

# 交谊舞

中老年健身丛书  
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

国家体育总局老年体协组织编写

健康的人生是我们每一个人的追求。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗，到了应该放缓脚步，品味生活的阶段，拥有健康的身体是享受人生的基础。正确的健身方式和科学的健身强度将为您的生活带来更大的乐趣！

胡建国 朱琼 主编  
张鑫华 编著

迈出健康生活每一步……

 中国出版社

# 交谊舞

中老年健身丛书  
ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU

国家体育总局老年体协组织编写

胡建国 朱 琮 主编

张鑫华 编著

迈出健康生活每一步……

中国社会科学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

交谊舞 / 张鑫华编著. —北京: 中国社会出版社, 2007. 10

(中老年健身丛书 / 胡建国 朱琼主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1909 - 2

I. 交… II. 张… III. 交际舞—基本知识 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157175 号

---

**丛 书 名:** 中老年健身丛书

**主 编:** 胡建国 朱 琼

**书 名:** 交谊舞

**编 著:** 张鑫华

**责 任 编 辑:** 孙 研

---

**出 版 发 行:** 中国社会出版社 邮政编码: 100032

**通 联 方 法:** 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

**经 销:** 各地新华书店

---

**印 刷 装 订:** 北京京海印刷厂

**开 本:** 145mm × 210mm 1/32

**印 张:** 6.75

**字 数:** 100 千字

**版 次:** 2008 年 1 月第 1 版

**印 次:** 2008 年 1 月第 1 次印刷

---

**定 价:** 12.00 元

# 中老年健身丛书编委会

主    编：胡建国  朱  琼

执行主编：赵  雷  周兴伟

编    委：王  凯  史  健  李  明  朱国阳

周兴伟  赵  雷  张鑫华  李  鹏

## 前 言

健康的人生是我们每一个人的追求,可是人们对于如何拥有健康的人生却并非十分了解。每日清晨,公园里、操场上、健身房里,到处是健身者的身影。人们锻炼身体的热情高涨,尤其是中老年人已经成为健身的主力军。中老年朋友经历了人生的拼搏奋斗,到了应该放缓脚步,品味生活的阶段。锻炼自己的身体,拥有健康的人生对于中老年朋友来说是享受人生的基础。没有健康,就没有其他的一切。

科学健身是十分重要的。可是锻炼身体的科学方法和原则却并非人人皆知。一位大学教授,几年前的一次例行体检中检查出心脏有问题,他给自己制订了健身计划,每天风雨无阻地去长跑,可是事与愿违,心脏的问题越来越严重,最后竟出现了心肌梗死。这位教授的问题是没有选择正确的健身的方式和科学的健身强度。

把科学的健身理念介绍给中老年朋友,使中老年朋友拥有美好的生活是我们出版这套丛书的初衷。本套丛书根据中老年人的身心特点、饮食营养特点、常见老年疾病等内容,精心选取适合中老年人适合从事的活动项目,介绍给广大读者,包括社区健身活动、交谊舞、太极拳与太极剑、扭秧歌、健身操、木兰拳、健步走等喜闻乐见的群众性体育活动。

《社区健身活动》一书介绍了健身基础知识,使健身的朋

友能够了解如何制定健身计划、如何选择健身项目,还根据社区里常见的健身设备和场地介绍了人们喜闻乐见的运动项目:健身路径、羽毛球、跳绳、踢毽子、踢毽球和游泳等技术。

《交谊舞》一书介绍了交谊舞的基础知识,跳交谊舞对人体健康的益处,同时向读者展示了四步舞、三步舞、平四步舞、伦巴舞、探戈舞、恰恰恰舞、吉特巴舞等舞姿的基本舞步。

《太极拳与太极剑》一书重点介绍了太极拳的养生保健作用、太极拳的基础知识,套路上重点介绍了难度适中的二十四式简易太极拳和三十二式太极剑。

《扭秧歌》一书重点介绍了东北秧歌、安徽花鼓灯秧歌、山东秧歌、健身秧歌的跳法及特点。

《健身操》一书重点介绍了基本功练习方法以及徒手操和器械操。器械操里特别值得推荐给大家的是现在广泛流行的踏板操和哑铃操。

《木兰拳》一书的内容特别适合喜爱武术的中老年朋友,尤其是女性读者!

《健步走》一书也是本套丛书的一个亮点,向中老年朋友介绍了一种最普通但是同时又是最不普通的健身方式——走。

相信广大的中老年朋友一定能够从本套丛书中受益,找到适合您自己和您家人的健身方式和方法,为您的生活增添更多的乐趣和色彩!

丛书编委会

2007年12月

## 中老年人健身情况调查表

1. 您的性别:

☐ 男 ☐ 女

2. 您的年龄:

☐ 50 岁以下 ☐ 51 - 60 岁 ☐ 61 - 70 岁 ☐ 71 岁以上

3. 您的职业:

☐ 文化教育 ☐ 医疗卫生 ☐ 金融保险 ☐ 科学研究 ☐ 军人

☐ 建筑/房地产 ☐ 退休在家 ☐ 其他

4. 您的学历:

☐ 小学 ☐ 中学 ☐ 大学及以上 ☐ 其他——

5. 您是否有运动健身的习惯?

☐ 是 ☐ 否

6. 您的健身时间为:

☐ 30 分钟以内 ☐ 30 分钟 - 1 小时 ☐ 1 小时以上

☐ 其他

7. 在本套丛书中,您最喜欢哪一种运动方式?

☐ 太极拳、木兰拳 ☐ 秧歌 ☐ 健身操、交谊舞

☐ 健步走 ☐ 其他

8. 您最注重健身时的哪些环节?

☐ 场地舒适度 ☐ 声音是否嘈杂 ☐ 器械可锻炼程度

9. 您在健身时愿意和别人一起吗?

☐ 愿意 ☐ 不愿意

10. 您是否长期坚持健身? (三个月以上)

☐ 是 ☐ 否

11. 无法坚持长期健身的原因是?

☐ 作息时间不正常 ☐ 疾病的困扰 ☐ 其他——

12. 您是否曾在健身中失去知觉或头晕?

☐ 经常 ☐ 偶尔 ☐ 没有

13. 您是否有任何肌肉、骨骼、关节的问题?

☐ 有 ☐ 没有

14. 天冷时,您是否仍坚持户外健身?

☐ 是 ☐ 否

15. 您在健身时只做一种运动还是做多种运动?

☐ 一种 ☐ 多种

16. 您在健身中最喜欢的运动形式是:\_\_\_\_\_

上面这个简单的调查是针对健身中的中老年人进行的,如果您愿意的话,请将填好的调查表寄回我们的编辑部,地址:北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦418室孙研收。我们将把统计结果反馈给国家体育总局有关部门和中国老年人体育协会,以便我们更好的对我国老年人健身情况加以统计,谢谢您的合作!



# 目 录

## 第一章 交谊舞基础知识

一、交谊舞的起源与演变 ■ 2

二、交谊舞的舞步及舞种 ■ 4

三、交谊舞的称谓及来源 ■ 5

四、各种交谊舞的风格及特点 ■ 7

五、交谊舞的基本位置 ■ 9

六、名词解释 ■ 12

七、交谊舞的礼仪 ■ 16



## 八、如何欣赏交谊舞的舞曲 ■ 20

## 第二章 跳交谊舞的益处

一、交谊舞具有非常良好的健身作用 ■ 24

二、交谊舞有益心理健康 ■ 27

三、交谊舞具有社交作用 ■ 29

四、交谊舞改善个人的风度气质 ■ 31

五、邀请舞伴时应注意的细节 ■ 34

## 第三章 如何学好交谊舞

一、男性在交谊舞中如何表现自己 ■ 38

二、女性在交谊舞中如何表现自己 ■ 40

三、如何表现交谊舞的艺术魅力 ■ 43

四、如何让肢体语言与音乐融合 ■ 45

五、如何训练眼神来表达内心世界 ■ 47

六、如何选择舞伴 ■ 49

## 第四章 交谊舞的基本技术

一、四步舞 ■ 54

二、三步舞 ■ 88

三、平四步舞 ■ 116



|        |     |
|--------|-----|
| 四、伦巴舞  | 134 |
| 五、探戈舞  | 152 |
| 六、恰恰恰舞 | 172 |
| 七、吉特巴舞 | 188 |

中老年健身丛书：



# 交谊舞

J ZHONG LAO NIAN JIAN SHEN CONG SHU  
JIAO YI WU

## 第一章

### 交谊舞基础知识

欧洲、拉丁美洲、亚洲的许多学校已经把交谊舞作为教育整体中的一个部分。我国也正在大力推广交谊舞活动，这对培养人们的良好礼仪和行为大有帮助。



## 一、交谊舞的起源与演变

跳舞是人类的本能。当人们听到音乐时，身体就会本能地动起来。交谊舞没有国界，不受年龄、性别和体质的限制。很多人觉得跳交谊舞容易上瘾，一旦开始学习就永远不会满足。那是因为舞蹈有更多的舞步、更多的变化、更多的技巧、更多的舞伴、更多的跳舞场所、更多的音乐，以及更多的开心。

公元 10 世纪，民间舞开始兴起，在民间舞中出现了男女青年成对共舞的形式，这是现代交谊舞的雏形。从 13 世纪开始，不同形式的民间舞开始进入宫廷，如库兰特舞、西班牙慢三步舞、孔雀舞等，都成为上流贵族社会享用的舞蹈。这时的宫廷舞注重礼仪，讲求环境上的优雅布局，不少王公贵族把舞蹈作为显示贵族风范的一种手段。这一时期的一些舞蹈在社交方面发挥了重要的作用。到了欧洲中世纪晚期，豪华奢靡的宫廷舞已经成为贵族阶层娱乐、交际生活的重要组成部分。由此可见，这一时期的宫廷舞，无论是从形式上还是功能上，都已经具有了现代交谊舞



的实质。

16 世纪至 17 世纪中叶，布雷舞、库兰特舞、伏尔特舞成为欧洲宫廷最受推崇的舞蹈。同时，宫廷舞还融合了古典芭蕾舞的众多元素，舞步更加精巧雅致，更加追求技巧和形式上的华美。18 世纪是欧洲交际舞发展的黄金时期，法国巴黎歌剧院第一次举行了公众舞会，盛况空前。一时间欧洲各国纷纷效仿，不同档次的舞厅出现在城市，成为那一时期重要的城市文化的产物。

从 18 世纪起，这种交际舞虽然也是以双人舞的方式展现，但与今天颇为流行的交谊舞还有很大的不同，男女双方在舞蹈中有着很大的约束和局限。到了 18 世纪中晚期，华尔兹在舞厅的出现，为交际舞的发展掀开了崭新的一页。

除了华尔兹外，波尔卡舞、波士顿舞、布鲁斯舞等都是兴盛于 19 世纪初期的交际舞，它们的出现同样推动了交谊舞的发展进程。



## 二、交谊舞的舞步及舞种

交谊舞的舞步比较多，一般分为四类：

（一）按最为普及和流行的舞种可分为快三、慢三、探戈、伦巴、快四、慢四、吉特巴等舞步。

（二）按舞步的复杂程度，可分为基本步和花步。基本步是指男女舞伴以类似于平常走路的方式进退或左右移动的舞步。花步的程式复杂，连接紧凑，常有转体动作，造型优美。

（三）按舞步的运行方向，以男伴运动方向为基准，分为前进步、后退步、左侧步（左前、左后）、右侧步（右前、右后）。如男伴向自己的正前方进步的舞步动作叫前进步，向右后侧退步所做的舞步叫右后侧退步。

（四）按舞步在音乐每小节中的步数，分为三步舞、四步舞等。

## 第一章 交谊舞基础知识



表 1-1 交谊舞的舞步及舞种

| 舞步  | 舞种                                              |
|-----|-------------------------------------------------|
| 三步舞 | 慢三（华尔兹）、中三、快三（维也纳华尔兹）等                          |
| 四步舞 | 慢四（布鲁斯）、快四（快步舞）、中四（福克斯或狐步舞）、探戈、吉特巴（牛仔舞、水兵舞）、伦巴等 |
| 其他  | 地方性交谊舞（如北京平四步、武汉休闲三步踩）、街舞、迪斯科等                  |

### 三、交谊舞的称谓及来源

交谊舞在不同国度、不同地区，以及不同时期的称谓也是大相径庭，通过这些名称，我们可以感受到交谊舞在各个阶段、各个地域的发展历程，以及时代特色。

**交际舞** 这是国际上通用的名称，在 16 世纪的欧洲，交际舞成为了上流社会人与人之间相互交往的一种手段。跳交际舞时，男女舞伴共同合舞。交际舞





在英国联邦以及北美的一些地区又被称为国际交际舞。在我国，解放前也统称为交际舞。

**交谊舞** 这是我国特有的称谓，解放前，称为交际舞。新中国成立后，有人认为“交际”二字不妥，便将其改名为交谊舞，引申为交流、友谊之意。

**青年舞** 在我国刚刚解放时，所有以经营为目的的舞厅退出了人们的视野，代之而来的是各单位、团体组织的不同形式舞会。参加舞会的人大部分是年轻人，所以在这一特定时期，不少人把交谊舞又称为青年舞。

**舞会舞** 最初是指宫廷舞的一部分，后来专门特指举办舞会时所跳的舞蹈。

**舞厅舞** 又称为舞场舞，最初兴起于欧美地区，一般是指以经营为目的的在各类舞厅跳的舞，这类舞蹈相对随意，舞者多是以此方式达到娱乐身心以及增加社会交往的目的。

**标准舞** 又称标准交际舞。20 世纪 20 年代，英国皇家舞蹈教师协会将舞步、技法与规则相一致的舞蹈认定为欧洲地区的标准交际舞，并列为正式的比赛内容。

**晚会舞** 最早流行于俄罗斯地区，是指在晚会中跳的舞。晚会舞以交谊舞为基础，中间也会用一些集