绍 Introduction to Tango Walk .....                                     | 25 |
| 常步 Walk .....                                                                 | 26 |
| 前进常步 Forward Walk .....                                                       | 27 |
| 后退常步 Backward Walk .....                                                      | 28 |
| 身体姿态, 重心平衡以及常步的概要<br>The poise, Balance and General Outline of the Walk ..... | 29 |
| 重心转移—身体动作—节奏——节拍的配合<br>Weight Transfer—Body Movement—Rhythm—Beats .....       | 30 |
| 身体力点与地心吸力关系指示图 Diagram showing Gravity in relation of a Body .....            | 31 |
| 音乐节拍的划分 Counting in Bars .....                                                | 32 |
| 脚部动作 Footwork .....                                                           | 33 |
| 简述的脚部动作 Footwork (Abbreviated) .....                                          | 34 |
| 真实的脚部动作 Actual Footwork .....                                                 | 35 |
| 两脚的并合动作 Closing of the feet .....                                             | 36 |

### ·专题论述·

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 流行变化步法 Popular Variation .....                         | 37 |
| 舞蹈中如何能获得更强大的动力 How to get Great Power in a Dance ..... | 37 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 走向冠军之路 Roads to Champion .....                        | 38 |
| 训练职业教师考试 Training for Professional Examinations ..... | 39 |
| 比赛名次计算方法和程序 The Skating System .....                  | 41 |

### ·专项概论·

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 探戈舞 The Tango .....                  | 42 |
| 步法图表的解读 How to Read the Charts ..... | 44 |
| 重要的提示 Special Notes .....            | 45 |

## 探戈 TANGO

### 步法类别 SPECIFIED FIGURES

#### 初级基本步 BASIC FIGURES (STUDENT TEACHER 儿童教师级别)

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| 常步(行步) Walk .....                                                               | 48 |
| 旁进步 Progressive Side Step .....                                                 | 49 |
| 旁进连接步 Progressive Link .....                                                    | 51 |
| 分身入并步 Closed Promenade .....                                                    | 52 |
| 摇转 Rock Turn .....                                                              | 55 |
| 舞伴外侧, 分步左转, 外侧舞伴结尾<br>Open Reverse Turn, Partner Outside with Open Finish ..... | 58 |
| 后截步 Back Corté .....                                                            | 62 |

#### 基本变化步 ASSOCIATE

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| 舞伴相对, 分步左转, 并步结尾<br>Open Reverse Turn, Partner in line with Closed Finish ..... | 64 |
| 左转旁进步 Progressive Side Step Reverse Turn .....                                  | 68 |
| 分身侧行步 Open Promenade .....                                                      | 71 |
| 左, 右脚摇步 Rocks Back on Left Foot and Right Foot .....                            | 73 |
| 右扭转 Natural Twist Turn .....                                                    | 75 |
| 右转分身 Natural Promenade Turn .....                                               | 79 |
| 右转分身接出分身并退步 Natural Promenade Turn Following The Fallaway Promenade .....       | 82 |

#### 中级标准步 MEMBER STANDARD FIGURES

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 分身连接步 Promenade Link .....      | 84 |
| 四快步 Four Step .....             | 86 |
| 分身退行步 Back Open Promenade ..... | 88 |

## 国际标准舞·摩登舞系理论、实践、技巧修订 *Ballroom Dancing*

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 外侧回旋步接出方法1, 2, 3 Outside Swivels Method 1, 2, 3 ..... | 89 |
| 分身并退步 Fallaway Promenade .....                        | 95 |
| 四换步 Four Step Change .....                            | 98 |
| 刷踏步 Brush Tap .....                                   | 99 |

### 高级变化步 FELLOW NAMED VARIATIONS

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 并退四步 Fallaway Four Step .....                  | 101 |
| 超度倾销 Oversway .....                            | 103 |
| 基本左转 Basic Reverse Turn .....                  | 105 |
| 追步 Chase .....                                 | 107 |
| 并退左转和滑轴转 Fallaway Reverse and Slip Pivot ..... | 109 |
| 五步分身位置终结 Five Step .....                       | 111 |
| 反向抑制步 Contra Check .....                       | 113 |

## 维也纳华尔兹

### THE VIENNESE WALTZ

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 维也纳华尔兹舞 The Viennese Waltz .....                                              | 115 |
| 舞步概述 Standard Figures .....                                                   | 117 |
| 维也纳华尔兹标准步法 Viennese Waltz Standard Figures .....                              | 120 |
| 左转 Reverse Turn .....                                                         | 121 |
| 右转 Natural Turn .....                                                         | 122 |
| 右脚上前并合换步—右换左 RF Forward Change Step—Natural To Reverse .....                  | 123 |
| 左脚上前并合换步—左换右 LF Forward Change Step—Reverse To Natural .....                  | 123 |
| 左脚后退并合换步—右换左 LF Backward Change Step—Natural To Reverse - - -                 | 124 |
| 右脚后退并合换步—左换右 RF Backward Change Step—Reverse To Natural - - -                 | 124 |
| 左向原位转 Reverse Fleckerl .....                                                  | 125 |
| 右向原位转 Natural Fleckerl .....                                                  | 127 |
| 反向抑制步由左向原位转导入, 接出右向原位转 Check From Reverse Fleckerl To Natural Fleckerl1 ..... | 129 |

## 标准舞应用术语

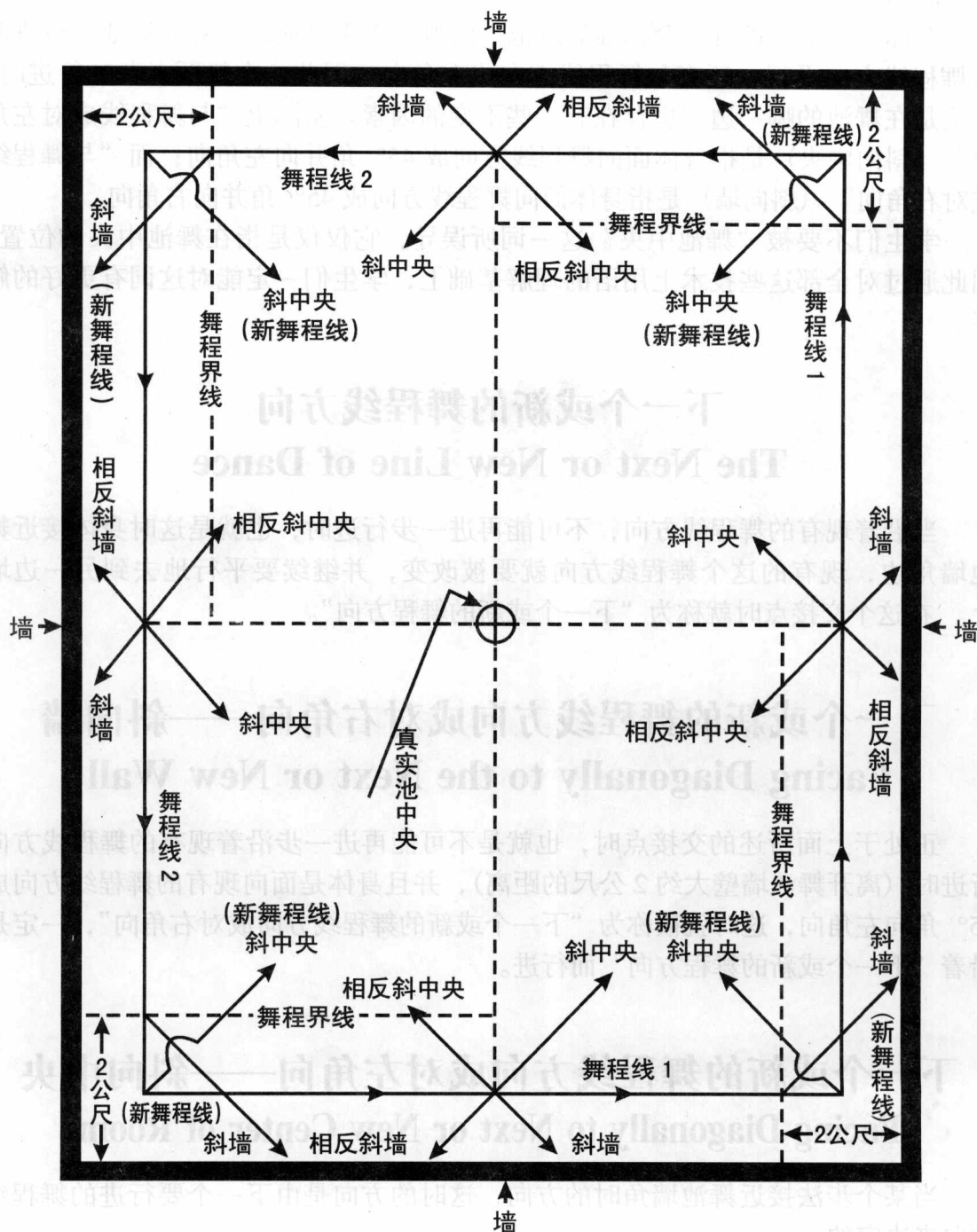
### TECHNICAL TERMS

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 标准舞应用术语英文原名和中文译名及其含义 Definitions of Technical Terms ..... | 130 |
|-----------------------------------------------------------|-----|

# 基本理论

舞池方向线指示图

Diagram showing Lines of Direction



基本理论

## 标准舞方向线的解释

### Explanation of Lines of Direction

是非常必要的让学生们清楚理解好下面关于方向线，用在标准舞上的一些技术上的用语。

在标准舞中，也有一套标准的规范，沿舞池中央分成线，对分舞池，行进时与舞程线方向平行，还有与舞程线方向成左角向。因此，在舞蹈者单独行进时，无论是在舞池的哪一边，也存在有一些不变的因素。实际上“与舞程线成对左角向”（斜向中央）是指身体面向舞程线方向成 $45^\circ$ 角并向左角向；而“与舞程线成对右角向”（斜向墙）是指身体面向舞程线方向成 $45^\circ$ 角并向右角向。

学生们不要被“舞池中央”这一词所误导，它仅仅是指在舞池中央的位置，因此通过对全部这些技术上用语的理解基础上，学生们一定能对这词有更好的解释。

## 下一个或新的舞程线方向

### The Next or New Line of Dance

当沿着现有的舞程线方向，不可能再进一步行进时，也就是这时身体接近舞池墙角边，现有的这个舞程线方向就要被改变，并继续要平行地去到另一边墙上。在这个交接点时就称为“下一个或新的舞程方向”。

## 下一个或新的舞程线方向成对右角向——斜向墙

### Facing Diagonally to the Next or New Wall

正处于上面所述的交接点时，也就是不可能再进一步沿着现有的舞程线方向行进时（离开舞池墙壁大约2公尺的距离），并且身体是面向现有的舞程线方向成 $45^\circ$ 角向左角向，这时就被称为“下一个或新的舞程线方向成对右角向”，一定是沿着“下一个或新的舞程方向”而行进。

## 下一个或新的舞程线方向成对左角向——斜向中央

### Facing Diagonally to Next or New Center of Room

当某个步法接近舞池墙角时的方向，这时的方向是由下一个要行进的舞程线方向来决定的。

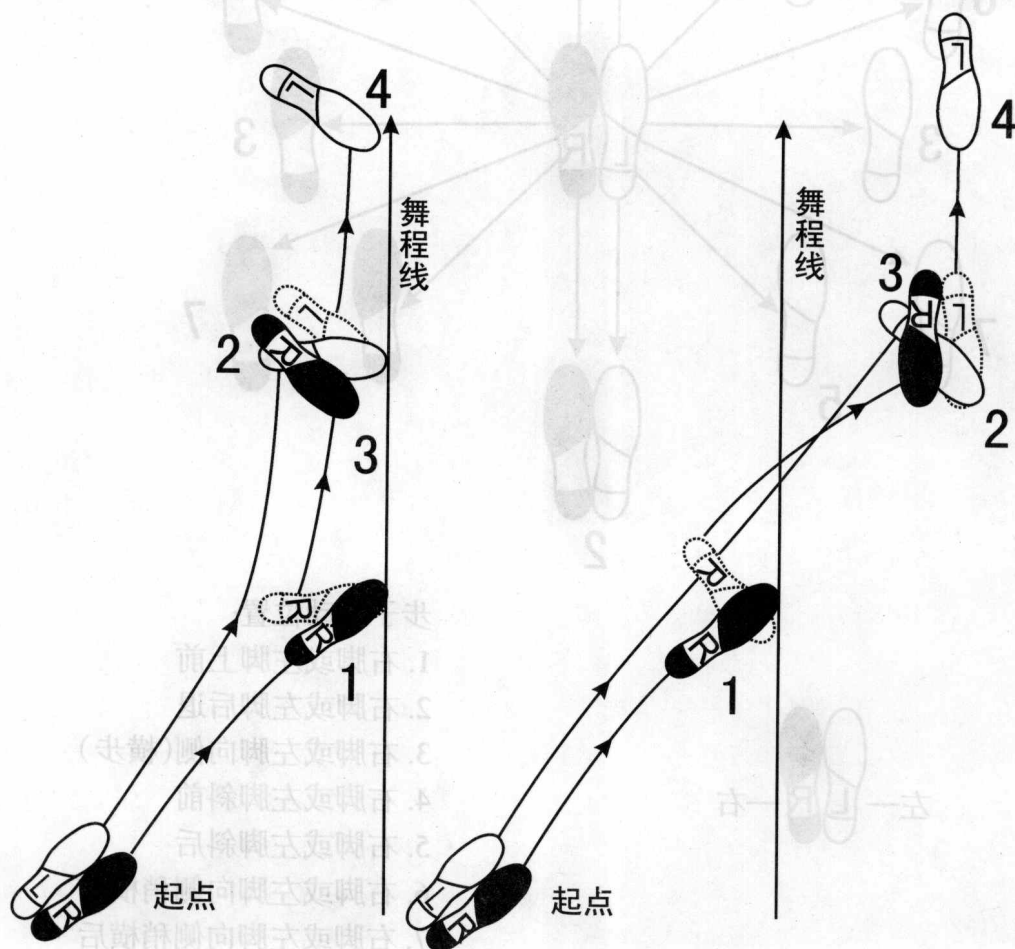
## 横过舞程线方向

### Across the Line of Dance

这是指让步子放在一条相关的想象的线条上。它是与舞池墙壁互相平行的方向。作为一条平行线，根据这个不变的方向，用于去确保在向前或向后，所有分步转动步法时的第二步，是处于正确的位置上。请参考图表所示。

## 横过舞程线方向指示图

### Diagram illustrating the Term “Across the L.O.D.”

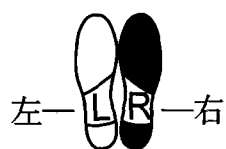
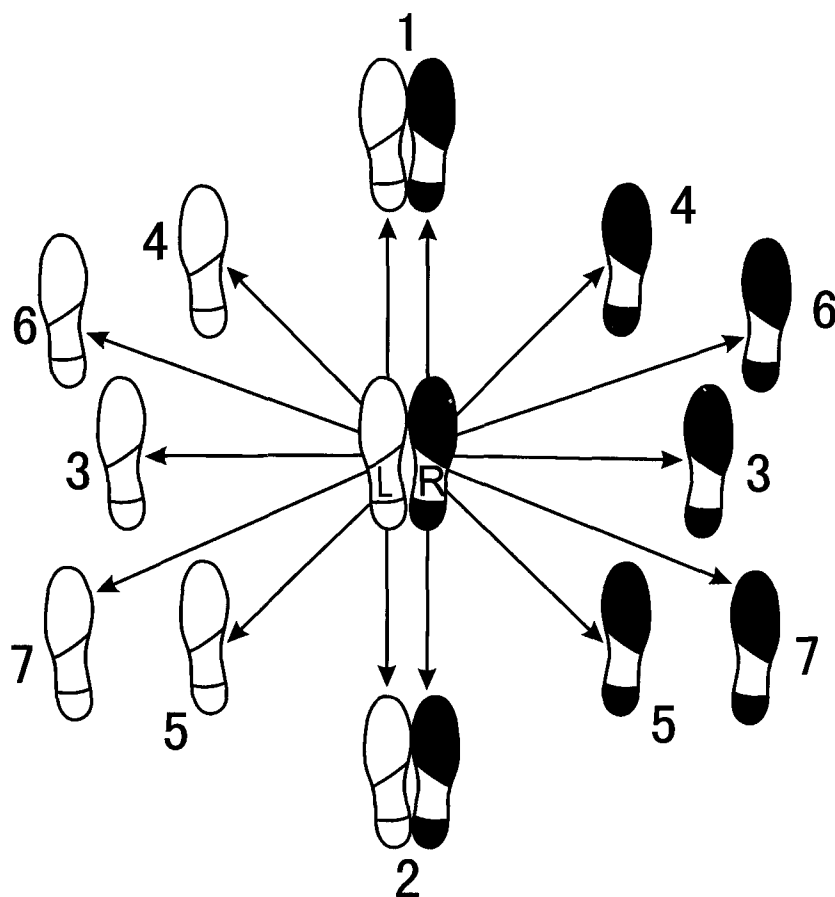


四分之一转右 (男)  
第二步左脚向侧 (横步)  
是在相同舞程线平行位置上。

右转 (男)  
第二步左脚向侧 (横步)  
是在越过舞程线上方位置上。

基本理论

## 两脚位置和步子移动相互关系指示图 Positions of the Feet in relation to the Steps



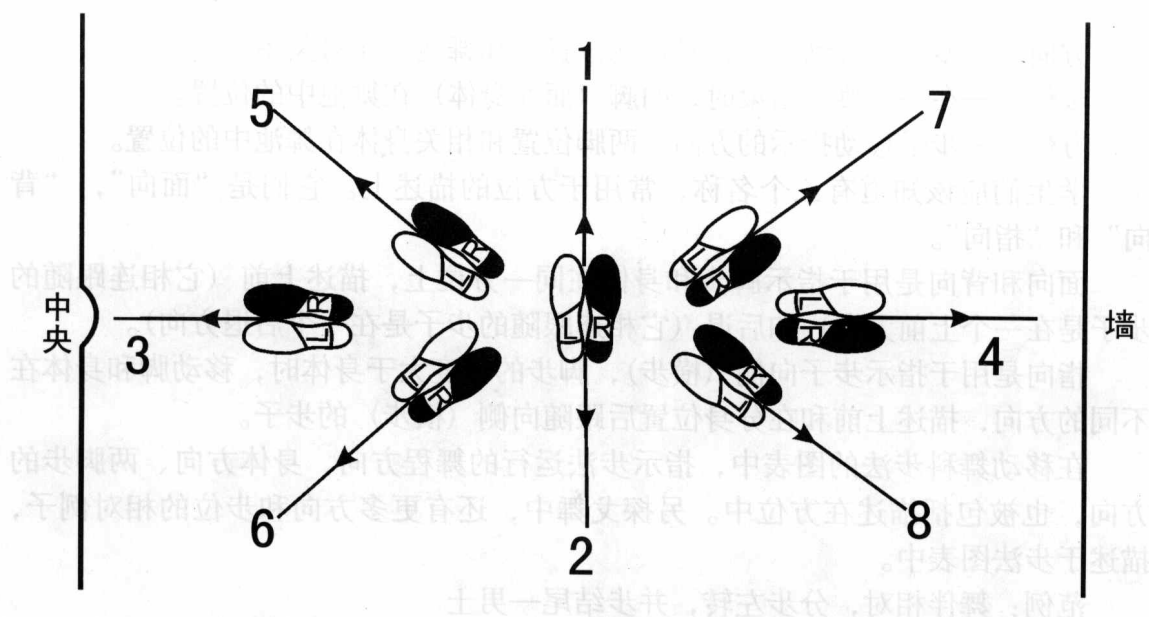
步子移动位置:

1. 右脚或左脚上前
2. 右脚或左脚后退
3. 右脚或左脚向侧(横步)
4. 右脚或左脚斜前
5. 右脚或左脚斜后
6. 右脚或左脚向侧稍横前
7. 右脚或左脚向侧稍横后

两脚位置: 步子作任何方向的移动, 结束时, 形成了两脚之间的相互位置。

## 步子方向或身体位置与舞池的关系指示图

### Directions of Steps or Positions of Body in relation to the Room



#### 身体位置

1. 面向舞程
3. 面向中央
4. 面向墙
5. 面向斜中央
7. 面向斜墙

#### 步子方向

1. 正舞程
2. 相反舞程
3. 中央
4. 墙
5. 斜中央
6. 相反舞程斜中央
7. 斜墙
8. 相反舞程斜墙

## 中央 Centre

“中央”并不是用以指示出一个舞池的真实中心点，它的设定是用于表达舞者在舞池中所处的位置和方向，作为标准的一个位置。这被设定于男士面向舞程线的左方。

## 方位 Alignment

方向——步子的移动（包括身体的位置）和舞池的相对关系。

步位——在一个舞步结束时，两脚（而非身体）在舞池中的位置。

方位——步子移动指示的方向、两脚位置和相关身体在舞池中的位置。

学生们应该知道有三个名称，常用于方位的描述上。它们是“面向”，“背向”和“指向”。

面向和背向是用于指示脚步和身体在同一方位上，描述上前（它相连跟随的步子是在一个上前方向）和后退（它相连跟随的步子是在一个后退方向）。

指向是用于指示步子向侧（横步），脚步的转度大于身体时，移动脚和身体在不同的方向，描述上前和在分身位置后跟随向侧（横步）的步子。

在移动舞科步法的图表中，指示步法运行的舞程方向、身体方向、两脚步的方向，也被包括描述在方位中。另探戈舞中，还有更多方向和步位的相对例子，描述于步法图表中。

范例：舞伴相对，分步左转，并步结尾—男士

1. 对左角向（面向斜中央）
2. 背向舞程线
3. 朝向舞程线
4. 对左角向（面向斜中央）
5. 指向右角向（指向斜墙）
6. 对右角向（面向斜墙）

“指向”用在第五步里，因为左脚是指向斜墙，而身体是正向墙的。“指向”也常用于某些的分身位置的舞步上。

### 找出你在舞池上的方位

学生们需先明确步子的移动方向（正舞程或相反舞程方向）和身体相关的位置（上前——面向，后退——背向），再找出两脚的位置，步子的方向，则可确定你在舞池上的那一个方位。

范例（步子方向和身体位置与舞池的关系指示图）：

图表编号 6：

移动方向—相反舞程

身体位置—(后退) 背向

两脚位置，步子方向—斜中央

你的方位—相反舞程，背向斜中央

图表编号7：

移动方向—正舞程

身体位置—(上前) 面向

两脚位置，步子方向—斜墙

你的方位—正舞程，面向斜墙

# 运 动 功 能

## 人体运动系统

### The Body Mechanical System

人体运动系统的组成:

- 一、骨: 支持体重、保护内脏、赋予人体基本形态, 参与钙磷代谢。
- 二、关节: 运动枢纽。
- 三、骨骼肌: 运动的动力器官。

## 人体骨骼概述

### Introduction to Bones

骨骼是一种器官, 具有一定的形态和功能, 共有 206 块, 按其所在的部位可分为颅骨、躯干骨和四肢骨三部分。

骨与骨之间的连结装置, 称为骨连结, 分为直接连结和间接连结二种, 直接连结多位于颅骨及躯干骨之间, 间接连结多位于四肢骨之间, 以适应人体的活动。

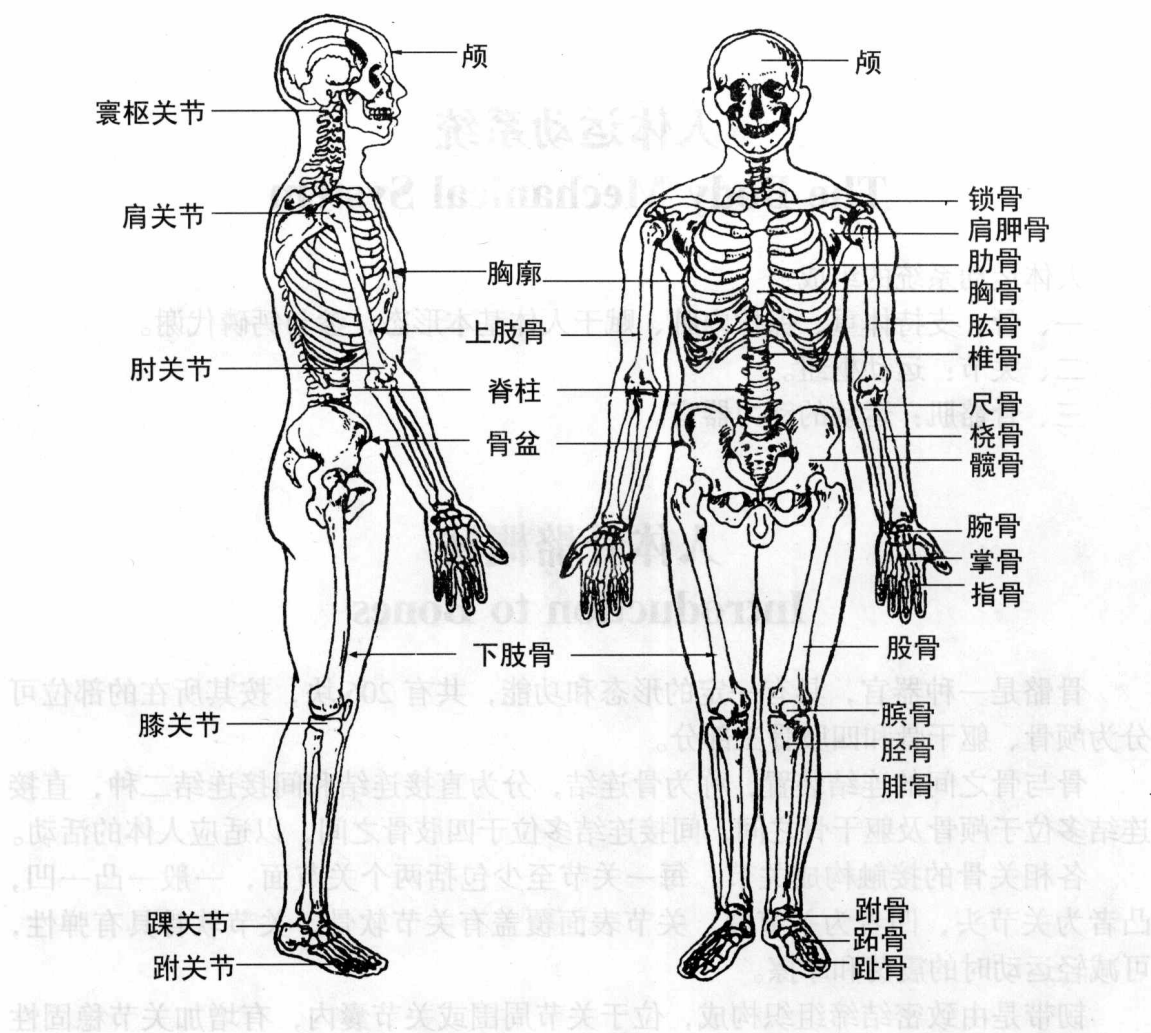
各相关骨的接触构成关节, 每一关节至少包括两个关节面, 一般一凸一凹, 凸者为关节头, 凹者为关节窝。关节表面覆盖有关节软骨, 关节软骨具有弹性, 可减轻运动时的震荡和摩擦。

韧带是由致密结缔组织构成, 位于关节周围或关节囊内, 有增加关节稳固性和限制关节过度运动的作用。

### 骨骼的运动

- 一、移动: 一个关节面在另一个关节面的滑动。
- 二、屈和伸: 相关关节的两骨角度变小为屈, 反之为伸。
- 三、收和展: 内收是向正中面靠拢, 反之为外展。
- 四、旋转: 骨的前面转向内侧称内旋, 转向外侧称外旋, 转向前方称旋前, 转向后方称旋后。
- 五、环旋: 骨的近端原位转动, 远程作圆周运动。

## 人体骨骼分布图 Diagram for Bones in a Body



### 运动功能

脊柱—主要连结寰枢关节，可作屈、伸、旋转和环旋运动。

寰枢关节—包括两个寰枢外侧关节一个寰枢正中关节，使头部同寰枢关节进行旋转运动。

肩关节—由肱骨头与肩胛骨关节构成，作伸、屈、旋内、旋外、环旋运动。

肘关节—由肱骨下端和尺桡骨上端构成，作伸、屈，参与前臂旋前，旋后运动。

髋关节—由股骨头与髌臼构成，作屈、伸、内收、外展、旋内、旋外、环旋运动。

膝关节—由股骨下端，胫骨上端和髌骨构成，作屈、伸，在半屈时可做小腿的旋内、旋外运动。

踝关节—由胫、腓骨下端与距骨构成，可作背屈（脚尖上抬）和跖屈（脚尖下垂），轻度的侧方运动。

跗关节—由三块楔骨和骰骨，五块跖骨构成，可作背屈和跖屈，内收外展运动。

## 人体肌肉概述

### Introduction to Muscles

肌是根据构造不同可分为平滑肌、心肌和骨骼肌，心肌和平滑肌两者属于不随意肌（不随人的意志舒缩），骨骼肌为随意肌（随人的意志舒缩），每块肌肉都是一个器官，都有一定的位置、形态、结构和血管、神经，它们大多附着于骨和关节的周围，通过收缩和舒张产生运动，按所在位置可分为头肌、颈肌、上肢肌、下肢肌。

#### 肌的起止作用

肌一般都以两端附着于骨，中间跨过一个或几个关节，当肌收缩时，牵动骨骼，产生运动，通常一骨的位置相对固定，另一骨的位置相对移动，肌在固定骨的附着点，称定点或起点；在移动骨的附着点，称动点或止点。一般接近身体正中线或肢体近侧端的附着点是起点，反之是止点。起点和止点是相对的，在一定条件下，两者可以互换，即当移动骨被固定时，在肌的收缩牵引下，固定骨则变为移动骨。如此，原来的动点就变成定点，而原来的定点则变成动点。

肌有两种作用，一种是静力作用，肌具有一定张力，使身体各部之间保持一定姿势，取得相对平衡，如站立、坐位和体操中的静止动作；另一种是动力作用：使身体完成各种动作，如伸手取物、行走和跑跳等。

#### 肌的运动特性

- 一、原动肌：是指某关节在完成一种运动中，起主要的作用。
- 二、固定肌：是指固定附着某个关节，防止原动肌产生不必要的动作。
- 三、协同肌：是指在一个关节中（屈肌和伸肌）运动方向相同，共同配合，完成某种的运动。
- 四、拮抗肌：是指在一个关节中（屈肌和伸肌）运动方向相反，互相对抗，完成某种运动。

#### 肌收紧的三种形式

拉长收紧——肌肉长度拉长，牵引骨骼作杠杆式的相反方向运动，令骨关节