

华尔兹 · Waltz 快步 · Quickstep

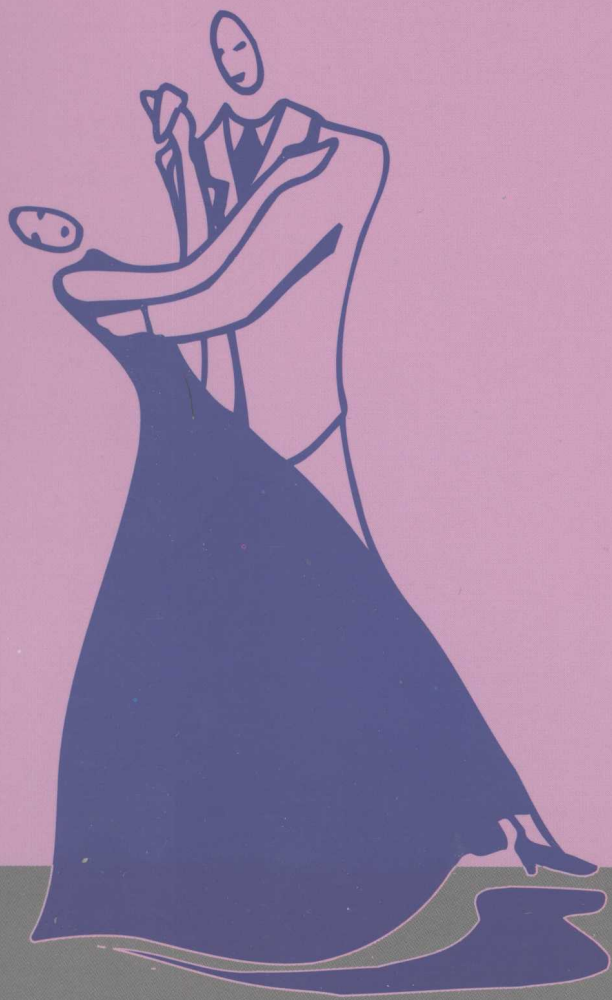
维也纳华尔兹 · Viennese Waltz 探戈 · Tango 狐步 · Foxtrot

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



嶺南美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

国际标准舞理论·实践·技巧.摩登舞系.快步 / 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. 快步舞—基本知识
IV. J732.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第149294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.快步

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: 9.75

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 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 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 the 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 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
(三) 中央轴心平衡 Central Balance	16

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

(四) 协调与空间 Harmony Space	17
带领和跟随 Leading and Following	18
身体姿态, 平衡以及常步的概要 The Poise, Balance and General Outline of the Walk	19

·技巧运用·

常步 Walk	20
腿脚的运动形式 Use of the Foot and Leg	21
前进常步 (男士和女士) Forward Walk (Man and Lady)	21
后退常步 (男士和女士) Backward Walk (Man and Lady)	23
身体互动的上升和下降 Rise and Fall - Body	24
膝关节的运用 Use of the Knees	25
身体的运用 The Use of Body	26
升降的形态和运用 The Application Types of Rise and Fall	27
在一个步子结尾时 At the End of the Step	28
脚不升 No Foot Rise	29
升高 Up	29
脚上升 Foot Rise	30
继续上升 Continue to Rise	30
轻微上升—脚不升 Slight Rise (N.F.R.)	30
上升或在第一步结尾时轻微上升——脚不升 Rise or Rise slightly at e/o 1. (N.F.R.)	30
降低动作的运用 Fall (Lowering)	31
摆动动作 Swing	31
身体力点与地心吸力关系指示图 Diagram showing Gravity in relation of a Body ...	32
摆动动作的运用 Application of Swing	33
音乐节拍的划分 Counting in Bars	34
预备步 Preparing to Step	34
外侧舞伴预备步 Preparing to Step Outside Partner	34
身体的倾斜 Body Sways	35
重心转移—身体动作—节奏—节拍的配合 Weight Transfer—Body Movement—Rhythm & Beats	36
反身动作 Contrary Body Movement (C.B.M.)	38
反身动作的运用 The Application of Contrary Body Movement	39
反身动作位置 Contrary Body Movement Position (C.B.M.P.)	40
分身位置 Promenade Position	40

外侧舞伴 Outside Partner	40
由右侧或左侧肩膀带领 Right or Left Shoulder Leading	41
横带领 Side Leading	41
转向角度 Amount of Turn	41
外圈转 Outside of a Turn	42
内圈转 Inside of Turn	42
转向角度指示图 Amount of Turn Indication Diagram	44
平行步位 Parallel Positions	45
平行步位指示图 Parallel Position Indication Diagram	45
脚部方位与舞伴两脚的关系 Foot Alignment in relation to Partner's Feet	46
脚部动作 Footwork	46
简述的脚部动作 Footwork (Abbreviated)	47
真实的脚部动作 Actual Footwork	48

·专题论述·

流行变化步法 Popular Variation	50
舞蹈的表现力 Expressing in Dancing	50
舞蹈中如何能获得更强大的动力 How to get Great Power in a Dance	53
走向冠军之路 Roads to Champion	53
训练职业教师考试 Training for Professional Examinations	54
比赛名次计算方法和程序 The Skating System	56
标准舞应用术语英文原名和中文译名及其含义 Definitions of Technical Terms ...	57

·专项概论·

快步舞 The Quickstep	64
步法图表的解读 How to Read the Charts	65
重要的提示 Special Notes	66

快步 QUICKSTEP
步法类别 SPECIFIED FIGURES

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

四分之一转右 Quarter Turn to Right	69
脚跟轴转(四分之一转左) Heel Pivot (Quarter Turn to Left)	72
右转 Natural Turn	75

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

右转犹豫步 Natural Turn with Hesitation	79
右轴转 Natural Pivot Turn	80
右旋转 Natural Spin Turn	84
进并步 Progressive Chassé	85
并步左转 Chassé Reverse Turn	89

基本变化步 ASSOCIATE

前进锁步 Forward Lock Step	92
后退锁步 Backward Lock Step	93
激转 Closed Impetus	94
左轴转 Reverse Pivot	98
右进并步 Progressive Chassé to Right	99
右醉酒并步 Tipple Chassé to Right (Along Side of Room 沿舞池侧 /At a Corner 在角落)	101
跑步结尾 Running Finish	106
右转退锁步 Natural Turn and Backward Lock	107
曲折步, 后退锁步, 跑步结尾 Zig-Zag, Back Lock and Running Finish	108
交叉并步 Cross Chassé	112
换方向步 Change of Direction	115
双左旋转 Double Reverse Spin	117

中级标准步 MEMBER STANDARD FIGURES

快分步左转 Quick Open Reverse	118
鱼尾步 Fishtail	121
跑步右转 Running Right Turn	125
四快跑步 Four Quick Run	129
V6步 V6	131
电形步 Closed Telemark	133

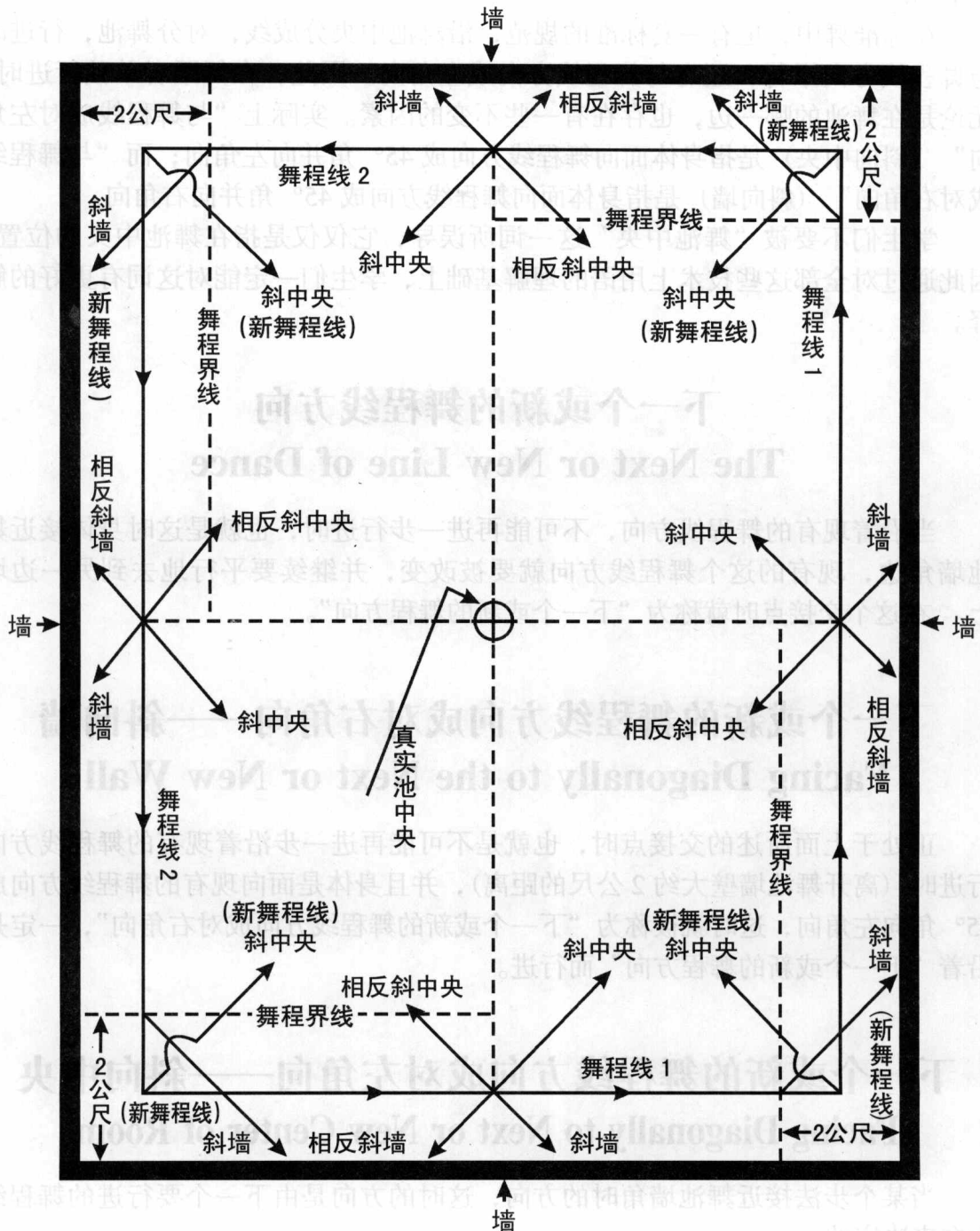
高级变化步 FELLOW NAMED VARIATIONS

交叉回旋步 Cross Swivel	135
六快跑步 Six Quick Run	137
伦巴锁步 Rumba Cross	139
右醉酒步 Tippy to Right	140
左醉酒步 Tippy to Left	142
盘旋截步 Hover Corté	143

基本理论

舞池方向线指示图

Diagram showing Lines of Direction



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° 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° 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° 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。

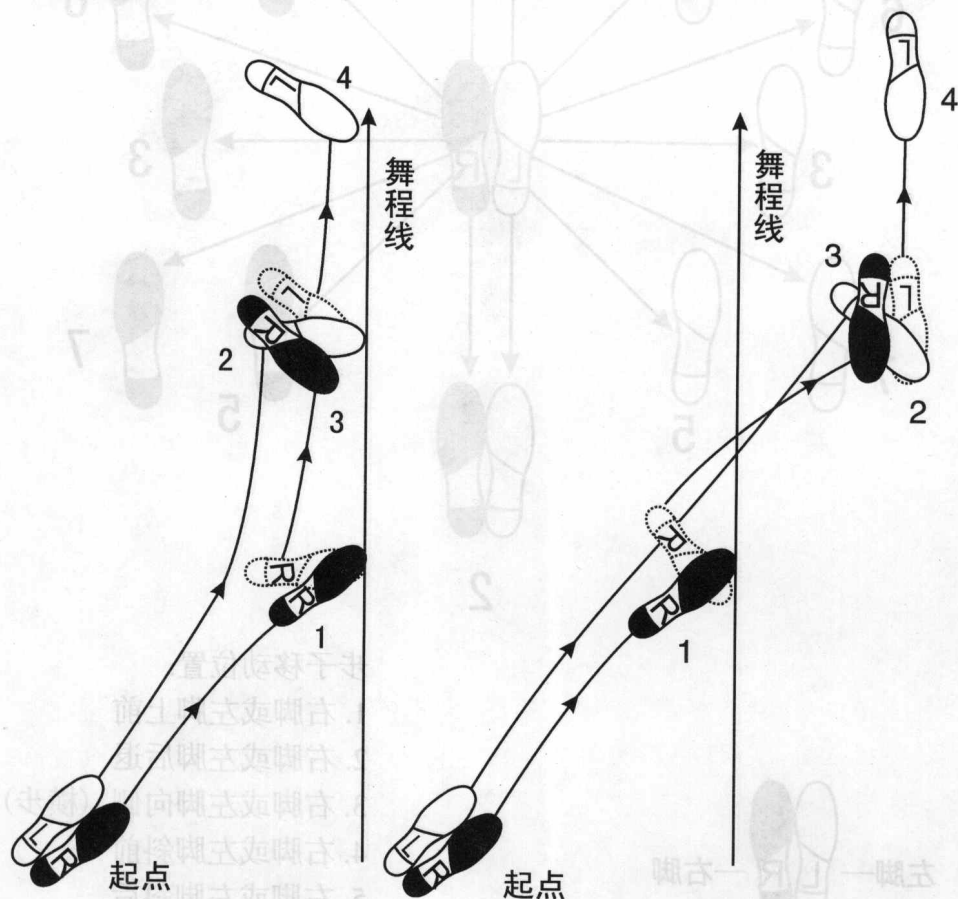
横过舞程线方向

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，所有前半转或后半转的第二步，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."

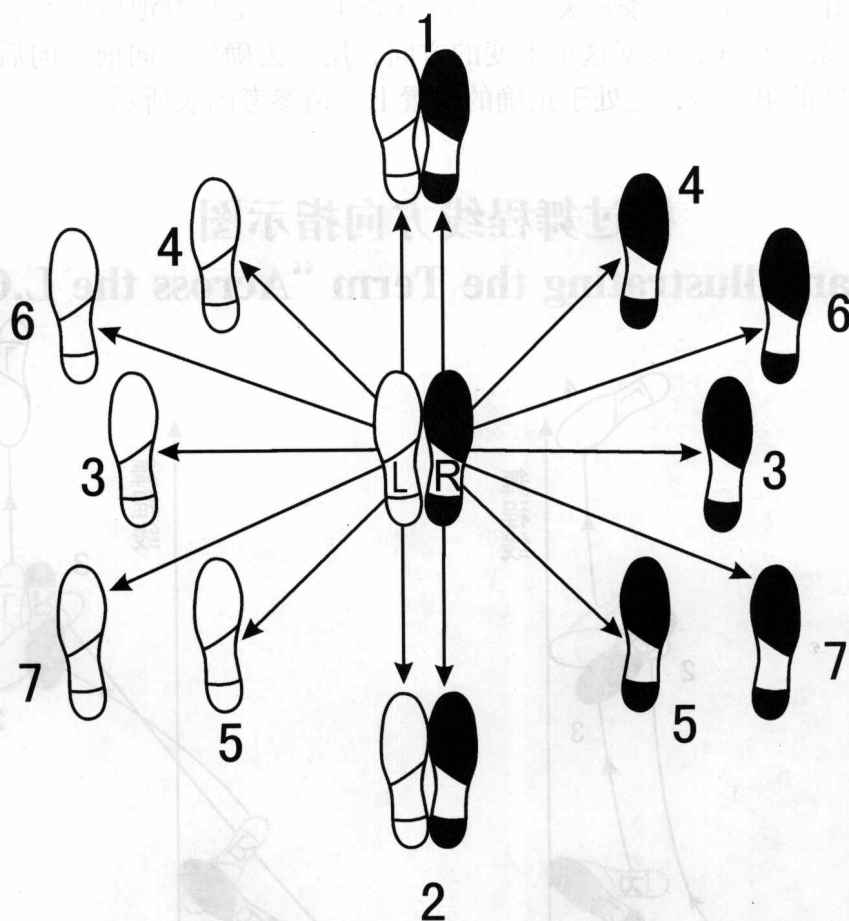


四分之一转右 (男)
第二步左脚向侧 (横步)
是在相同舞程线平行位置上。

右转 (男)
第二步左脚向侧 (横步)
是在横越舞程线上方位置上。

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:

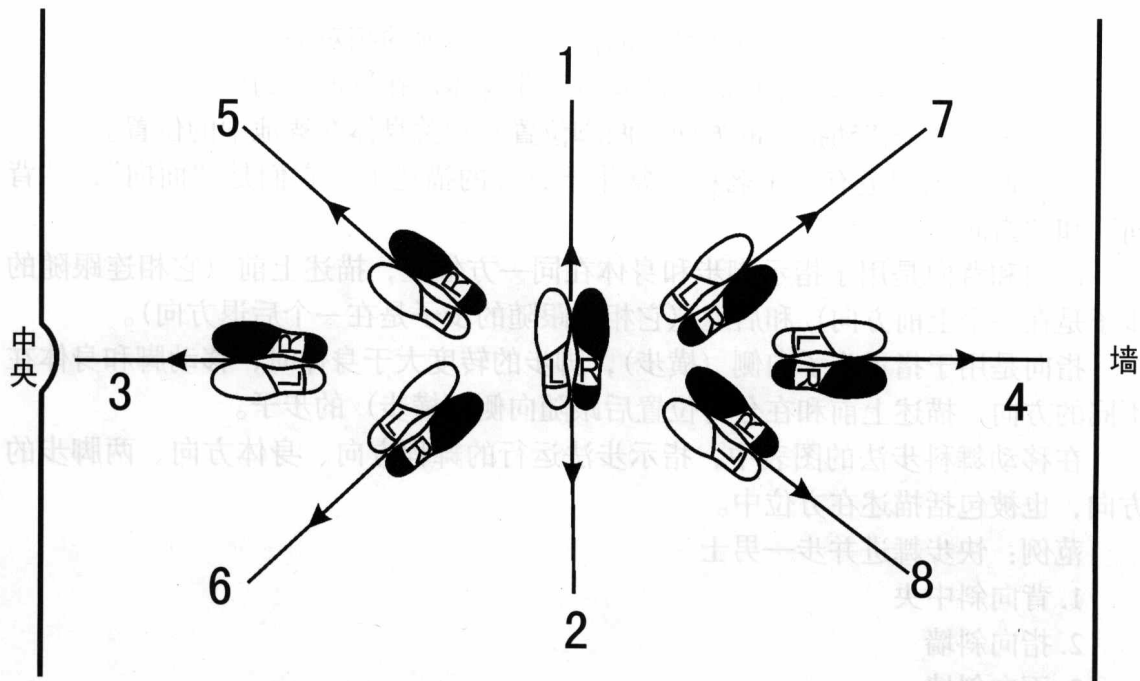
1. 右脚或左脚上前
2. 右脚或左脚后退
3. 右脚或左脚向侧 (横步)
4. 右脚或左脚斜前
5. 右脚或左脚斜后
6. 右脚或左脚向侧稍横前
7. 右脚或左脚向侧稍横后



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。

范例：快步舞进并步—男士

1. 背向斜中央
2. 指向斜墙
3. 面向斜墙
4. 面向斜墙
5. 面向斜墙

“指向”用在第二步里，因为右脚是指向斜墙，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

学生们要先明确步子的移动方向（正舞程或相反舞程方向）和身体的位置（上前——面向，退后——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 1:

移动方向——正舞程

身体位置——上前（面向）

两脚位置，步子方向——面向舞程线

你的方位——正舞程，面向舞程线

图表编号 8:

移动方向——反舞程

身体位置——退后（背向）

两脚位置，步子方向——背向斜墙

你的方位——反舞程，背向斜墙

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。

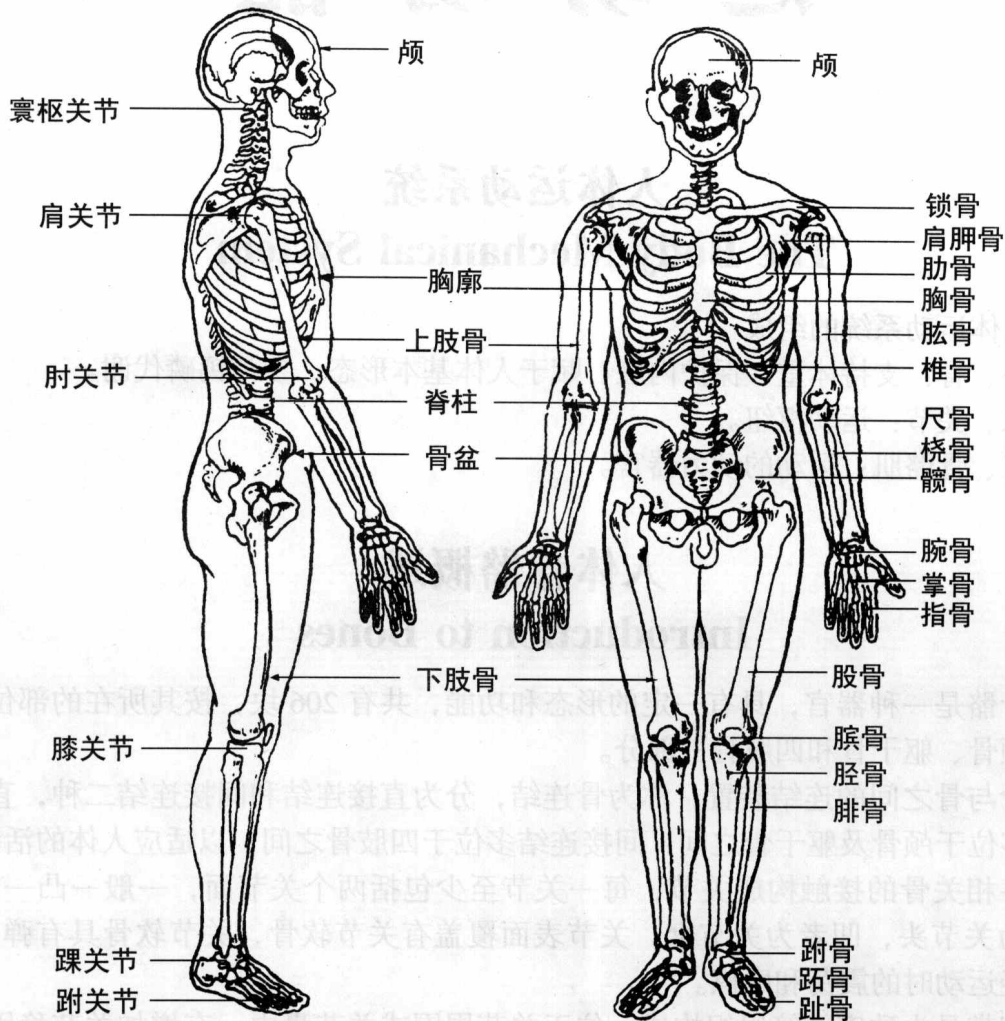
韧带是由致密结缔组织构成，位于关节周围或关节囊内，有增加关节稳固性和限制关节过度运动的作用。

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。

髌关节——由股骨头与髌臼构成，作屈、伸、内收、外展、旋内、旋外、环旋运动。

运动功能

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。

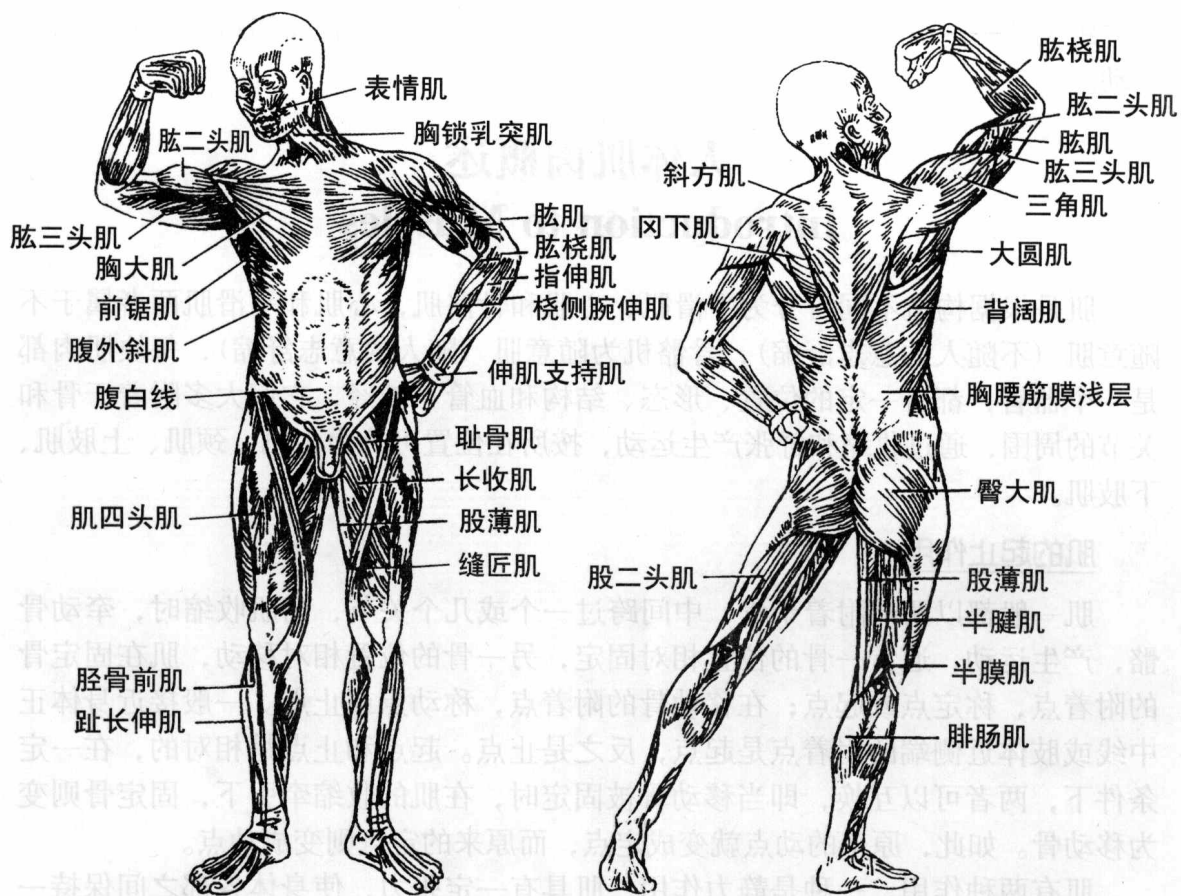
肌的运动特性

- 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

人体肌肉分布图 Diagram for Muscles in a Body



弯曲而变得松弛。

等长收紧——肌肉长度不变，它是肌肉静止性的工作，以保持关节静止蓄力状态。

缩短收紧——肌肉长度缩短，牵引骨骼作杠杆式的相同方向运动，令骨关节伸直、外展、旋外而变得紧张。

运动功能

头肌——分为面肌和咀嚼肌，咀嚼肌参与咬合运动，即下颌骨的上提和下降，面肌牵动面部皮肤显示各种表情。

颈肌——分为浅、深两群，主要是浅群胸锁乳突肌，位于颈部两侧，一侧收缩时，使头部同侧倾斜。面部转向同侧，两侧收缩时，可使头部后仰。

运动功能