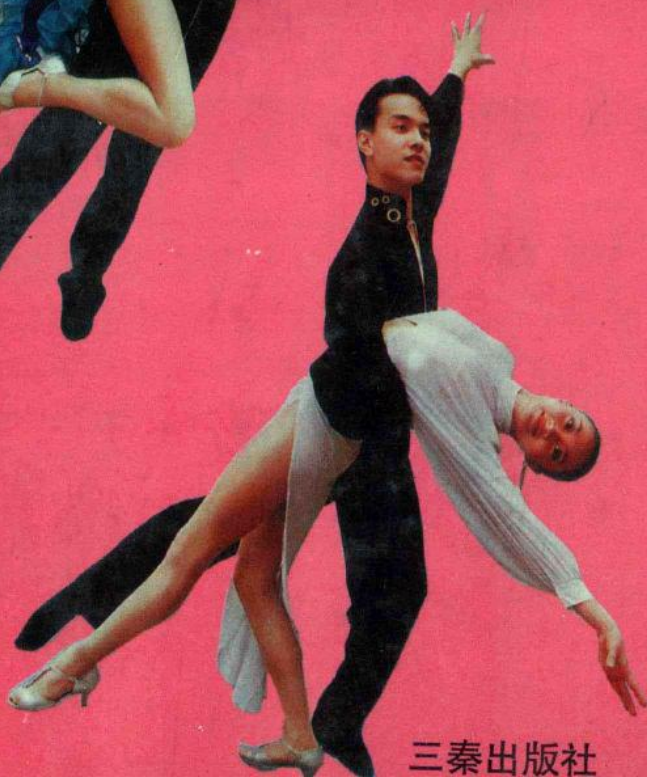
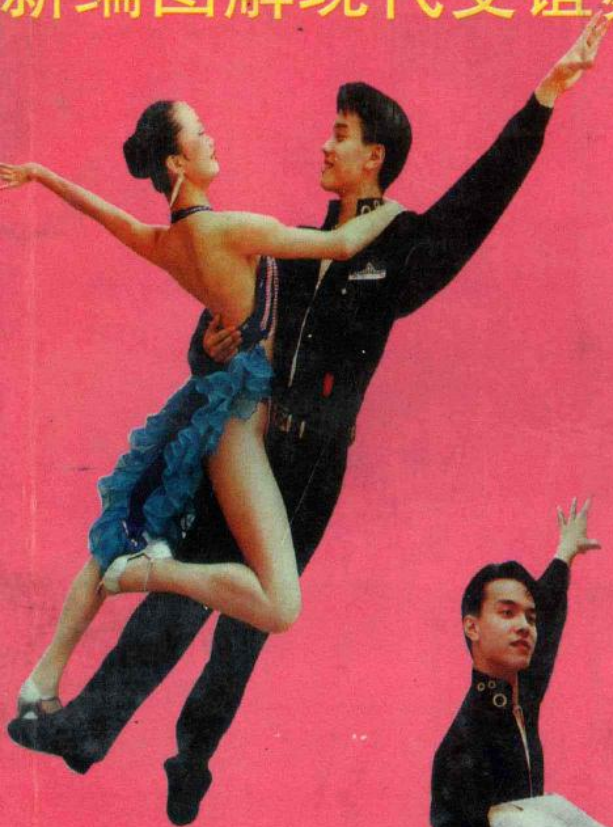


新编图解现代交谊舞技巧

最新交谊舞
如何跳好



三秦出版社

最新交谊舞

三泰出版社

**最新交谊舞
三秦出版社出版**

湖北省随州报社印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 7.5 印张

1996 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 2 次印刷

书号 ISBN7-80546-737-4/I·83

印数:0—5000 册

定价:9.8 元

编 者 的 话

舞蹈是一种生命情调的跃动,舞蹈是一种世界共通的情感语言。舞蹈也是人类的一种最基本最自然的生理和心理需求,也是未婚青年男女的择偶过程中相互了解、增进感情、互通心曲的最佳方式。

跳舞是一种艺术,是培养文明、礼貌、美化心灵、陶冶情操、进行自我美育的一种社交活动。跳舞不仅能展示自身的人体美、令人赏心悦目,而且还可能提高自身文化艺术修养,增强体质、健良长寿。

随着改革开放的发菜,一个跳交谊舞的热潮和高潮已经到来,为了满足广大交谊舞爱好者提高舞蹈技术水平的需要,特选编了《如何跳好流行交谊舞》一书。此书对各种舞步动作了详细的讲述,另外还编配了男、女舞步从起步到止步各种舞步的图解技巧,供大家学习使用。

编 者

一九九六年二月

目 录

基本舞姿和图示说明	(1)
常见的舞姿	(1)
图示说明	(6)

快三舞

1. 前进舞步(三拍三步)	(8)
2. 原地浪步(三拍一步)	(10)
3. 左转 90 度(三拍三步)	(11)
4. 右转 90 度(三拍三步)	(11)
5. 前进右转准备步(三拍二步)	(13)
6. 前进右转步(三拍二步)	(14)
7. 前进左转准备步(三拍二步)	(16)
8. 前进左转步(三拍三步)	(17)
9. 侧行右转准备步(三拍二步)	(19)
10. 侧行右转步(三拍二步)	(21)
11. 侧行左转准备步(三拍三步)	(23)
12. 侧行左转步(三拍三步)	(25)
13. 左转 180 度(三拍三步)	(28)
14. 右转 180 度(三拍三步)	(29)
15. 交叉左转步(三拍三步、三拍二步)	(29)

慢三舞

1. 前进舞步	(31)
2. 后退舞步	(33)

3. 方块步	(35)
4. 左转身	(37)
5. 右转身	(39)
6. 右斜前进步	(41)
7. 左斜前进步	(42)
8. 右斜后退步	(43)
9. 左斜后退步	(44)
10. 前进交叉步	(45)
11. 转身变换步	(47)
12. 弓形步	(49)
13. 左划转步	(51)
14. 右划转步	(53)
15. 开位横运步	(55)
16. 旋荡悠步	(56)
17. 左右连续前进步	(57)
18. 连续左转 90 度	(59)
19. 九步交叉步	(61)
20. 90 度转身组合步	(63)
21. 左右边步组合步	(65)

慢四舞

1. 前进并步	(67)
2. 后退并步	(69)
3. 左横舞步	(70)
4. 横并舞步	(71)
5. 前进左转 90 度	(72)
6. 前进右转 90 度	(73)

7. 90 度顺转折步	(74)
8. 90 度逆转折步	(75)
9. 右侧斜步	(76)
10. 右侧斜步	(76)
11. 左转 180 度	(77)
12. 前进右转 80 度	(878)
13. 后退右转 180 度	(79)
14. 直进直退 180 度	(80)
15. 连续左右转 90 度	(81)
16. 前进重叠步	(83)
17. 交叉步	(84)
18. 回转荡步	(85)
19. 犹豫步	(87)
20. 左右身组合步	(88)
21. 连续前进平衡步	(90)

快步舞

1. 前进步	(92)
2. 横并步	(93)
3. 曲线前进步	(94)
4. 回旋步	(97)
5. 交叉步	(99)
6. 锁步	(100)
7. 左横切步	(102)
8. 右横切步	(104)
9. 横并交叉步	(106)
10. 横进交叉步	(109)

11. 前进左转身步 (111)
12. 前进右转身步 (113)

狐步舞

1. 羽步 (115)
2. 左转身步 (116)
3. 右转身步 (117)
4. 前进左转步 (118)
5. 前进右转步 (119)
6. 分羽步 (120)
7. 后退前进步 120
8. 急转变换步 (121)
9. 织步 (121)
10. 跑步 (123)
11. 左三步 (123)
12. 右三步 (124)
13. 电纹步 (124)
14. 波纹步 (124)
15. 狐步舞组合 (125)

伦巴舞

1. 左横移步 (127)
2. 右横移步 (129)
3. 左交叉横步 (130)
4. 右交叉横步 (130)
5. 矩形步 (131)
6. 脱手相对步 (133)
7. 脱手相背步 (134)

8. 左转步	(135)
9. 三角形	(137)
10. 右转方步	(139)
11. 左转方步	(140)
12. 左环形步	(141)
13. 右环形步	(143)
14. 交叉拉手轮转步	(145)

牛仔舞

1. 原地踏点步	(147)
2. 双拉手踏步	(148)
3. 双拉手前进后横步	(151)
4. 单手换位	(151)
5. 双手换位	(154)
6. 放手换位	(162)

探戈舞

四步探戈基本步

1. 斜前进步	(165)
2. 斜后退步	(167)
3. 回转荡步	(169)
4. 45 度斜退步	(171)
5. 45 度退进斜步	(173)
6. 左转 90 度	(175)
7. 左转 180 度	(176)
8. 双交叉步	(178)

五步探戈基本步

1. 前进步	(180)
--------------	-------

2. 外侧步	(182)
3. 一进二退步	(183)
4. 羽步(前五步)	(184)
5. 扇面步	(186)
6. 打开扇面步	(190)
7. 两次前弓步连续两周转	(195)

迪斯科

1. 头部的动律	(197)
2. 肩部的动律	(199)
3. 胸部的动律	(199)
4. 腰部的动律	(200)
5. 腹部的动律	(201)
6. 胯部的动律	(202)
7. 臀部的动律	(203)
8. 躯干部的动律	(204)
9. 膝部的动律	(204)
10. 手臂的动律	(205)
11. 腿部的动律	(209)

舞曲欣赏

抹去泪水	中四舞曲(2211)
赛丽叶丽娅	伦巴舞曲(212)
卡普里岛	探戈舞曲(213)
波兰圆舞曲	圆舞曲(213)
绿袖子	圆舞曲(214)

基本舞姿和图示说明

常见的舞姿

学跳交谊舞,首先要学跳舞的姿热,常见的舞姿见(图1)、(图2)

1. 闭式:男女相对站立,二者正面身体成封闭状,女伴身体向男伴身体右侧约偏 $1/3$,男女臂向左侧,地举起,高度稍超肩部,轻握女左手的拇指与其余四指之间,男右手环抱女左胛骨下方,五指并拢,手掌成空心,轻轻平贴在女左肩上,女左手五指并拢,轻放男右肩上



图 1



图 2

2. 半开式:在闭式基础上,男女上身均向外闪开大半部分,面向前方,目光通过相握的手,向同一方向远视,男右腰部,女左腰部,轻贴。



图 3

3. 开式。男女同向,男右肩与女左肩相靠,男女目光通过相握之手的上方远看。

4. 行步:男向左斜 45 度,女向右斜 45 度,男先出左脚,女出右脚,第二步男出右脚,女出左脚。



图 4



图 5

5. 右外侧前进:男右脚向女右外侧前进,同时作反身动作,与女腰臀部仍然相靠,其它要求与闭式相同。

6. 右外侧后退:男左脚后退,同时作反身动作,女右脚向男右外侧斜向前进,其它要求与闭式相同。



图 6

7. 左外侧前进:男左腰胯部与女左腰胯部相贴,男左脚向女左外侧前进,其它要求与闭式相同。



图 7



图 8

8. 左外侧后退:男左腰胯部与女左腰胯部相贴。男右脚向左后方斜撤,女左脚向男伴左外侧前进。其它要求与闭式舞姿相同。

9. 敞式行步: 男的右手与女的左手相拉, 并排站在一条线上。男、女的臂均向上弯曲, 男稍向右视, 女稍向左视。(见图9)



图9

10. 敞式分离: 男女相对而站, 一手相后或两手相拉, 稍屈肘。



图10

图 示 说 明

1. 左、右脚标志: 白框的脚印代表跳舞者的左脚, 黑色的脚印代表舞者的右脚 (见图 11)。白框的脚掌表示左脚点地, 黑色的脚掌表示右脚点地 (见图 12)。虚点脚印代表左右脚或半脚掌虚步 (见图 10—13)



图 11



图 12



图 13

2. 脚转动标志: 虚点脚印加箭头指示代表移动方向及方式 (见图 14)

图 14



3. 运行路线标志: 脚印加箭头表示运行路线和位置 (见图 15)。要特别注意: 脚印旁的数字不是节拍数, 而是起步的顺序号码。一步可占两拍, 也可占一拍, 应从步法图示和说明文字中找节拍。

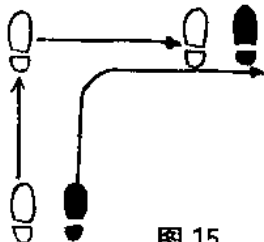


图 15

4. 准备步标志: 每一舞步开始前都有准备步, 其主要标志为脚印图加起步点 (见图 16)



图 16

5. 角度方位标志:以舞场的正前方即男舞伴所站的方向为中心点,分前、后、右及四角共八个方向。各方向的间隔为45度(见图17)。男女舞伴转圈的角度方位见图18。

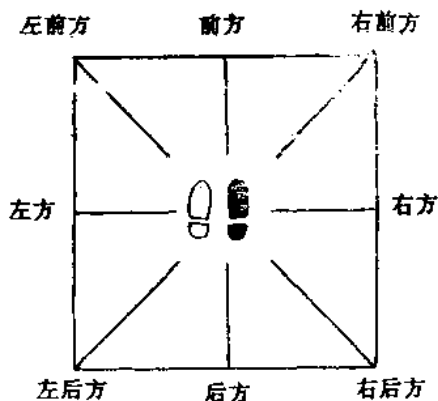


图 17

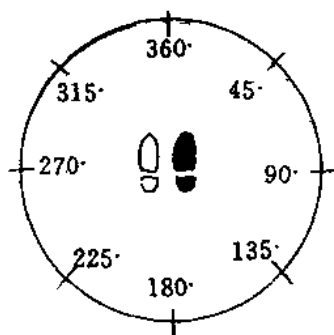


图 18