

最新图解

现代交际舞

看图解学跳舞多潇洒

华尔兹

伦巴

探戈

狐步

快步

布鲁斯

迪斯科

吉特巴

拉丁舞



2.8

08

最新图解现代交际舞

孙 夷
李 融 编著

中国工人出版社

(京)新登字 145 号

责任编辑 京 济
装帧设计 邹建源

最新图解现代交际舞

孙夷 李融 编著

中国工人出版社出版发行

(北京鼓楼外大街)

通县鑫欣印刷厂印刷 新华书店经销

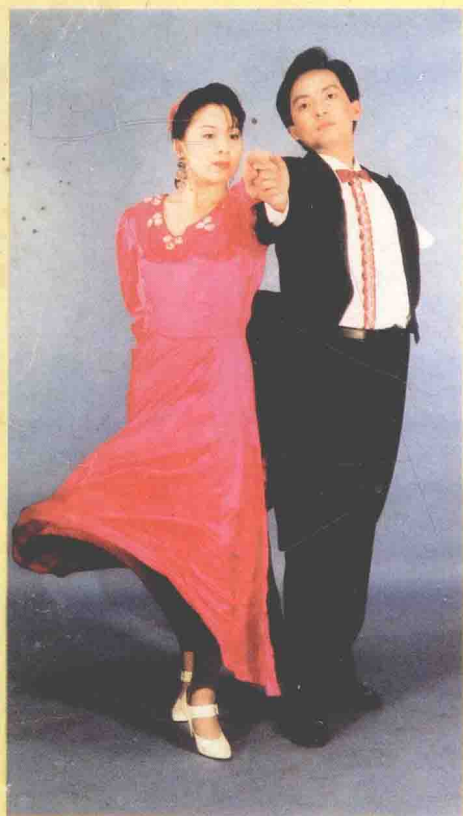
1994 年 5 月第一版 1994 年 5 月第 1 次印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 10.5

字数 100 千字 印数 1—5080 册

ISBN 7-5008-1605-7/Z · 143

定价:9.80 元



探戈

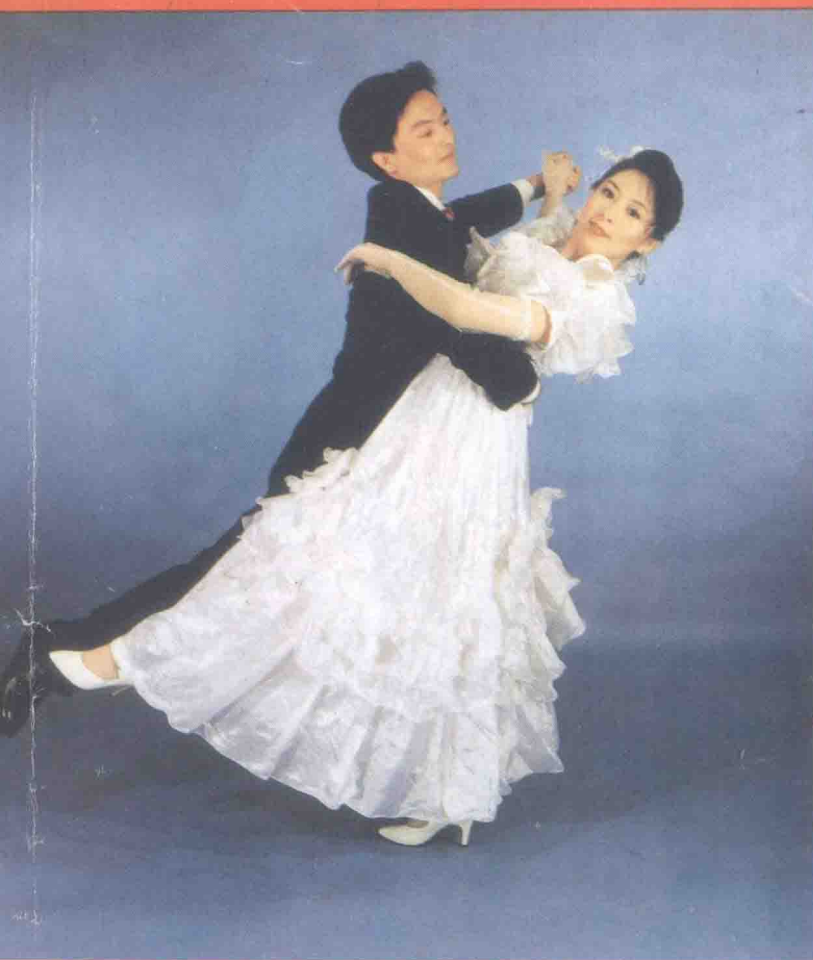


慢华尔兹



华尔兹舞是国际标准舞之一,发源地德国,音乐为 $3/4$ 拍,每小节三拍,三拍时值相等,第一拍为重拍。

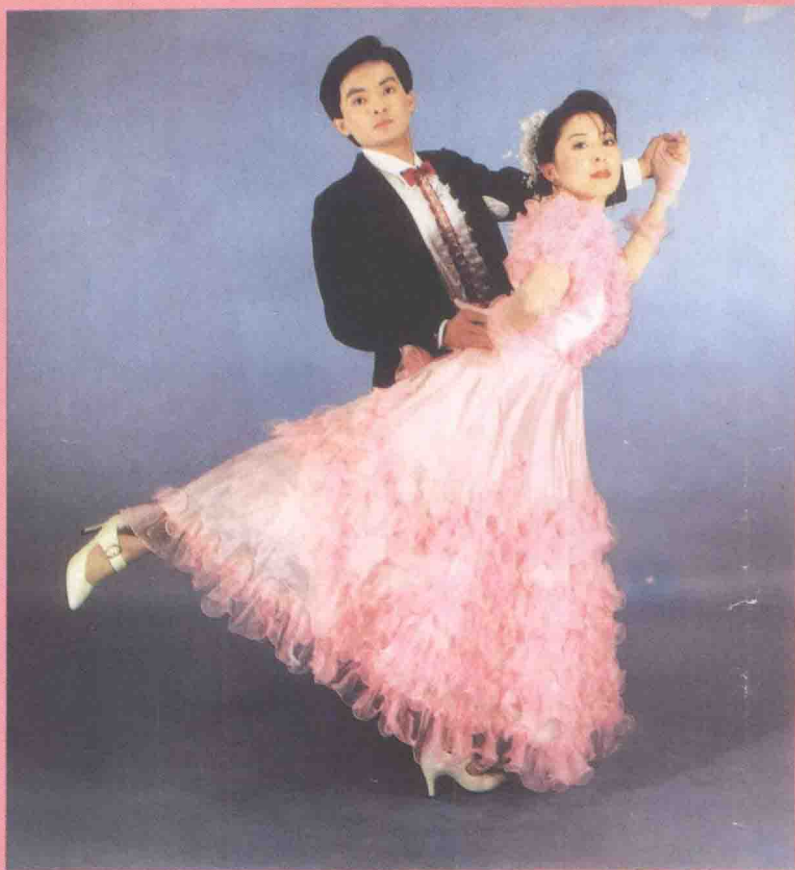
舞蹈风格为旋转型,具有高雅柔和,旋转流畅,回旋飘荡的浪漫情趣。

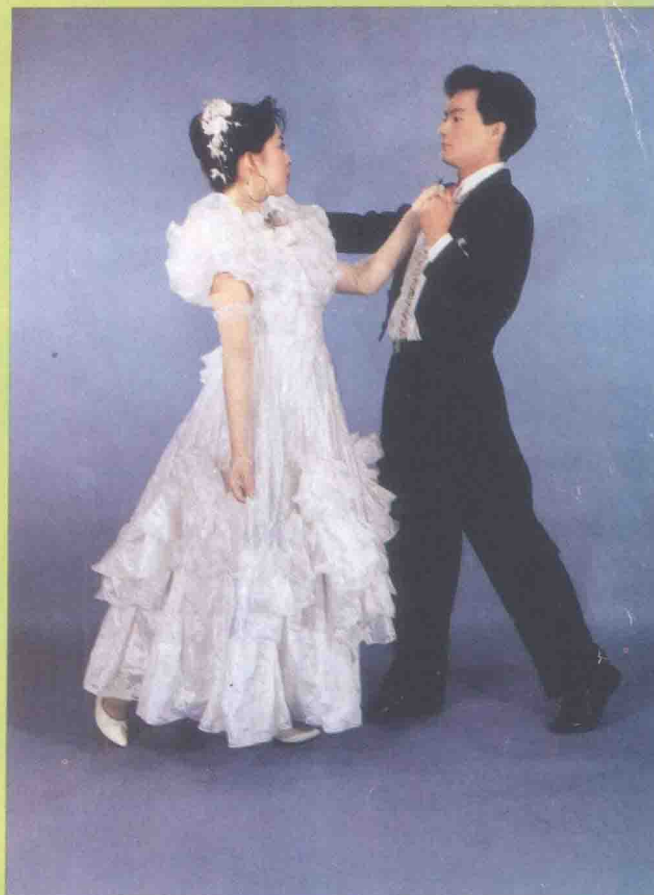


慢四步舞来源于美洲地区,后转入英国,由英国舞蹈界将其改为节奏缓慢、节拍明显的慢四步舞。它的特点是步幅大,舞步变化多,快与慢有明显的区别,形成规律性的四步一个循环,起步脚都固定为男左女右。其风格文静安逸,庄重大方。音乐是4/4拍,每分钟约奏28至30小节左右,舞步的基本节奏是二慢二快。每步延长一拍,即慢步占二拍,快步为一步一拍。

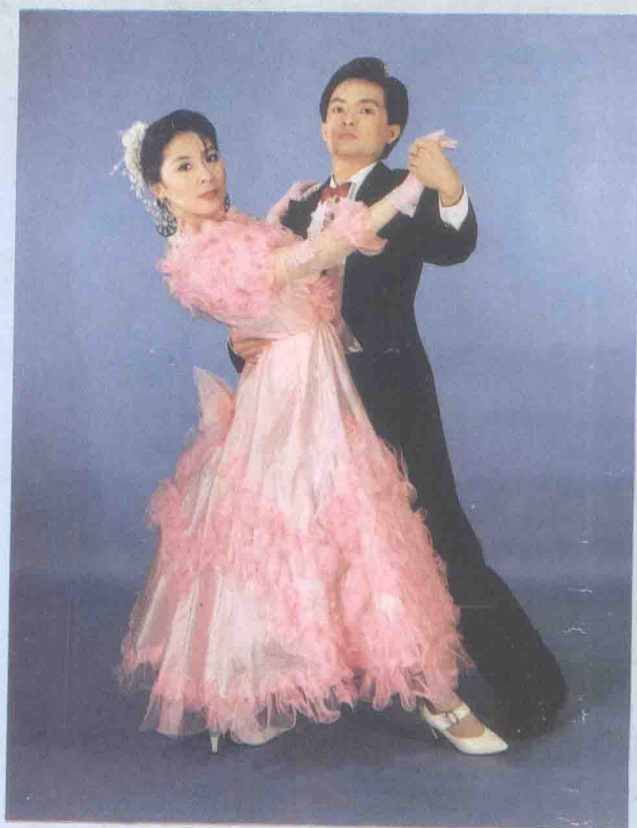


狐步舞是国际标准交际舞之一，它起源于英国，是一种模仿狐狸行步姿态的舞，舞步平缓舒展，圆滑流畅，方向多变，步幅较大，身体升降动作不太明显。其风格活泼轻快，舞态洒脱，步伐行如流水，音乐是 4/4 拍，音乐每分钟演奏 30 小节左右，基本节奏是二慢二快，慢步占二拍，快步占一拍。

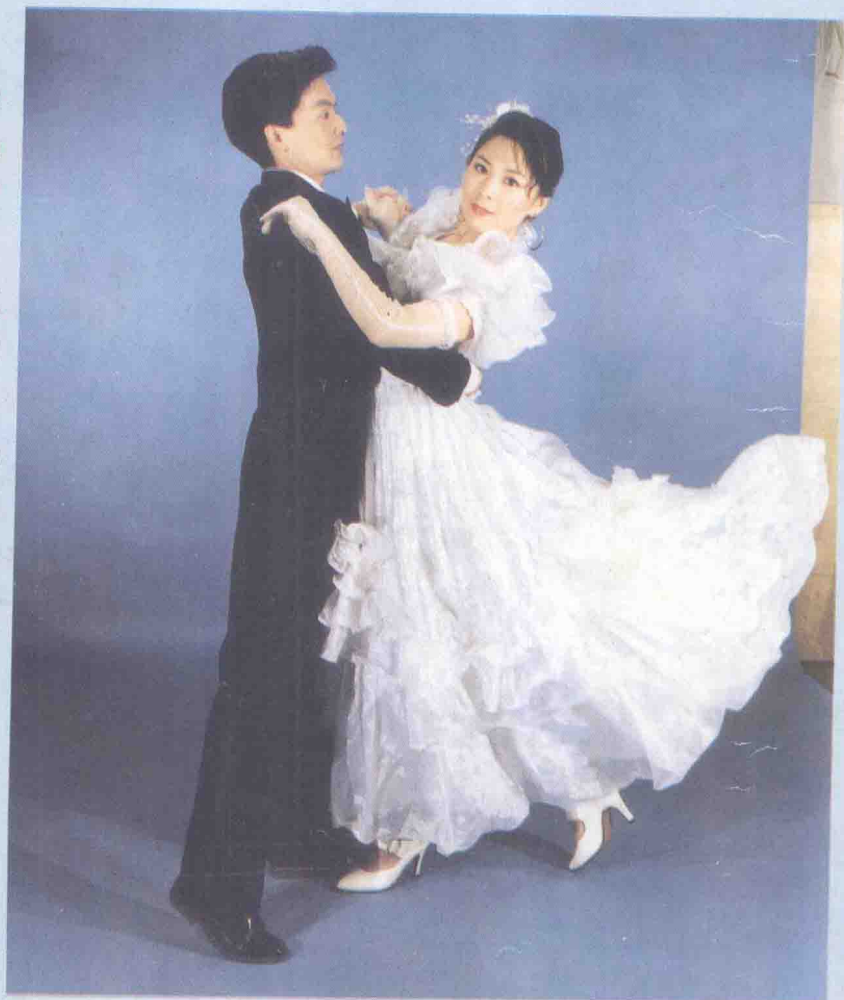




伦巴舞是国际标准交际舞之一,源于古巴民间舞发展而来,它的最大特点是髋的韵律动作,是由腰部的扭动带动髋向两侧扭动,韵律平柔,上体与头部保持正直。舞步基本节奏为二快一慢,一个快步占一拍,慢步占二拍。



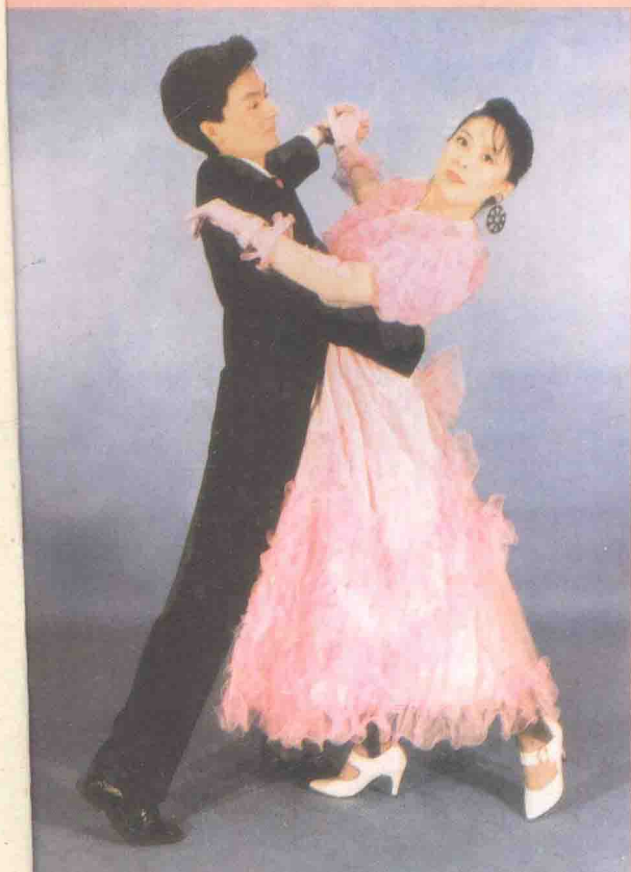
探戈舞是国际标准交际舞之一,源于阿根廷,它的舞姿辽阔挺拔、刚劲顿挫,有“舞中之王”之称。探戈舞的音乐节奏比较强,是 2/4 或 4/4 拍,音乐速度每分钟 32 小节左右,每个小循环四步,一二步慢步,第三四步为快步。探戈舞具有一种斜向的冲势,显示出探戈舞特有的力度敏捷以及它独有的棱角和锋芒,而且常有甩头动作,表现舞蹈独有的风格。





快步舞是国际标准舞之一,发源于美国。由于快步舞的音乐速度快,身体的升降动作与其它舞相比幅度要小,运步时最大特点是轻盈、飘逸、快速、平稳,因而对舞者要求应具备良好的基本功。

音乐节拍是 4/4 拍,每分钟演奏速度为 50 小节左右,基本节奏为二慢二快,慢占二拍,快占一拍。



内容简介

跳舞是一种艺术，是培养文明、礼貌，陶冶情操，进行自我审美教育的一种社交活动。

交际舞是一种流行的自娱性舞蹈。它源远流长，是由民间进入城市的社交活动。交际舞经过了几个世纪发展变化，成为当代国际风行的一种双人舞蹈。它是沟通情感的一种形体语言和“世界语言”，是其他形式无法替代的艺术；它通过优美的舞蹈韵律，带来人类的融洽、和谐的情感体验和甜蜜、高雅的生活情趣。

当前，随着改革开放的深化，人与人交流和城市公关活动都离不开交际舞。为了满足广大交际舞爱好者的需求，我们特编此书，旨在提供当代国际流行的各种交际舞的标准规范，希望它能成为您学习交际舞的良师益友。

目 录

概述 (1)

1. 交际舞的历史及其种类 (1)
2. 交际舞的舞姿和基本要领 (2)
3. 舞程线与方向角度的概念 (3)
4. 参加舞会的礼仪 (3)

标准交际舞 (4)

慢华尔兹 (4)

1. 前进后退步 (4)
2. 左后倾步 (5)
3. 右后倾步 (6)
4. 左右旋步 (6)
5. 侧交叉进退步 (7)
6. 前倾步 (9)
7. 转向锁步 (9)
8. 前后锁步 (9)
9. 停顿转向步 (10)
10. 浪步 (11)
11. 左右弧步 (11)
12. 左右拉步 (12)
13. 右左弯步 (13)
14. 矩形步 (13)
15. 急转步 (14)
16. 左右电纹步 (14)
17. 翱翔步 (15)
18. 并列步 (16)
19. 跨点步 (16)
20. 滚步 (17)
21. 左右手同边步 (18)
22. 三角步 (20)
23. 背手步 (22)
24. 环行步 (23)
25. 摇步 (24)

26. 司并转步 (25)

27. 单伟司右转步 (25)

28. 开步 (26)

29. 慢华尔兹的舞步组合 (27)

快华尔兹 (28)

1. 进退荡步 (28)
2. 左右旋转 (28)
3. 锯齿步 (29)
4. 前后换步 (31)
5. 180°转身步 (31)
6. 波浪步 (33)
7. 1/4 转身步 (34)
8. 前进后退步 (34)
9. 扫步 (35)
10. 杨柳步 (36)
11. 转体步 (36)
12. 圆圈步 (36)
13. 左右平衡步 (37)
14. 左右转换步 (38)
15. 方块步 (39)
16. 分合步 (40)
17. 快华尔兹舞步组合 (40)

布鲁斯 (42)

1. 后退前进步 (42)
2. 四分之一转身步 (43)
3. 连续交叉步 (43)
4. 右并盒子步 (44)
5. 左转身步 (44)
6. 左右平衡步 (45)
7. 原地转 180°步 (46)
8. 右横并步 (46)
9. 前进锁步 (46)
10. 转圈步 (47)

11. 右转向步	(47)
12. 摇摆步	(48)
13. 左右横跨并步	(48)
14. 左右荡步	(49)
15. 前进后退常步	(49)
16. 并步	(50)
17. 后跑步	(51)
18. 斜穿步	(51)
19. 叠步	(52)
20. 闪步	(52)
21. 外侧步	(53)
22. 后退右转步	(54)
23. 横行前进步	(54)
24. 反向后分步	(55)
25. 布鲁斯组合	(56)

伦巴

1. 平跨步	(57)
2. 横跨步	(58)
3. 弧形步	(58)
4. 转身步	(59)
5. 圆圈步	(60)
6. 原地转身步	(61)
7. 脱手转圈步	(63)
8. 前进脱步	(64)
9. 蝴蝶式走步	(64)
10. 古巴式左右转身步	(65)
11. 交叉侧移步	(66)
12. 两侧移位步	(67)
13. 同向侧移步	(67)
14. 背手进退步	(67)
15. 分合步	(68)
16. 左方步	(69)
17. 方步左转	(70)
18. 方步右转	(70)
19. 半方步进退步	(71)
20. 摆步	(73)
21. 换向步	(75)
22. 伦巴舞组合	(75)

狐步舞

1. 羽步	(76)
2. 左转身步	(77)
3. 右转身步	(78)
4. 前进左转步	(79)
5. 前进左转步	(80)
6. 分羽步	(81)
7. 后退前进步	(81)
8. 急转变换步	(82)
9. 织步	(83)
10. 跑步	(84)
11. 左三步	(85)
12. 右三步	(85)
13. 电纹步	(85)
14. 波纹步	(86)
15. 狐步舞组合	(87)

快步舞

1. 摆尾舞步	(88)
2. 交叉步	(89)
3. 四分之一转身步	(90)
4. 急旋步	(91)
5. 前进横并步	(92)
6. 叠步	(93)
7. 左右旋转	(94)
8. 侧身单手相牵步	(96)
9. 背靠式舞步	(96)
10. 横排移位步	(97)
11. 臂下旋转步	(98)
12. 前进后退步	(99)
13. 前进横侧步	(100)
14. 司并转步	(101)
15. 脱立马克转	(102)
16. 快步舞组合	(103)

吉特巴

1. 基本步的练习	(104)
(1) 吉特巴基本舞步	(104)
(2) 吉特巴基本舞步(拉双手)	(105)
(3) 腿抬 45°进退步	(105)
(4) 转身 180°换位	(108)
(5) 转身 90°单手换位	(108)

(6) 两边转身 90°单手换位 (108)

(7) 放手换位 (114)

(8) 空中划弧转身 (114)

2、花样步的练习 (117)

(1) 女伴在男伴手下转圈 (117)

(2) 女伴在男伴手下两边转圈换位
..... (117)

(3) 女伴和男伴轮流转圈 (118)

(4) 闲荡花样步 (118)

(5) 两边换手转身换位 (118)

(6) 双手换位 (119)

探戈 (121)

概介 (121)

四步探戈舞 (122)

1. 四步探戈舞基本步 (122)

(1) 基本斜步向前 (122)

(2) 基本斜步向后 (122)

(3) 圆周步 (123)

(4) 行步姿势前进步 (124)

(5) 向左转 90° (125)

(6) 向右转 180° (126)

(7) 交换步 (126)

(8) 正步变为丁字步 (127)

(9) 45°退进斜步 (128)

(10) 45°斜退步 (129)

2. 四步探戈舞花样步 (130)

(1) 三锁步 (130)

(2) 前划弧 (131)

(3) 对划弧 (133)

(4) 倾倒 (134)

(5) 侧步倾身 (135)

五步探戈舞 (137)

1. 五步探戈舞的基本舞步 (137)

(1) 基本的前进步 (137)

(2) 基本外侧步 (139)

(3) 变方向基本步 (140)

2. 五步探戈舞花样步 (142)

(1) 女伴扇面步 (142)

(2) 打开的扇面 (142)

附录 (148)

迪斯科 (148)

1. 头部的动律 (148)

2. 肩部的动律 (149)

3. 胸部的动律 (151)

4. 腰部的动律 (151)

5. 腹部的动律 (152)

6. 胯部的动律 (152)

7. 臀部的动律 (152)

8. 躯干部的动律 (153)

9. 膝部的动律 (153)

10. 手臂的动律 (153)

11. 腿部的动律 (156)

拉丁舞简介 (157)

1. 恰恰恰 (158)

2. 桑巴 (158)

3. 牛仔舞 (158)

4. 斗牛舞 (159)

概 述

交际舞的历史及其种类

交际舞是社交活动的舞蹈。它起源于民间舞，在民间舞蹈的基础上演变而成。早在十二世纪，欧洲一些国家就将一些民间舞蹈加以精炼和规范，形成流行在宫廷的“宫廷舞”。这些舞蹈保持原有的自由活泼的风格。宫廷解体，资产阶级在欧洲一些国家相继登上历史舞台，才使得这贵族独享的“宫廷舞”进入平民社会，变成人人可舞的“社交舞”（又称交际舞）。当时流行的交际舞，由于受宫廷舞的影响，舞姿庄重典雅，舞步严谨规范颇具绅士风度，因而被称为欧洲学派的交际舞。

19世纪初，美国的兴起，原来流行在欧洲的交际舞也随着欧洲移民而传至美国，同时来自非洲、拉丁美洲的大量移民也带来具有浓郁的热带地区风格的民间舞。这些舞蹈直接来自民间，没有受过宫廷舞的影响，因此舞蹈形式自由，更具有强烈的民族风味。如“伦巴”，“探戈”等。这些在美国流行的交际舞被称为美国学派的交际舞。

第一次世界大战前，为使各国各自见长的交际舞有统一的规范，皇家舞协集各方面的交际舞之长，扬长避短，把各种舞蹈的舞姿舞步加以科学的整理，将共同审定的一个公认的合乎标准的舞蹈，定名为标准舞。

交际舞是通过多种渠道引进我国的：1. 解放前资本主义的文化侵入而带来的，也有部分革命家与知识分子留学归国带回的。2. 解放后与苏联、东欧一些国家交往中引入的。3. 近年来实行对外开放政策，在与外宾侨胞的交往过程中引进的。

本书为满足广大交际舞爱好者的要求，全面地为读者介绍各种交际舞。

标准交际舞共有八种：

1. 慢华尔兹
2. 快华尔兹
3. 布鲁斯
4. 快步舞
5. 狐步舞
6. 伦巴舞
7. 探戈舞
8. 吉特巴

以上八种交际舞是当今流行于国际的舞步规范标准的舞蹈。在国际早已形成较统一的交际舞步。

交际舞的舞姿和基本要领

初学跳交际舞的朋友，要掌握正确的舞姿。因为优美的舞姿是显示人的教养、风度、格调的标志。在交际舞中，舞姿基本是统一的。

基本舞姿：男女平行相对站立，身体正直两足并拢，足尖向前。男伴右手扶在女伴的左肩胛骨下方，手掌向里，右臂向上平抬，支撑女伴的左臂。女伴左臂轻放男伴的臂上，头朝左侧，身体微后仰，头略向左偏。男伴左握女伴右手向旁边伸出，手与肩平或略高于肩，臂成弧形，肘弯处成稍大于 90° 角。（见图1）

并步舞姿：男伴右边身体与女伴右边身体分别向左和向右转 45° ，两人身侧成 90° ，呈V字形站立。手握法同基本步。（见图2）

男女双方作好准备姿势后，男舞伴应背向舞池，左脚后退一步，表示礼貌和谦让。而后再引导舞伴共舞。在两人共舞时，男伴始终是舞蹈进行中的引导者。带领女伴变换舞步和方向时，女伴则是配合与跟随，不要主动带领男伴。

男伴引导女舞伴的方法是跳交际舞的关键。男女舞伴如出现舞蹈动作不协调的状况，主要是男伴没有带好。带好女伴主要使用身体和右手，左手是平衡和使舞姿优美的。在前进中，右手指、掌松弛，右臂和身体稍推向前，后退中，右手指轻压女伴身体，拉向后移。向左并步或横步时，右手指向左方微推。向右并步或横步时，右手指向右方微推。向左转时，右手指部微压女子腰部，同时右臂向左方向带转。向右转时，右手掌微压女子腰部，同时上身向右转。基本舞姿变并步舞姿时，右手掌向前推女伴腰，使其向右转体侧身，同时自己向左体侧转身。男伴在带女伴时，切不可用身体的某一部分去逼迫女舞伴，更不许以脚尖踢女舞伴的脚以示后退。

女舞伴也不是完全被动，要敏锐地用左边腰部及左小臂接受男伴的引导信号，以变换自己的方向和舞姿，不可因猜测率先踏行而影响舞姿。同时，应注意如发现男舞伴在作后退舞步时，如果将要与其它舞伴相碰撞，则女舞伴应用左手轻拉男舞伴肩部，使其从容避让。



图 1



图 2

舞程线与方向角度的概念

在跳交际舞中，舞步的方向及路线都是有规定的。在一般情况下，每对舞伴在做连续旋转和连续常步时，都要沿着舞池向逆时针方向移动。这个移动的方向就是舞程线。下文舞步图中，舞程线均用箭头表示，不另注明。（见图3）。

在做各种舞步时，身体会不断地变换方向，在旋转时还有各种不同角度。我们以舞场正前方即男舞伴所站的方向为标准，并以男舞伴为中心点，分为前、后、左、右及四角八个方向，各方向的间隔为 45° （见图4）

男女舞伴旋转圈的角度方法（见图5）

参加舞会的礼仪

跳交际舞，不但要学习舞步，还要注意各方面的礼仪。

一、参加舞会，服装要整洁，不可随随便便。如现今舞厅中某些年青人穿戴不整，甚至穿着拖鞋上场。这是不雅和缺乏修养的行为。

二、男子请女方共舞，若其丈夫或是女方父母在旁，则应向其丈夫或父母致意，以示礼貌。

三、请舞时，应立正，眼睛切忌东张西望，做出请舞的姿势，待对方同意后，陪伴其进舞池。如对方不愿接受邀请，不可勉强。

四、起舞时，男方应先退左脚。当一曲完毕男方应向女方致谢，并陪其回原来坐处。向其亲友点头致意后方离去。

五、女方无故拒绝男方是不礼貌的，如实在不愿与某男人共舞，可婉言辞谢；已辞谢后，一曲未终，不要再同别的男子共舞。

六、跳舞时要注意舞姿，男方右手应放在女方左肩胛骨下方，切忌过分搂抱，以免有“非礼”之嫌。对不熟悉的舞步，不要下池。跳舞不可以吸烟，不能带口罩。

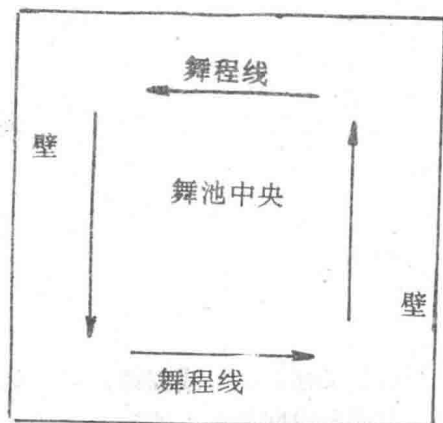


图3

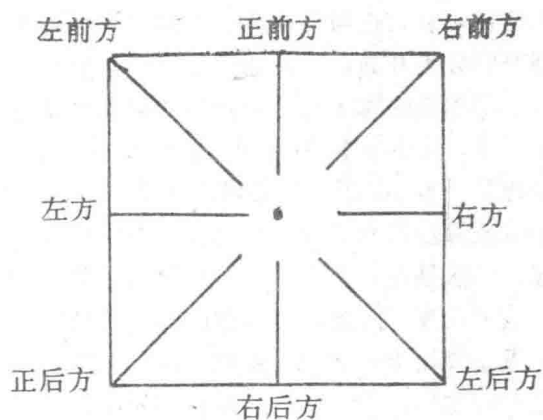


图4

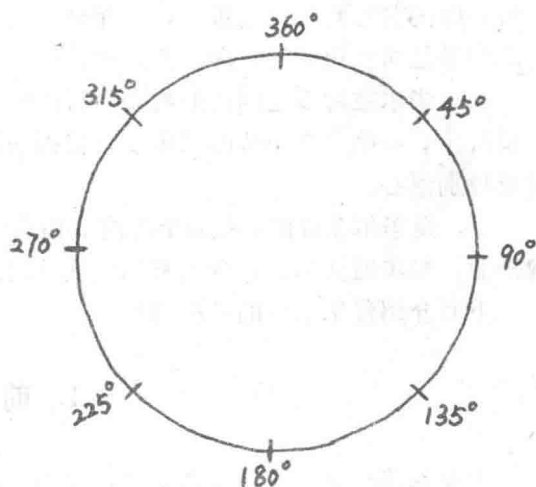


图5

标准交际舞

慢华尔兹

华尔兹又称三步舞或圆舞，它在交际舞中唯一采用 3/4 节拍音乐。华尔兹在整个舞程进行中，大部分时间都在不停旋转。

华尔兹起源于欧洲的民间舞蹈。慢华尔兹（慢三步）最早起源于 12 世纪德国和奥地利乡村。18 世纪，华尔兹便成了欧洲宫廷极为流行的社交舞，有“宫廷舞之王”的美誉。华尔兹能盛行不衰，是与莫扎特、肖邦、柴可夫斯基、施特劳斯等音乐大师创作许多不朽的华尔兹圆舞曲分不开的，正是他们才使得华尔兹变为不朽的舞蹈，从而广为流传。

华尔兹的舞步与乐曲和其他舞步有显著不同。它是三拍子的舞步，每拍迈一步，三拍则迈三步，每小节中的第一拍为重拍，第二、三拍则为弱拍。每组的第一步起步较大，第二、三步比第一步小，第一步必须踏在重拍上；在三拍中迈一大步和两个小步是三步舞的基本步法。华尔兹舞步以六步为一组动作，由两小节音乐完成。在第一个小节的三拍中，男舞伴是左脚起，步法是左、右、左。而在第二小节的三拍中，男舞伴是右脚起，步法是右、左、右。如此循环往复。因此，华尔兹的舞步就与四步等舞差异很大，华尔兹舞步中如用左脚开步就一定是左脚收步，右脚开步就一定是右脚收步。它永远是左右脚交替移动，绝不可能这一舞步是右脚先出，下一舞步又是右脚先出，否则男女双方就没有办法跳下去了。

慢三步，也就是慢华尔兹，它有以下几个特点：

一、有明显的起伏动作。这种起伏动作，并不是身体人为地一升一降，而是自然的起伏；也不是故意屈膝的一起一伏，而是指随着舞步的旋转方向而倾斜。倾斜的方向：如果是右边旋转，即向右边倾斜，前进时，男伴身体向右前倾，男伴后退时，身体即向右方稍后仰；反之，如果是向左边旋转，即向左边倾斜。

二、华尔兹舞步是圆滑的舞步，行进中如波涛起伏，此起彼伏，连绵不断。第一个小节三步跳完后，第二个小节的三步要紧接而来，每小节之间不能有停顿感，这点在学习华尔兹时应特别留心。

三、慢华尔兹舞曲，在演奏时的节拍速度是每分钟约 32 小节。慢华尔兹的舞步，十分飘逸潇洒，舞步温文尔雅，令人有飘飘欲仙之感。慢华尔兹的风格是委婉优雅，流畅回旋。

下面介绍慢华尔兹的各种舞步。

1. 前进后退步

男女舞伴相对站立，身体上升，前脚掌踮起。前进后退步分前进步和后退步。前进步：嘭（一拍）：男伴左足前进一大步；女伴右足后退一大步。身体微升。

叉（一拍）：男伴右足斜前方跨一步；女伴左足斜后方退一步。