

世界舞蹈和体育舞蹈协会指定培训教材
世界上最畅销的交际舞指南

HOW TO DANCE

流行

交际舞大全

[英] 保罗·博顿 著

梁筱芸 译

权威系统的专业指导
简明科学的训练课程
规范详尽的技术图解
丰富实用的舞蹈知识



黑龙江科学技术出版社

流行交际舞大全

[英]保罗·博顿 著 梁筱芸 译

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2007-044

图书在版编目(CIP)数据

流行交际舞大全/[英]保罗·博顿著;梁筱芸译.——哈尔滨:

黑龙江科学技术出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5388-5553-1

I.流… II.①保…②梁… 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 149352 号

HOW TO DANCE by Paul Bottomer

Copyright © Anness Publishing Limited, U.K. 1996

Simplified Chinese translation copyright © Beijing Zhongzhibowen Book

Publishing Co., Ltd. 2007

ALL RIGHTS RESERVED

流行交际舞大全

LIUXING JIAOJIWU DAQUAN

作 者 [英] 保罗·博顿

译 者 梁筱芸

责任编辑 张丽生 回 博

封面设计 王明贵

文字编辑 王金秋

美术编辑 苗巧玲 王静波

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/16

印 张 16

版 次 2008 年 1 月第 1 版 · 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5553-1/Z · 658

定 价 55.00 元

作者序

舞蹈是最具艺术性的社会娱乐，同时也是最具社会性的艺术消遣。在任何社会，舞蹈都是生活不可或缺的部分。舞蹈不仅是生活的反映，同时也是人类表达生活态度的一种方式。人们跳舞的最初动机是追求社会娱乐，然而一旦冲破难关开始真正体验舞蹈，融入到音乐、舞蹈氛围及舞步中，许多人会发现舞蹈为他们提供了一个机会，让他们得以扮演一个全新的角色。舞者可以在短短的瞬间内，全心全意投入到任何他们所期待的场景中——德克萨斯州的舞蹈牧场、维也纳优雅的联欢盛宴、加勒比海湾的派对、伦敦西区的微型晚宴舞会、布宜诺斯艾利斯后巷的酒吧、科巴卡巴纳的嘉年华、哈瓦那的酒店、瓦伦西亚的斗牛场、纽约的夜总会或是巴黎的咖啡屋。音乐和舞蹈场所共同营造了一种氛围，而舞者以舞蹈为媒介张扬着自己的独特个性。



本书分为俱乐部舞蹈、国际拉丁舞、国际标准舞伴舞三个部分，介绍了风靡全世界的各种舞蹈。

俱乐部舞蹈部分主要介绍了包括探戈 (Tango)、莎莎 (Salsa)、梅伦格 (Merengue)、兰巴达 (Lambada)、雷鬼桑巴 (Samba Raggae) 以及线舞 (Line Dancing) 在内的各种风格的舞蹈。

国际拉丁舞部分包括各种拉丁舞。拉丁舞源于拉丁国家，后来其风格和技巧在国际上形成了统一标准。国际标准风格和技巧常常与原始风格不尽相同，但是鉴于国际标准风格更盛行，同时也更能吸引舞者的兴趣，因此这里所介绍的都是国际标准拉丁舞。它们包括曼波 (Mambo)、伦巴 (Rumba)、恰恰 (Cha Cha Cha)、桑巴 (Samba) 和斗牛舞 (Paso Doble)。由于在国际性竞赛中牛仔舞系列属于拉丁舞，因此我们还将介绍牛仔舞 (Jive) 系列，包括林迪舞 (Lindy Hop) 和摇滚舞 (Rock'n'Roll)。

国际标准舞伴舞部分介绍了各种交际舞。本书所采用的是国际标准风格和技巧的简化版。这部分的舞蹈有狐步交际舞 (Social Foxtrot)、华尔兹 (Waltz)、快步舞 (Quickstep)、慢狐步舞 (Slow Foxtrot) 和现代探戈 (Modern Tango)。维也纳华尔兹 (Viennese Waltz) 没





有统一的国际标准技巧，因此本书中的维也纳华尔兹呈现的是随意风格，并没有太多的竞赛要求，可以为众多普通舞者所共享。

随着国标舞和拉丁舞竞赛纳入国际奥林匹克项目，它们将受到更多人的关注，在世界上变得更为盛行。

不管你的音乐品位和个人偏好如何，徜徉于五彩缤纷的舞蹈世界，你总会找到适合你的那一种舞蹈。即使你不是一个优秀的舞者，照样可以尽情享受舞蹈、聆听音乐、体验好心情以及美好氛围，当然还有愉悦的社交生活。舞蹈没有年龄以及能力的界限，每个人都能从中找到快乐。在舞蹈的世界里，我曾经历过许多最为触动人心和最有意义的时刻，其中有些就是与身体或精神残疾者共舞的体验。

舞蹈是保持身心健康的绝佳方式，为众多医学专家所推荐。但是，如果你有特殊情况不宜快步移动，那么在尝试跳舞之前请先咨询医生。

在本书的指导下，你可以放松心情，根据个人具体情况慢慢学习。建议必要时多读几遍相关章节，直到你完全熟悉其中的各种舞步。同时别忘了，每种舞蹈的简介部分往往包含着最为重要的信息。还有，千万不要在太短的时间内，给自己设定太高的目标。每个人的进步都是需要时间的，在任何一种舞蹈的学习中，进步来自不断的努力、反复的运用以及孜孜不倦的练习。这些舞蹈妙趣横生，练习过程也充满乐趣，只要不断努力，付出肯定会有回报，舞蹈将会在各个方丰富你的生活。现在让我们走进舞蹈的世界吧。越早开始学习舞蹈，能够享受舞蹈乐趣的时间也就越长，相信不久之后，你也会像大多数爱好者那样彻底为舞蹈疯狂。

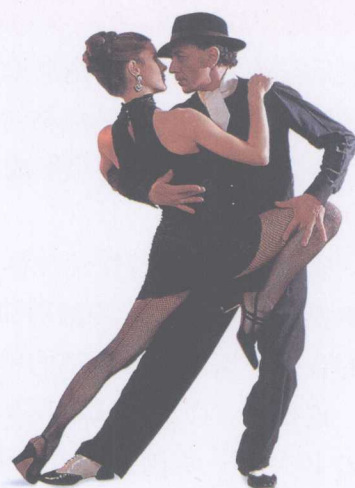
保罗·博顿



目录

俱乐部舞蹈

探戈 (Tango)	6
梅伦格 (Merengue)	8
莎莎 (Salsa)	26
兰巴达 (Lambada)	32
雷鬼桑巴 (Samba Reggae)	54
线舞 (Line Dancing)	60
	63



国际拉丁舞

曼波 (Mambo)	76
伦巴 (Rumba)	79
恰恰 (Cha Cha Cha)	95
斗牛舞 (Paso Doble)	115
桑巴 (Samba)	134
牛仔舞 (Jive)	142
	155

国际标准舞伴舞

狐步交际舞 (Social Foxtrot)	168
华尔兹 (Waltz)	173
快步舞 (Quickstep)	179
现代探戈 (Modern Tango)	196
慢狐步舞 (Slow Foxtrot)	215
维也纳华尔兹 (Viennese Waltz)	229
世界著名舞蹈组织一览表	247
索引	250
	251



俱乐部舞蹈

舞蹈俱乐部非常受欢迎，在那里人们可以尽情享受各种风格的舞蹈。在舞蹈俱乐部里，往往是某一种舞蹈或某一种舞蹈风格占主导位置，这意味着一个初学者成为熟练者需要的时间将大大缩短。舞者一般是单身，当然成对舞伴也同样受欢迎。舞者的范围很广，各个年龄段的人都有。

探戈俱乐部里，阿根廷探戈往往是主打，偶尔也会有米兰嘉和配合华尔兹节奏的探戈华尔兹。莎莎舞俱乐部通常是莎莎舞不间断，偶尔穿插梅伦格。

活泼的音乐是摇滚舞俱乐部的特色，不同的夜晚有时会有风格迥异的牛仔舞，如林迪舞、美式牛仔舞、摇摆舞，以及法式摇摆舞。

在过去10年里，美国线舞是最为盛行的俱乐部舞蹈之一，其舞会被称为“舞蹈牧场”，舞者通常不需要舞伴。美国线舞有成千上万种，其中的大部分舞蹈往往需要分成好几个步骤练习。在学习的过程中，你能体会到许多乐趣。书中介绍的各种舞步将为你打下一个坚实的基础，从而为发展和完善你的舞蹈技巧提供保障。

除夜总会以外，还有许多大学以及高中学校有舞蹈俱乐部，这些俱乐部也同样欢迎学生以外的人参加。

Club Dances







探戈 (Tango)

探戈对许多人来说意味着热情、挑逗以及性感。很多欧洲及国际风格的舞蹈，都是配合特定场景氛围的，人们可以适时应景地进行选择——浪漫的华尔兹、热情奔放的摇摆舞以及独具狂欢氛围的桑巴舞。尽管具有“悲伤探戈”之称，但探戈却兼具以上舞蹈的感觉体验。探戈产生并成长于阿根廷首都布宜诺斯艾利斯的后街贫民区的酒吧。尽管起步低微，探戈却日渐发展，直至在巴黎上流社交晚会上大放异彩。

19世纪末，欧洲经历了战争、饥荒及经济萧条。许多欧洲人生活动荡，对未来缺乏信心和希望，因此许多年轻人开始移民到南美洲寻找全新的生活。成千上万的欧洲人登陆阿根廷的首都——布宜诺斯艾利斯。

当时的阿根廷相当富裕，但是外来移民的生活却很贫困，他们被迫寄居在脏乱的市郊。尽管如此，移民仍然不断地涌入阿根廷。到了1914年，移民与布宜诺斯艾利斯的阿根廷人比例已达3:1，其中有一半移民来自意大利，1/3来自西班牙。许多意大利移民安顿在布宜诺斯艾利斯的拉博卡旧市区，他们是探戈发展历史的见证人。

在高乔人驰骋原野的时代，往往是巡唱者负责传递消息。这些巡唱者改进了当时流行歌曲的旋律，后来演变成一种名叫米兰嘉的乐曲及舞蹈。

“探戈”这个词源自非洲，意指“聚集的地方”或者“特别的场所”，但是这并不意味着探戈舞是来自非洲的。古巴哈巴内拉舞、西班牙土风舞以及阿根廷康敦贝舞都不同程度地影响了探戈的发展进程，但是米兰嘉对探戈的影响远在其他舞蹈之上。米兰嘉一词表示“宴会”或者“节日”，其乐风相当生动活泼。由于当

被誉为“探戈音乐灵魂”的班多钮手风琴。



地人时常参加非裔阿根廷人的舞蹈，借鉴了其中一些舞步并加入到米兰嘉之中，从而促进了探戈与米兰嘉的发展。

虽然欧洲后裔的新一代阿根廷人已经与阿根廷本地人无甚差别，但是他们却常常陷入绝望与理想破灭的情绪中。于是他们开始将这些感觉诉诸于歌曲，以表达他们悲伤、怀旧、思乡及孤独的情怀，同时也倾诉他们的希望和抱负。歌曲的热情开始在舞蹈上寻求更进一步的表达，于是，在布宜诺斯艾利斯后街的贫民区里，探戈应运而生。

涌向阿根廷的移民中大部分是年轻男性，男性移民与女性移民的比率最终达到50:1。这些年轻的男性经常跳舞，并且成为舞蹈风潮的引领者。当时为底层人群开设的咖啡馆聘请女侍，通常要求有一定的舞蹈水准，以此来吸引客人。男性数量太多，所以，为了吸引女性的注意力，男子成为一个优秀的舞者就变得很重要。由于当时没有任何正式的舞蹈教学机构，在男性移民展示舞技吸引女性之前，他们常相互切磋舞技，交换舞步进行练习。这就

摆脱了欧洲传统舞蹈的束缚，这些年轻人发明了一种很实际而又独特的舞蹈技巧来引领女性共舞。

最早为探戈配乐的是吉他、长笛和小提琴，后来班多钮手风琴成为探戈音乐最重要的乐器。班多钮手风琴是六角手风琴的一种，两端都有按键，是一种演奏难度极大的乐器。除了一些声乐探戈曲之外，大多数探戈都以班多钮手风琴为表现手法。世界上最为著名的探戈乐曲是1916年由马托斯·罗德里格斯创作的“La Cumparsita”，它本来是进行曲，后来被改编成探戈乐曲。另一首著名的探戈乐曲是1905年由安吉洛·维罗多创



探戈起源于布宜诺斯艾利斯后街的酒吧。



作的“El Choclo”，它一直以来都是最受欢迎的探戈乐曲之一。

班多钮手风琴的声音张力十足，更具有呼吸一般的节奏感，如此一来衬托得探戈更富有激情，也更加能表达人们内心的抑郁，甚至悲痛之情！

后来人们在乐曲的基础上添加了文字唱词，用以反映人们对当时事物的看法。创作探戈舞曲的抒情诗人们惯于以宿命的观点，描绘生命过程中的种种悲苦，如同他们亲眼目睹一般。卡罗斯·加德尔被誉为有史以来最伟大的探戈歌手。加德尔的第一首探戈歌曲是1917年的“Mi Noche Triste”，这是一首典型的探戈抒情诗作，表达了一个失恋者借酒浇愁的悲伤。

1912年阿根廷颁布的《普选法》赋予了人们更多的自由，推动了探戈的发展。至此不仅仅是下层社会喜欢跳探戈，上层社会也开始盛行举办探戈舞会。探戈沙龙如雨后天春笋般出现在布宜诺斯艾利斯的上流社会，探戈的热潮由南美洲快速蔓延到纽约、伦敦及巴黎。

然而探戈表现出来的不妥协、敢作敢为的特性，与当权者的保守观念发生了冲突。在法国巴黎，红衣主教阿迈特宣称，有良知的基督教徒不应该参与跳探戈；次年教皇波普·本尼迪克特十五世声称：“这是下流的、异教徒的舞蹈，会破坏家庭与社会。”1914年德国威廉二世皇帝明令禁止士兵穿着制服跳探戈，形容这种舞蹈“有伤风化，甚至淫荡，是对正派人士的一种侮辱”。

一战期间，人们饱尝战争带来的恐惧。在如此动荡的时代，人们仍然没有忘记探戈。时代在改变，人们对自由有了另一种全新的认知，探戈体现的冒险精神正好反映了这种情绪，同时也反映了其继续发展的要求。战争结束后，探戈在20世纪20年代达到了鼎盛时期。一些音乐家致力于寻找创新的方式，把探戈诠释为一种新的音乐艺术形式。这些音乐家和作曲家深受人们尊敬，他们的名字在布宜诺斯艾利斯内外家喻户晓，班多钮手风琴演奏者几乎被奉为神祇。当然不仅仅是探戈音乐家们深受移民的爱戴，伟大的探戈舞蹈家也同样为民众所赞誉。具有传奇色彩的艾尔·卡彻弗斯最负盛名，胡安·卡洛斯·库佩斯和玛丽亚·尼维斯是近来最出色的探戈舞蹈家。

1930年9月6日阿根廷军事政变宣告了临时政府时期的到来，当权阶级急于控制任何负面评论，于是下令禁止任何涉及政治讽喻的探戈以及揭露社会



女舞者正在跳赏心悦目的8字绕。

不公正歌曲的表演与播放。

此后，探戈在欧洲发生了一次重大的变革。虽然阿根廷探戈在欧洲相当普及，但是由于它一直与欧洲的舞蹈理念不太相同，因此原汁原味的风格很快就被彻底改变了。走步被引入到探戈中，以便探戈可以在舞池中顺利行进，而且探戈本身迷人的特质被快速和激进的节拍所掩盖。阿根廷典型乐团很少用到鼓，而具有进行曲性质的现代探戈中，切分音部分加入了鼓声。舞者不再互视、诱惑、挑逗对方，取而代之的是头部的扭转。阿根廷探戈原有的特性已经改变，变成了在舞池中的华丽游行，这就是现在的国际标准探戈舞。

20世纪50年代，贝隆总统失势，经济变得不稳定，布宜诺斯艾利斯的探戈也开始衰落。随着经济的衰退，社会不再有足够的资金支撑探戈盛会和20世纪40年代最为典型的管弦乐队。探戈只能在小团体内流行，但是观众一般只是倾听音乐而不参与跳舞。到20世纪60年代，音乐家和作曲家创造了一种全新的探戈音乐风格，人们跳探戈舞的兴致随着这种音乐的盛行而消退。20世纪80年代，大量探戈作品在世界范围内流传，在阿根廷以外的地区，人们重新对探戈产生了兴趣。现在探戈俱乐部、探戈沙龙和探戈学校在北美洲、欧洲以及远东地区蓬勃发展。

探戈从起步到成形已经走过了一段很长的路程，而且前方仍然有很长的路要走。探戈是一种感性的舞蹈，它能完完全全地捕捉人类的情感，也能传达对生活的希望与失望。



准备阶段

如果在这之前你曾学过其他探戈,那么请注意不要把它们的特点带到阿根廷探戈的学习过程中来。因为阿根廷探戈是一种与众不同的舞蹈,它不像现代国际探戈那样具有强烈的停顿。阿根廷探戈更为平稳,更为欢快,同时也更为引人入胜。在探戈中,两个舞者相互为对方起舞,而不只是为了表演。此时舞蹈远比舞者本身重要,如果充分认识到这一点并且给予一定的重视,那么舞蹈将会为舞者赢得更多的尊重与赞誉。

在这本书中,我们将会详细介绍一些流行的阿根廷探戈基本舞步。每步都配以详细的讲解,只要严格按照指示走,你就会发现这些舞步其实一点都不难,只要勤加练习,你很快就能够学会原汁原味的布宜诺斯艾利斯探戈。

书中对每组舞步以及步法都会逐步加以讲解,然后将其与其他舞步衔接起来,就会形成一系列完整的舞蹈动作。这些舞步将在本书中反复出现,或者直接过渡到其他舞步。如果你学会了一组舞步,在进入下一组舞步的时候,你会发现你已经非常熟悉它们之间相同的原理。因此必须确保你是在轻松愉悦地完成每一个环节后,再继续下一个环节。按照这样的方式,你将能够迅速

积累舞步,同时还可以增加练习的乐趣。学习舞蹈最为重要的一点是享受过程,而不必过于在乎水平如何。当然精湛的舞技可以带来极大的乐趣,但是在探戈的学习过程中,每一个新的舞步也同样是乐趣无限的。现在放松心情,让我们开始学习第一组舞步。



上图和下图: 阿根廷探戈是一种比现代探戈还要亲密的舞蹈,很适合在小场地进行。



阿根廷探戈仍然保留着原始探戈中亲密的舞蹈动作。



第1组

左转开步 莎莉达 交叉步 结束步

第1组舞步是阿根廷探戈的基本步。掌握了这组基本步,你就可以不断地练习、体验,进而享受探戈了。跳第1组舞步时,你将大约左转90°。

左转开步 (El Retroceso)

探戈的开场舞步被称为莎莉达。但是有很多种开场舞步都属于莎莉达,因而此处单独讲解探戈开场舞步,以免与其他的莎莉达混淆。左转开步是最容易学、最实际,同时也是最流行的基本步。开始的时候双方双足并立,男士的身体重心在左脚,女士的身体重心在右脚。



1

S(slow, 即慢拍)

男士右脚后退一小步。

女士左脚前进一步。



2

S

男士左脚往左侧迈一步, 脚步略大

女士右脚往右侧迈一步, 脚步略小。

莎莉达 (La Salida)

在莎莉达的步骤1中,男士的身体不要转动;在左转开步中,女士侧迈的步子不要太大,这样有助于男士避免身体转动。在步骤2中,男士双手加强力量引导女伴向外旋转。



1

S

男士右脚前进一步, 停在两人之间; 身体不要转动。

女士左脚后退一步。



2

Q(Quick, 即快拍)

男士左脚向前迈一步, 同时身体稍向右转。

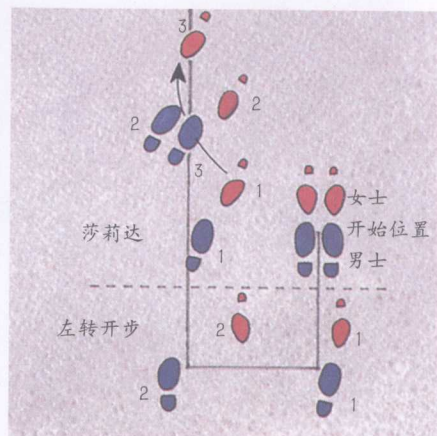
女士右脚向后退一步, 动作稍慢些, 同时身体稍微右转, 保持与男士肩对肩。

3

Q

男士右脚向左脚并拢, 结束时身体重心在右脚。

女士左脚交叉在右脚前方, 两脚之间的距离不必太近; 结束时身体重心在左脚。





交叉步 (La Cunita)

在这一系列简单的舞步中，有稍微摇摆的交叉步，其名字就是由此而来。这些舞步特别实用，在以后的舞步中会不断地重复出现。可以设想舞者为了避开拥挤的人群，运用他们娴熟的技巧努力移向开阔的空地。莎莉达结束后，进行到交叉步时，舞者逆时针旋转，双方几乎是肩并着肩的，因此没有机会踩到对方的脚。



1

S
男士左脚前进一步。
女士右脚后退一步。



2

&(半拍)
男士身体重心在左脚，右脚交叉在左脚后方轻轻踏地。
女士身体重心在右脚，左脚交叉在右脚前方轻轻踏地。



3

S
男士右脚后退一步。
女士左脚前进一步。



4

&
男士身体重心在右脚，左脚交叉在右脚前方轻轻踏地。
女士身体重心在左脚，右脚交叉在左脚后方轻轻踏地。

结束步 (La Resolucion)

在结束步中，舞者按顺时针方向移动，逆转了上一步的动作，使得两人又再次靠拢在一起。正如所有优美的探戈舞步一样，这组舞步很轻柔，脚步过重或猝然结束的方式都是不恰当的。虽然有各种各样的结束步，但是这一组最为普遍且最为实际。舞者结束这一组舞步的时候，脚部位置正好适合从左转开步开始，进入下一组舞步。



1

Q
男士左脚前进一步，身体开始向左转。
女士右脚后退一步，身体开始向左转。

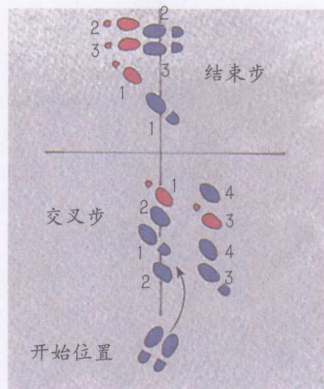


2

Q
男士右脚往右侧迈一步，身体继续左转。
女士左脚往左侧迈一步，身体继续左转。

3

S
男士左脚向右脚并拢。
女士右脚向左脚并拢。



舞蹈指南

在步骤3中，脚离地时，先是脚后跟然后是脚尖；脚着地时，脚尖先慢慢着地，然后是脚后跟；结束时双腿挺直靠拢。跳慢拍的时候，往往是脚掌内侧先着地。



第2组

左转开步 莎莉达 8字绕 结束步

在第2组舞步中，8字绕取代了交叉步。8字绕是最流行的探戈舞步之一，在舞蹈过程中，女士的脚步在男士前方的地板上优雅地画出一个“8”字。探戈舞蹈里有许多动作是男女轮流着做的。8字绕就是一个例子，舞者的动作并不是与对方相对应的。首先跳左转开步和莎莉达。接着男士双脚并拢，身体重心在右脚；女士左脚交叉停在右脚前方，身体重心在左脚。

8字绕 (El Ocho)



1

&

女士右脚放松，抬起右脚使得右小腿与地面平行，确保双膝牢牢靠拢。以左脚为支点，身体逆时针转动，同时右脚向右侧移动。



2

S

女士双膝依然紧靠，右脚前进一步，停在两人之间且在男士右脚的右侧。



3

&

女士身体重心向前移到右脚，双膝依然紧靠。身体重心在右脚，抬起左脚使得左小腿与地面平行。以右脚为支点，身体逆时针转动，同时左脚向左侧移动。

舞蹈指南

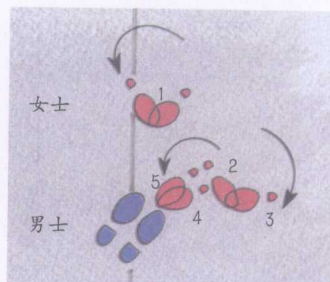
在前进或是后退时，脚步可以跟着慢拍向旁边稍微移动。脚步移动时，保持上身平稳不动，这样可使姿势更为优美。身体重心由一只脚移向另一只脚时，脚部要保持不动。这样可以突出探戈舞步的特色，同时表现出探戈内在的力量。

在慢拍中往往是脚掌内侧先着地，就像是怕踩着玻璃碎片一样起舞。此时舞者的舞步变得坚定有力，舞姿就会很优美。

一般来说，当双脚并拢前，双腿应先挺直，双脚紧靠或交叉的时候，腿部仍然应保持挺直。莎莉达和结束步的步骤2和步骤3就是一个例子。

男士的舞步

在女士跳8字绕的时候，男士可以双脚并拢，原地站立，膝盖稍微放松，以便协助舞伴完成舞步。也可以加入到女士的舞步中来，变成双8字绕。





4

S

女士双膝紧靠，站直，左脚前进一步，停在两人之间的前方。



5

&

女士身体重心前移到左脚，双膝依然紧靠；右脚抬起离开地面，以左脚为支点转身，面对舞伴。



双8字绕 (El Doble Ocho)

女士的动作不变，在女士开始旋转时，男士也跟着旋转。

音乐推荐

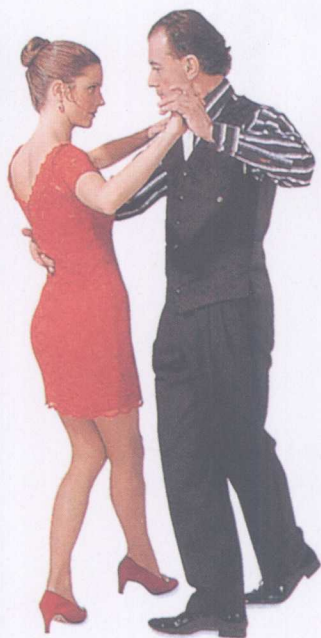
Orchestra Tango Café 乐队的“Delusion”是一首非常出色的探戈乐曲，有着清晰的节拍和平稳的节奏，对初学者来说非常合适。



1

&

男士双脚并拢，以右脚为支点转动身体，保持与舞伴肩对肩。



2 ▲

3

S

男士左脚后退一步，配合女士的右脚动作。

&

男士身体重心后移到左脚，腿部挺直，准备并拢双脚。



4 ▲

S

男士右脚向左脚靠拢，腿部保持挺直。



5 ▲

&

男士原地站立，引导舞伴面向自己。

以结束步为第2组舞步的结尾。交替练习第1，第2组动作。如果舞步正确的话，你将是沿着一个正方形的4条边在跳舞。



领舞

关于领舞人们众说纷纭，莫衷一是。人们普遍认为，领舞就是男伴引导女伴，做出一些特定的连续动作或者某些舞步。但事实上，在正确的领舞中，男伴实质上只需通过动作向女伴表明自己的意图，女伴自然而然就会进行配合。著名的探戈舞蹈家胡安·卡洛斯·库佩斯曾经这样评论领舞：“男士必须时刻意识到自己是与女伴一起跳舞的。”对男性舞者而言，这是一条应该谨记的忠告。

保持肩对肩

正确领舞的第一要素是男士迈出舞步时必须果断而自信，男士明确的信号有助于女伴判断舞步前进的速度和方向，并及时作出回应。

女士一般可以通过观察男伴肩膀的位置，掌握对方的跳法以及移动方向，同时设法使自己与对方保持肩对肩。现在请放开舞伴的双手，练习第1，第2，第3组动作，注意保持与对方肩对肩。



女伴根据男伴肩膀的位置配合起舞。

保持身体平稳

男士的手臂和上半身构成一个稳固的“支架”，女伴一般都是把手轻轻搭在上面。男士的手臂与上半身要保持平稳状态，手臂一般不要单独进行动作，因为这会破坏这个“支

架”的平衡。男士应该避免用手臂明显地“控制”女伴的动作，因为领舞是舞者之间微妙而又明晰的潜在交流，讲究的是默契而不应该让旁人看得出来。

女伴不是要猜测对方的意图，而是要等待男伴的暗示然后进行配合。在一些具体的动作中，男士会加强双手的力度协助女伴完成一些花式，例如在停步中协作完成旋转动作。领舞的技巧要视具体情况灵活运用。

学习阿根廷探戈的过程总是充满着新奇和意想不到的事情。阿根廷探戈中有一些独特的领舞技巧是由脚步或者腿部给出暗示的，这些领舞动作被称为 Sacadas。



男士的手臂和上半身构成一个稳固的“支架”，引导女伴起舞。

方向

保持一定的方向感或者把握一定的移动趋向是非常重要的，尤其是在学习探戈的初级阶段。方向把握不准往往会造成尴尬。例如左转开步的步骤2，男士侧踏步却没有转身，此时他左脚的位置决定了剩余步法的移动路线。





第3组

左转开步 莎莉达变化步 开8字 结束步

体验过8字绕之后,现在你可以尝试另一种更富于表现力的舞步版本——开8字。这组动作从左转开步开始,接下来是莎莉达变化步。注意把握莎莉达变化步的节奏。

莎莉达变化步 (Modified Salida)

1

Q

男士右脚前进一步,停在两人之间。

女士左脚后退一步。



2

Q

男士左脚前进一步,身体向右转45°。

女士右脚后退一步,保持与对方肩对肩。



3

S

男士保持右脚停在后方的姿势,左膝弯曲,以左脚为支点,身体向左转;保持与对方肩对肩。女伴进入到8字绕时,男士不要伸展手臂。

女士左脚前进一步,交叉停在右脚前方,并且与男伴右脚在同一直线上。

开8字 (El Ocho Abierto)

1

&

男士保持姿势不变,以左脚为支点转动身体以便与女伴保持肩对肩。



3

&

男士保持姿势不变,左腿挺直。



2

S

男士保持姿势不变,以左脚为支点转动身体以便与女伴保持肩对肩。



4

S

男士右脚向左脚并拢,双腿挺直。



1-5

&、S、&、S、&

女士在男伴前方跳8字绕。

5

&

男士保持姿势不变,同时引导女伴面向自己。

以结束步为第3组动作的结尾。

对于男士来说,数步子有助于明确动作结束的时间。这一组舞步共有10步,男士应该在第7步停止动作。