



Common 大众交际舞 I

*International
Standard Dance*
吉特巴&伦巴

赵顺科 符明珠 编著

高雅社交 快乐起舞
快速入门 社交舞规范教程
名师执教 标准示范
由浅入深 一学就会
书+DVD

Common
International Standard Dance

大众交谊舞 I

吉特巴&伦巴

赵顺科 符明珠 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众交谊舞 I / 赵顺科, 符明珠编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80705-665-2

I. 大… II. ①赵…②符… III. 交谊舞—基本知识
IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 181104 号

大众交谊舞 I

DAZHONG JIAOYIWU I

赵顺科 符明珠 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	秦 明
责 任 校 对	罗 晓
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛

出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4.5
字 数	120千
版 次	2008年1月第1版
印 次	2008年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-665-2
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886



赵顺科

- 英国国际舞蹈教师协会 (IDTA) 会员
- 中国国际标准舞学会会员
- 深圳市国际标准舞协会分会会长
- 交谊舞大赛冠军
- 从事交谊舞教学20余年，培养学生数千人，大学艺术系主任

符明珠

- 英国国际舞蹈教师协会 (IDTA) 会员
- 中国国际标准舞学会会员
- 交谊舞大赛冠军
- 从事交谊舞教学20余年，培养学生数千人，音乐舞蹈专业一级教师

 中映·良品

策划&制作&推广

敬告：著作权人仅授权本图书及光碟组成之全部内容（包括其声音）在家庭内使用。家庭使用权之定义为未经著作权人授权禁止在俱乐部、会所、游览车、客车、医院、酒店以及学校并与之性质相近场所使用本节目，任何未经授权之盗录、剪辑、公开展示、出售、出租、出借或者任何交易，公开演出、公开散布并/或公开播放全部或者其中之任何部分皆严格禁止，任何前述行为皆需承担刑事及民事责任。

 中映·良品文化传播(深圳)

Tel: 0755-26742944 26740758
E-mail: LpwH2006@yahoo.com.cn

节目支持：深圳顺科舞蹈培训中心
www.sk15.com

电话：0755-26210555

场地支持： 深圳市华广
健身俱乐部有限公司

电话：0755-61185333

PROLOGUE 序言

★ 交友舞

沟通情感的形体语言

交谊舞是社交舞蹈，
当今社会极为流行的大众健身方式之一，
风格洒脱舒展、格调高雅华贵。
婀娜款摆伦巴舞，跳出拉丁热情浪漫；
轻快洒脱吉特巴，舞出美式自由奔放。
在优雅舞步中愉悦身心，
在快乐节奏中挥洒活力，
在动听旋律中提升气质，
在浪漫拥舞中增进情谊……

各具特色的主题社交舞会

柔和的金色灯光、曼妙的动听舞曲、身穿美丽晚礼服的女士以及风度翩翩的男士，这一切组成了舞会最缤纷夺目的视觉盛宴，所有人都想吸引别人的目光，所有人都想成为众所瞩目的焦点。

围绕同一主题的人们相聚在一起，拉近彼此的关系。热情妖娆的伦巴可以引起注目；快四可以展示高超技艺；柔情的慢三则给了绅士一个表现的好时机……每一支交谊舞都给人们创造了愉悦的气氛，带来了浪漫的情调。

随意自由的广场舞会

舞池犹如一块巨大的磁石吸引着街头来来往往的人们，广场交谊舞已成为人们生活中的一种时尚。在波光荡漾的河畔，在毗邻居民区的广场、公园，在车水马龙的立交桥畔，大家云集一起，尽情地展示他们的舞姿魅力。

一个满头灰发的老者，正低头挽着舞伴跳着慢三。他也在优美的舞姿和轻松的音乐中，放松一下自己，品味一下舞动形体所带来的快感。虽年近七旬，仍风度翩翩，特别是当他随着音乐旋律起舞时的身形，真叫你不相信他的实际年龄。

温馨惬意的家庭舞会

异国情调的舞会传入都市家庭，很快风靡南北，这种源于西欧，为人们提供娱乐、休息、交谊的休闲方式，颇受加快了生活节奏的中国家庭的青睐。节假日、周末或生日等喜庆日子，找些趣味相投的朋友，热热闹闹开个家庭舞会。

伴着轻柔的音乐，丈夫和妻子开始了一支浪漫的伦巴，性感热辣而又不乏脉脉温情。而亲密的朋友和知己则在热情欢跃的吉特巴中，共同体会那份温馨与惬意。

神秘浪漫的化装舞会

在浪漫的爱情电影里有这样的场景，男女主人公带着面具出现在化装舞会中，通过面具四目交接，顷刻间一见钟情；在迪斯尼的童话中，灰姑娘一样是在舞会中遇到了心仪的王子，从此展开了一段美妙的爱情故事……如此美妙浪漫的场景，都是在化装舞会上发生的。

穿上最漂亮最性感的派对服装，戴着神秘的华丽面具，在神秘浪漫的夜晚，和着悠扬的乐曲，邀请神秘的舞伴跳一支交谊舞，借助舞蹈的语言，让一对对有情人借牵手之机，完成心灵上的交流，在神秘和浪漫的氛围中重新演绎人们所熟悉的爱情故事和浪漫童话。

只看别人舞蹈，就像站在岸边观海，
只看到海的潮起潮落，
却感受不到海浪冲击的快乐。
做一位快乐的舞者吧，
将平凡而枯燥的生活，
舞出绚丽多姿的色彩！





PART 1 交谊舞，高贵典雅的社交方式..... 01

International Standard Dance, A Noble Social Manner



交谊舞的历史剪影 02

History Review

◎源自歐洲宮廷的社交舞

◎舞動中國



激情与健康的完美体验 06

Experience Ardor and Health

◎強身健體

◎瘦身塑形

◎頤養身心

◎以舞會友

PART 2 交谊舞的基本技巧 08

Basic Technique of International Standard Dance



交谊舞的第一课学什么? 10

Where We Start

◎優雅的舞姿

◎美妙的音樂

◎正確的舞步



如何成为理想的舞伴 13

To Be a Good Partner

◎舞伴間默契最重要

◎高雅的舞會着裝

PART 3 享受跳舞中乐.....17

Enjoy Your Dance



吉特巴.....19

Gitterbug

- | | | |
|---------|--------|-----------|
| ◎基本步 | ◎背后换手步 | ◎左右换位六步轉 |
| ◎反彈步 | ◎套環轉 | ◎單手措、雙手措步 |
| ◎擦地分身轉步 | ◎并進點踏步 | ◎拉弓步 |
| ◎轉圓步 | ◎臂下轉步 | ◎扭臀影子步 |



伦巴.....63

Rumba

- | | | |
|-------------------|------------------|----------|
| ◎橫移基本步 | ◎前進后退基本步 | ◎手臂轉、三步轉 |
| ◎套環轉 | ◎套環前進后退基本步、左右换位步 | |
| ◎套環轉、前進后退基本步、左右换位 | | ◎交叉影子步 |
| ◎高手橫移步 | ◎孔雀開屏步 | ◎套轉步 |

PART 4 精彩纷呈的交谊舞种.....98

Variety of International Standard Dance



优雅含蓄摩登舞.....99

Graceful Modern Dance



风情万种拉丁舞.....100

Enchanting Latin Dance



典雅高贵社交舞.....101

Noble Common International Standard Dance



交谊舞， 高贵典雅的社交方式

挺胸、收腹、抬头，跟着音乐，迈出优雅的舞步，
GENTLEMAN的绅士风度，LADY的妩媚浪漫，
就在这音乐中，
舒展健美的身姿，跳出愉悦心情，舞出多彩人生。



A

交谊舞的历史剪影

History review

由民间舞蹈演变为宫廷舞蹈，

经过几个世纪的演变，又由宫廷流传到民间，

直到今日，成为大众化的舞蹈。

它源于生活，

又在生活当中升华，变成一种交谊舞艺术。

它涵盖文化、道德和音乐，

又涉及表演、绘画、雕塑、体育等，是一门综合艺术。

它是一种高度文明的社交方式，

也是现代人家庭文化娱乐形式之一。

它不分国籍、民族、年龄、区域、级别，

在全球掀起一股交谊舞热潮，至今不衰。



1 源自欧洲宫廷的社交舞

以一个特定的形式跳舞，据说是从中世纪的欧洲开始。

法国皇帝路易十四是一位舞蹈迷，不仅时常客串舞蹈演员，而且创办了舞蹈学院，培养专业人才，提高了舞蹈艺术的社会地位，从而大大促进了法国舞蹈艺术的发展。在法国以宫廷为中心的贵族文化趋于成熟，便盛行“宫廷舞蹈”。因它是将民间舞蹈加以提炼和规范，故高雅繁杂、拘谨做作，失去了民间舞的风格，只在宫廷盛行，专供贵族习跳和欣赏，是贵族的特权交谊舞，颇具有绅士风度。

“如今，老年贵妇们一阵风似地绕着房间翩翩起舞，而身披轻纱的女儿们却在放浪的华尔兹乐声中跳跃回旋；年老的排成长队，如潮似涌；年轻的无拘无束，四肢放松；她们跟随着丈夫们快步如飞，不留下一点新婚之夜的神秘。我们痛心地看着，在上星期五的英国宫廷舞会上，那种叫做华尔兹舞的法国下流舞被第一次介绍进来了……”

以一男一女对舞为基本形式的交谊舞，也受到教会和保守上层人士的辱骂与限制。但是，顺应时代需要的舞蹈，确实“如潮似涌”，势不可挡。

法国大革命后，宫廷解体，“宫廷舞”也进入了平民社会，成为社会中人人可舞的社交舞。1768年，在巴黎出现了第一家舞厅，从此，交谊舞很快席卷了欧洲大陆。

十九世纪初，由于美国的兴起，社交舞随欧洲移民传入美国，同时非洲、拉丁美洲的大量移民也带来了具有浓郁的热带地区风格的民间舞，它们直接来自于民间，没有受到宫廷舞的影响，形式更为自由。这个时候的交谊舞在吸收民间舞的长处之后，又发展了一些新的式样，接着它又飘洋过海，风靡全世界。



② 舞动中国

在内蒙古乌拉特中后联合旗东地里哈日峰顶巨石上，有一幅岩画，画上一男（右）一女（左），面部相对，连臂而舞。这是中国原始交谊舞形态的写照，也是世界上最早的交谊舞形象的记录。从汉代到魏、晋期间，为了活跃气氛、联络感情和增进友谊，中国官宦和贵族宴会盛行一种交谊性的邀请舞，名叫“以舞相属”。唐代时，交谊舞在中国已经比较普遍了。

现代交谊舞是在上海开埠之初伴随侨民进入上海的，1872年《申报》发表《沪上西人竹枝词》：“小饮旗亭醉不支，玉瓶倾倒酒波迟。无端跳舞双携手，履鞋居然一处飞。”就是描述西人跳交际舞的场面。西方人的许多东西传入上海后，不久即被上海人接受而流行起来，但跳舞则不然，中国的女子缠足，根本不能胜任舞厅舞这样的激烈运动。所以，把跳舞当做时尚，上海也是到了1920年后。

入夜，街市上车水马龙、灯红酒绿，夜幕中的霓虹一个劲地渲染这里的风花雪月。只要踏入上海的大舞厅，“夜来香”的悦耳歌声、挤满娉婷舞客的大舞池、穿著旗袍年轻貌美的交谊舞师，她们正在努力营造那一段辉煌历史……

新中国成立后，只限于在上流社会中流行的现代交谊舞揭开了它神秘的面纱，从中南海到各省市，从国家领导人到普通老百姓，人人都能跳上一段“慢三”、“快四”舞，人们把这一行为形象地称为“蹦蹦跳跳”，谁也不会因为看见谁跳交谊舞而大惊小怪了。

在那些带着雪花的黑白影像上，我们常常看到老一辈的国家领导人一边优雅地跳着四步，一边谈笑间把复杂的外交事宜解决。在舞会上，毛主席跳舞时有一个好习惯，他会注意舞伴原来坐在哪里，曲终时又把你送回原位。交谊舞也一直是他的一种运动和放松的方式。他经常夜间办公到10点，然后散步到春藕斋，跳跳舞，舒缓一下大脑神经。周总理在繁忙的国事活动之余，也喜欢举办舞会。总理跳起舞来十分轻松，还不时与舞伴交谈，有时仰头微笑。也正是在这般的潇洒的舞动中，总理发挥着他高超的外交手腕，游刃有余地解决了许多错综复杂的外交问题。而刘少奇主席的舞步同他平时走路一样轻捷洒脱。他会跳各种各样的舞步，尤其三步跳得好。他也非常会带人，能使舞伴所有的能力和技巧尽情发挥出来。

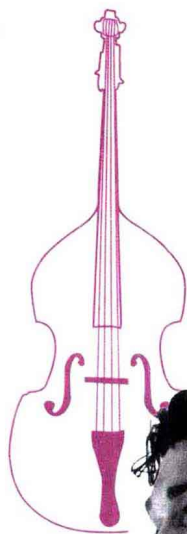
从80年代到现在，国人在经历各种文化思潮的撞击后，跳舞神经受到霹雳舞、的士高、街舞等时尚舞蹈的冲击。80年代是霹雳舞的时代。现在



的人们肯定无法想象一部电影对80年代青年的影响：随着美国电影《霹雳舞》在中国上映，这种不按人体正常规律旋转的舞姿深深吸引着人们，霹雳舞风靡全国。80年代末期，Disco在中国大地遍地开花，成为当时最时尚的潮流，以至后来居然发展出具有中国特色的老年Disco。后来，这种音乐又以“的士高”的名字红遍大江南北。而在受到韩国、日本的影响下，90年代后期又出现hip-hop风波、舞团，特别在台湾和香港几乎可以说街舞成为第一运动和第一舞蹈。

尽管如此，交谊舞依然是一支开不败的花，盛开至今。节日舞会上，音乐旋律里，男士起身优雅地牵起女士的手，风度翩翩地带她走进舞池，迈步、转身、旋转；女士在男士的领舞下一如初绽的鲜花，妩媚动人。跳交谊舞也成为大学生周末生活的重要娱乐，偶尔在教室里、草坪上，无论何时何地，只要响起悠扬的音乐，热情洋溢的小伙子、靓丽的青春少女就各自结成舞伴，然后跟着节奏舞动起来。街头交谊舞的势头更是扶摇直上，成为男女老少的“名牌节目”。大街广场上，活力银发族兴致勃勃地翩翩起舞，还有小孙女在奶奶的带领下蹒跚地扭着小屁股，开心地笑起来……

根据英国医学界的调查研究，“交谊舞是最没有副作用的积极运动形式，既不会因舞动而伤害身体，也没有输钱和损友之忧。人类史上很难找到比交谊舞更能调剂平衡身心，而且低消费、高享受，兼能促进人际关系的一种休闲活动了”。在生活节奏不断加速、身心压力日益沉重、人际关系趋向冷漠的今天，交谊舞无疑是人们在工作之余舒缓压力、交流情感的最佳形式之一。





激情与健康的完美体验

Experience Ardor and Health



交谊舞融自娱、社交、健美于一体，
在音乐当中散步，
在舞蹈当中休息，在旋律当中陶醉，
以优美的舞姿来体现美的享受。
无需花过多时间，无需作过多消费，
不用任何道具，不受场地的限制，
可以使人们在优美的乐曲中翩翩起舞，
消除疲劳和烦恼、
颐养身心，陶冶心智、涵养文明，
锻炼身体、塑造体形，沟通感情、广结友情……
谁不乐于参与呢？
这大概就是交谊舞能受到大众欢迎并积极投入的原因吧。

1 强身健体

浪漫的气氛、美妙的音乐、异性舞伴领舞，花样繁多的交谊舞，这一切使得健身变得有趣、容易，健身效果也明显比其他方式来得更有效。

跳交谊舞，先要“搭好架子”，即身体要有一个很好的架形。在舞动起来之前，伸脖平视、挺胸、提胯、垂肩、收腹，这一套动作，不仅使人的站立形象端庄、大方、高雅，而且对身体也有极大的好处：通过伸颈使颈椎得到拉伸，大大减轻椎骨对颈椎神经的压迫；提胯收腹可以使腰椎得到拉伸，对腰椎病有很好的治疗作用……

舞动起来，由于不同舞种及各个舞种的花样变化，运动中有快有慢、有轻有重、有急有缓、情趣无穷，不仅四肢不停地按音乐的节奏与旋律而动，全身各部位都在动，颈、腰、胯各部位以及全身的关节都能得到充分运动，就连自己的大脑也不停地在动。而且，它还能促进肌体新陈代谢，提高心肺功能，治疗关节炎和高血压等疾病。此外，从对人体生理和运动角度讲，交谊舞也是最没有副作用的一种形体运动。

2 瘦身塑形

在音乐当中散步，在旋律当中瘦身，在舞蹈当中塑形，在表演当中陶醉，舞蹈是造型艺术的一

种, 交谊舞雕塑出女性妙曼曲线的动态美。

跳交谊舞的姿势基本要求是收腹挺胸, 坚持收腹挺胸, 对于消耗腹部脂肪相当有效。而且交谊舞是一项全身运动, 不仅能增加身体的柔韧性, 更是能消耗体内多余的热量, 防止身体发胖, 让舞动中的女人婀娜多姿, 让舞动中的男人潇洒挺拔。如果舞者舞步娴熟、舞技高超, 配上音乐, 会使运动塑身达到最佳效果。

翩翩起舞时, 舞者随着音乐的节奏旋律和人体各部位的活动规律进行重心的移动, 男女舞伴之间各种扶、抱、推、拉、牵、引、旋转, 使两人的形体在空间形成对称、均衡、协调、变化、聚散的各种动态造型, 尽力展现自己的形体线条美。此外, 经常跳交谊舞, 可以使人逐渐矫正耸肩耸背、弯腰、挺肚、松胯、内外八字脚等毛病, 使男士“堂堂正正”、“威风八面”, 女士亭亭玉立、妩媚多姿。

③ 颐养身心

交谊舞是一种将音乐、艺术、体育与娱乐四者融为一体的, 有益于身心健康的健身方式, 既能活跃人体机能、调节神经、增强肌体、强健身体, 又能唤起兴奋的情绪、消除疲劳、陶冶情操等。以欢乐的心情跳舞, 也让自己的舞伴感到欢愉, 一曲终了时能心满意足, 这才是交谊舞的真正目的。

舞蹈是一种生命情调的跃动, 听到各种轻松、活泼、热情、奔放、抒情、缠绵、委婉、悦耳及流畅高雅的古今中外音乐曲调, 就会情不自禁、急不可待地步入舞池中翩翩起舞, 通过手舞足蹈来自得其乐、自我宣泄。由于音乐节奏与旋律的影响, 加上异性舞伴的陪伴, 心中的烦恼全抛到九霄云外; 即使不跳, 坐在一边休息、欣赏

音乐和他人的舞姿, 也是一种艺术上、精神上的享受。特别是跳上一场快四舞, 就像一阵旋转的轻风在舞池中飘荡, 此时此刻, 会忘掉年龄, 忘掉烦恼, 而焕发出青春的活力。

总之, 只要置身于各种形式的舞会氛围中, 在那优美动听的交谊舞曲旋律下妙步轻舞, 你得到的将是轻松、欢快、温馨、欣慰和一种美的享受。

④ 以舞会友

舞蹈是一种世界共通的情感语言。两个不同民族的人难以用语言文字进行交流, 却可以使用非语言文字的人体动态来沟通情感, 交谊舞便是进行这种交流与沟通的最佳形式。

交谊舞一词, 译自英文Social Dance, 顾名思义, 人们跳舞的目的, 重在交际应酬。它不仅是一种舞蹈, 而且是一种交际方式, 可以锻炼一个人的交际能力。通过跳交谊舞结交朋友、办理事务、洽谈交易、切磋技艺往往是非常自然而有效的方式。许多人正是在跳交谊舞的时候认识了新人, 结交了朋友。比如, 在大小会议结束时, 开个交际舞会, 让会议的参加者们, 在紧张工作甚至激烈斗争之余, 换一个轻松、愉快的环境, 在共同的音乐声中和共同的节奏之流里, 让人们整个身心卷入普遍性的节奏式样运动, 把会议上的正襟危坐改在毫无拘束的欢乐气氛里, 通过交际应酬, 重新认识一番, 对以后加强友谊、认识和交换信息、联系工作都有好处, 甚至很有必要。

在各种舞蹈形式中, “交谊舞”以其显而易见的交际特点和功能, 一直是男女舞者试探陌生异性、建立相识关系的首选舞蹈。利用舞步的二人之间的会话, 青年男女互相了解、增进感情、互通心曲……



PART 2

BASIC TECHNIQUE OF INTERNATIONAL STANDARD DANCE