

《现代舞厅舞》讲座辅导教材

现代舞厅舞



海洋出版社

华
尔
兹
舞



探
戈
舞





布
魯
斯
舞

前 言

中央电视台1985年1月6日开始播放由郭明达同志主讲的《现代舞厅舞讲座》后，受到了广大电视观众的欢迎。为了便于电视观众熟悉舞步、练习和回忆所教的舞的各种跳法，由中央电视台电教部和《电视周报》社，根据讲座的材料，汇编成这本辅导教材，内容包括现代舞厅舞的基本知识、舞步图解和文字说明等。

1985年1月

目 录

现代舞厅舞概况	(1)
第一讲 舞厅舞产生和发展的时代背景	(1)
第二讲 英国舞厅舞演变概况	(3)
第三讲 美国舞厅舞演变概况	(5)
第四讲 舞厅舞的教育功能和社会作用	(8)
现代舞厅舞基本舞步	(10)
一、布鲁斯舞 (Blues)	(10)
二、慢华尔兹舞 (Slow Waltz)	(14)
三、快华尔兹舞 (Quick Waltz)	(18)
四、探戈舞 (Tango)	(23)
五、伦巴舞 (Rumba)	(27)
六、桑巴舞 (Samba)	(31)
七、克里卜索舞 (Clipso)	(34)
八、巴索多伯尔舞 (Passodoble)	(37)
九、吉特巴舞 (Jitterbug)	(39)
十、曼波舞 (Mambo)	(42)
十一、恰、恰、恰舞 (Cha, Cha, Cha)	(46)
十二、迪斯科舞 (Disco)	(49)
怎样组织舞会及跳舞时的注意事项	(55)

现代舞厅舞概况介绍

第一讲 舞厅舞产生和发展的时代背景

舞厅舞 (Ballroom Dancing) 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，几乎男女老少人人都参加舞蹈活动。奴隶社会以后，由于阶级分化，逐渐形成观赏性表演舞蹈和自娱性群众舞蹈。在欧洲文化史上，到了封建社会，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。随后在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；而在以都市文化为中心的资本主义时代，民间舞蹈又和宫廷舞结合，流向城市，形成适合市民休闲娱乐活动的舞厅舞。有人又称做交际舞。实际两者含义不完全相同。这在以后说明。

当代舞厅舞的发展，大致可分三个阶段。初期舞厅舞发展到二十世纪初，那些欧洲传统的民间舞，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。从第一次大战时期的却尔斯登舞，到第二次大战时期的吉特巴舞，以及同时陆续出现在拉丁美洲的阿根廷探戈舞、古巴伦巴舞、巴西桑巴舞、海地克里卜索舞……，混合编组，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，

形成更加爵士化的曼波舞、恰、恰、恰舞、摇滚舞、扭摆舞、迪斯科和最近在奥林匹克运动会闭幕式上表演的所谓“霹雳舞”等。

以两人对舞出现的广义舞厅舞形式，可分四类：

一、交际舞：目的侧重于男女见面时的交际应酬，要求有简单的对话，否则被认为不礼貌。因之舞步较简单，一般能踏准节奏即可。

二、舞厅舞：有一定步法和风格，从戒条“要说话请离开舞场”可以得知；男女都必须专注舞蹈活动，欣赏一定的舞蹈艺术。

三、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。

四、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舞蹈团的某些双人表演舞。

舞厅舞的结构组织，除 $3/4$ 拍的快华尔兹、慢华尔兹三步均匀的节奏之外， $2/4$ 或 $4/4$ 拍乐曲，大多数以强烈对比的快、慢舞步做基础发展开去。按照时俗的说法分为三步、四步、五步舞，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，而美国则采用主题和变奏手法安排舞步语汇。

跳舞厅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。如慢华尔兹舞的抒情性，舞步宛转起伏；探戈舞的豪放，舞步顿挫有力；又如快维也纳华尔兹的轻快，伦巴的热情洋溢，狐步舞的流利，布鲁斯舞

的稳重等，各自分别踏着不同风格的音乐，用人体运动来吟咏舞蹈的诗篇，去体会舞厅舞的妙谛。

本讲座计划对从二十世纪初期直到八十年代曾经流行而且仍富有活力的十几种有代表性的舞厅舞，加以介绍，使爱好舞厅舞的同志们注意舞步的规范化，辨别美丑精粗。同时进一步启示群众舞蹈工作者，结合祖国的某些民间舞蹈，创造出更加民族化的舞厅舞。

第二讲 英国舞厅舞演变概况

上一讲谈到舞厅舞是工业化和都市文明的产物。英国是最早进入工业化的国家。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，社会上流行一种由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参加集体的快乐。但有些基本动作，依然保持了古典芭蕾的风格和脚步位置。1910年以后，工业社会的经济基础，在舞蹈上打破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、舞厅舞三个支系，在两次世界大战之间，它统治着专业舞蹈界。这时期的宫廷和上流社会，由于态度保守，舞步缺乏变化，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洲大陆或美国的流行舞蹈。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舞厅舞，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、华尔兹等组织成混合舞会，但总的说来，仍以华尔兹居统治地位。

英国在当时也盛行各种化装舞会，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，目的在于为话剧演员募集资金，参加者有时达四千人之多。

第一次世界大战后，美国的一步舞传到英国。这种舞简单易学，很快得到普及。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。在1920—1921年间，舞蹈教师协会经过三次会议，订出狐步舞、华尔兹舞和探戈舞的基本舞步式样，并从此举行大型的舞蹈比赛。

自二十年代末，舞蹈协会设考试委员会，订比赛规章，发金牌、银牌和铜牌奖。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，参加的除欧洲大陆多数国家之外，有美国、日本、澳大利亚、南非等国。

但多数群众，自学跳舞，他们不时创造新节奏和新舞步，对要求音乐修养较高的正规舞厅舞带来巨大冲击。特别是第二次世界大战后输入的神经虫舞，横扫舞场，经常成为报纸的头条新闻。它不可避免受到保守人士痛斥。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。由纪吾舞发展演变的恰、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的阶段。有声誉的教师往往

开始拒绝传授，但却在厌恶一阵之后，刷上自己喜欢的色彩开始传授。

在英国北部一些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。“旧式舞蹈”形成自己的集团，舞蹈已变做邻里之间的主要社交活动。此外，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、过渡的和时髦的舞蹈形式保持共存共荣的局面。

1962年以后，英国的舞蹈教师们为适应时代要求，决定发展一种国际性的舞厅舞形式，以便在英、法、意、德等国的各大城市，都可表演相同的基本舞步。他们希望在全世界发展一种真的舞厅舞形式，不再让来自人民的舞厅舞游离于某些国家之外。

第三讲 美国舞厅舞的演变概况

美国早期的舞厅舞，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玛祖卡舞、休提士舞、波尔卡舞、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”。）初期由黑人钢琴手浪游在村镇酒吧间作即兴式演奏，以后逐步形成“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，打开了更自由的表达个性解放特点的舞厅舞新门路。据传“蛋糕步”舞源出于美国南部佛罗里达州，那

里的黑人受印地安人的战争舞蹈启发，跳出带有欢跳和旋转，间以成对慢步行进的舞步。比赛后，奖给优胜者大蛋糕一块，因而称做“蛋糕步”舞。以后 Ragtime 的切音节奏，混和黑人忧伤曲，又形成慢节奏的布鲁斯舞。

二十世纪初期，随着舞蹈界自然主义的抬头，在“回到自然”的呼声里，出现了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……，伴随着狂热的 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，使得风俗缺乏传统式的高雅。有的地区，教会和法院还监禁参加火鸡步舞的上流社会人士或处以罚款。在 1912—1914 年间，有百种以上奇形怪状的舞厅舞形式。这类舞蹈，似乎反映了大战前夕民众的混乱情绪。直到当时的舞厅舞专家维隆·凯撒夫妇创新出一种适应 Ragtime 音乐的一步舞（亦称“凯撒之步”），舞厅舞才又从混乱回到了以自然滑步为主调的优美风格。1913 年由此发展出狐步舞，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、互相影响的新局面。

爵士乐舞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。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（多以芭蕾技巧做基础）的双人表演式舞厅舞应运而生。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年介绍了古巴的伦巴舞，并维持数十年不衰。1933年，另一种黑人音乐——摇摆乐兴起，这是爵士乐的进一步发展。它带动了新一批爵士舞蹈——夏格舞、林德跳步舞（纪念林德伯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情绪，又兴起土生土长的另一种爵士舞蹈——神经虫舞。五十年代初，由爵士化的伦巴舞，衍生出曼波舞。这种舞由于不协调和切分音，构成更热烈而紧张的舞蹈气氛。

六十年代前后出现了摇滚舞，七十年代前后出现了扭摆舞，及其形形色色的变种呼鲁格舞、波沙诺瓦舞、以及当今的迪斯科等，风潮逐浪高。当前美国舞厅舞的趋势，一部分继续开拓新式样，如第二十三届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的华尔兹、狐步、探戈舞等。这样螺旋式的前进，似乎正符合辩证规律。

比较一下英、美两国的舞厅舞特点，可以说，美国的舞蹈对时代发展的脉搏非常敏感，一般鼓励人们大胆投入舞池，闻乐起舞，即兴发挥，而英国标准舞界注重统一，但又过于复杂，未免有些强人所难。

第四讲 舞厅舞的教育功能和社会作用

从古至今，群众性舞蹈就是一种普遍性的人类活动迹象。在原始社会，它属于严肃而神圣的宗教仪式活动，起一种团结部落的作用；到了封建社会，变成一种“移风易俗，天下以宁”的治世之道；发展到资本主义文化，更突出了其教育功能和娱乐性。当前，我们为创造更高级的社会主义文化，应充分发挥群众性舞蹈的社会功能，使舞厅舞与德、智、体等社会主义教育有机地联系和统一起来。

舞厅舞的教育功能和社会作用，可以简单概括如下：

1. 有利于青年一代发展良好的体态，优美的动作并增进运动技巧的完美度。

2. 在工业化的都市生活中，工作和生活节奏加快人们需要有休闲放松。跳舞厅舞，能使神经和肌肉协调，心境放松一段时间，去消除由于工作紧张而引起的不安和急躁情绪，有益于身心健康。

3. 有益于发展愉快而自然的社交关系。青年经常参加舞厅舞活动，可以使青年男女有较多的机会相互认识、熟悉，消除不正常的腼腆感觉。因此，将舞厅舞引向健康轨道，是对青年男女在社交上讲文明礼貌的一种良好的教育方式。

4. 舞厅舞是人人都可以参加的群众性舞蹈活动，它步法简单易学。参加跳舞的人们，在共同的节奏性运动中，无形中感到自己是集体中的一员。舞厅舞场合，气氛协调融洽，有如欢快的节日，将人引入忘我的境界，最便于发展

愉快而自然的人与人之间的社会关系。

5. 在现代社会，人民群众 要求有 新的交往形式，寻求更广泛的友谊。舞厅舞是一种理想的活动形式。



现代舞厅舞基本舞步

一、布鲁斯舞 (Blues)

布鲁斯舞曲，来源于美籍黑人的忧伤曲，基调用低沉的长滑步，表达乐曲回肠荡气的风格特点。移植到英国之后，变做慢速度的稳重而端庄的风格。在欧美的交际舞会上，多被采用为开场舞，便于身心有所准备和结识新朋友。音乐节拍4/4，一般可用慢狐步舞曲跳布鲁斯舞，重音落在第一、第三拍时，并步时有些微升降步态。用爵士乐曲伴奏时，由于重音落在第二、第四拍，升降步很少。基本节奏慢、慢、快、快、慢、或慢、快、快。慢占两拍，快占一拍，一般轻音乐在慢时下降，在快、快时升起。

基本舞步和图解

以下图解只标明男步，女步相随即可。

(一) 90°转身步 (图1)

1. 面向斜角线，左侧向前一步 (慢)；
2. 右脚再向前一步 (同时上体微右转身)；
3. 到90°时，左脚向前一小

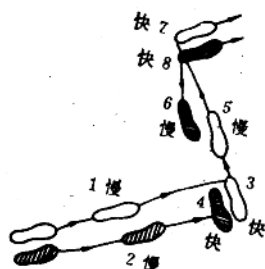


图1

步（快）；

4. 右脚向前并步（快）；
5. 左脚后退一步（慢）；
6. 右脚再后退一步，同时上身微左后转（慢）；
7. 转身到90°时，左腿后退一小步（快）；
8. 右脚后退并步（快）。

（二）右侧步（图2）

1. 左脚向前一步（慢）；
2. 右脚向右斜前一小步，与肩同宽（快）；
3. 左脚并步（快）；
4. 右脚再右侧一大步（慢）；

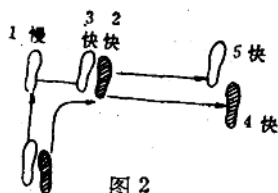


图2

5. 左脚向右并时，不换重心，继续出左脚（慢）。

（三）左转步（图3）

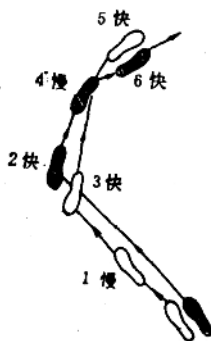


图3

1. 左脚起步左转135°时，向前一步（慢）；

2. 右脚再向前一步时，与左脚同肩宽（快）；

3. 左脚并步（快）；

4. 右脚左后转135°时，后退一步（慢）；

5. 左脚后退，与右脚同肩宽（快）；

6. 右脚并步（快）。

（四）男女对话步（图4）