



慢三&快四
Common
International
Standard Dance
大众交谊舞 II

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Ⅱ

慢三&快四

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Ⅱ / 赵顺科, 符明珠编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80705-688-1

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 195054 号

大众交谊舞Ⅱ

DAZHONG JIAOYIWU II

赵顺科 符明珠 编著

出品人	秦明
责任编辑	张露
责任校对	蒋雪梅
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 978-7-80705-688-1
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



Common International Standard Dance

大众交谊舞 II



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

鸣 谢

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

交谊舞

沟通情感的形体语言

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！

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，放纵一下自己，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的交流，在神秘和浪漫的氛围中重新演绎人们熟悉的爱情故事和浪漫童话。

PART 1 交谊舞，高贵典雅的社交方式 01

International Standard Dance, A Noble Social Manner

精彩纷呈的交谊舞种 02

Variety of International Standard Dance

- ◎优雅含蓄摩登舞
- ◎风情万种的拉丁舞
- ◎典雅高贵的大众交谊舞

激情与健康的完美体验 06

An Experience Of Ardor and Health

- ◎强身健体
- ◎瘦身塑形
- ◎颐养身心
- ◎以舞会友

PART 2 交谊舞的基本技巧 09

Basic Technique of International Standard Dance

标准握持、体位、运步方法——跳好交谊舞的基础 10

Standard Way of Hold, Position and Steps—Basics of International Standard Dance

- ◎标准握持 ◎体位 ◎运步方法

解开舞池中的困惑 12

Puzzles in Dance Fashion

- ◎舞程线 ◎方位

PART 3 享受跳舞中乐 15

Enjoy Your Dance

慢三 16

Slow Waltz

- | | | |
|---------|--------|--------|
| ◎前进基本步 | ◎前进交叉步 | ◎右转步 |
| ◎后退交叉步 | ◎左转步 | ◎右转开位步 |
| ◎云龙步 | ◎绕转步 | ◎纺织步 |
| ◎女士旋转步 | ◎反切团团转 | ◎后退并转步 |
| ◎探海开屏造型 | | |

快四 41

Quick Step

- | | | |
|----------|----------|----------------|
| ◎前进后退基本步 | ◎前进锁步 | ◎之字步 |
| ◎右旋转组合 | ◎连续右旋转组合 | ◎连接步+开式基本步+换位置 |
| ◎左右反弹步 | ◎左右套环步 | ◎琵琶行 |
| ◎新疆舞步 | ◎高手拈花 | ◎反弹转组合 |
| ◎锯齿步组合 | | |

PART 4 交谊舞种的历史剪影 98

A History of International Standard Dance

源自欧洲宫廷的社交舞 99

Ballroom Dance from Europe palace

舞动中国 100

Soul-stirring Dance of China



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，
GENTLEMEN的绅士风度，LADIES的妩媚浪漫，
就在这音乐中，
舒展健美的身姿，跳出愉悦的心情，
舞出多彩的人生。



A 精彩纷呈的交谊舞种

Variety of International Standard Dance

交谊舞是在社交场合，
男女异性在一起，
按着乐曲的节奏与旋律进行舞动的舞蹈，
也是根据人们的生活需要和身体各部位的活动规律
而编排的一种带有自然性、随意性、自娱性和锻炼性的舞蹈，
以其轻快典雅深得人们的喜欢。

交谊舞分为国标舞和社交舞。

国标舞又分为两个部分：

一部分是摩登舞，一部分是拉丁舞。

摩登舞包括：

典雅大方的**华尔兹**、悠闲轻松的**狐步舞**、
舞步飘逸的**快步舞**、欢快活泼的**维也纳华尔兹**和刚劲有力的**探戈**。

拉丁舞包括：

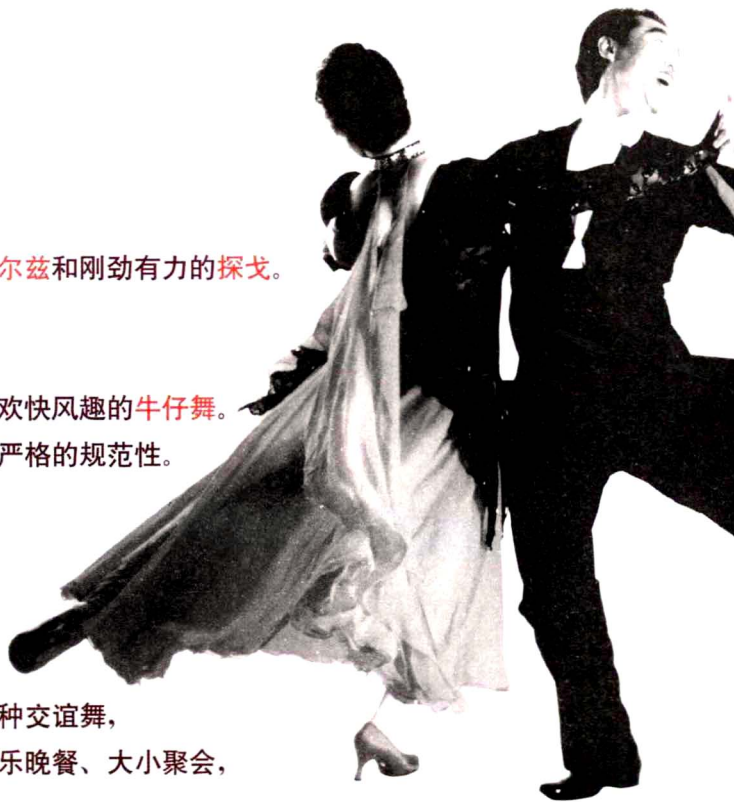
热烈开朗的**桑巴舞**、活力动感的**恰恰舞**、
狂野豪迈的**斗牛舞**、慵懒舒缓的**伦巴舞**、欢快风趣的**牛仔舞**。

以上十种舞要求比较高，难度比较大，有严格的规范性。

社交舞主要包括：

动如脱兔的**快四**、化蝶双飞的**慢四**、
技艺高超的**快三**、静如处子的**慢三**、
热情妖娆的**伦巴**和自由轻快的**吉特巴**……

是带有娱乐性的、锻炼性的、大众化的一种交谊舞，
婚庆嫁娶、生日宴会、年节假日联欢、音乐晚餐、大小聚会，
酒吧、夜总会、各类型营业性舞会等
都有它的用“舞”之地。



1

优雅含蓄的摩登舞 Graceful Modern Dance

摩登舞的特点是由贴身握抱的姿势开始,沿着舞程线逆时针方向绕场行进。它的音乐时而激情昂扬,时而缠绵性感,旋律感强。步法规范严谨,上体和胯部保持相对稳定挺拔,完成各种前进、后退、横向、旋转、造型等舞步动作。服饰雍容华贵,一般男着燕尾服,具有端庄典雅的绅士风度,女着过膝蓬松长裙,具有美丽高雅的淑女美态。

摩登舞主要有华尔兹舞(Waltz)、狐步舞(Foxtrot)、快步舞(Quick Step)、维也纳华尔兹(Viennese Waltz)、探戈舞(Tango)五大舞种。

华尔兹舞(Waltz)

起源于奥地利,音乐节奏为3/4的中慢板,每分钟28~30小节。它糅合了德国乡间优美、柔和的土风舞,舞曲旋律优美抒情,通过膝、踝、足底、跟掌趾的动作,结合身体的升降、倾斜、摆荡,带动舞步移动,使舞步起伏连绵,舞姿华丽典雅。它是典型的绅士淑女舞,风格典雅大方,波浪起伏,旋转性强,具有“舞中皇后”之美称。

狐步舞(Foxtrot)

起源于美国黑人舞蹈,音乐为4/4拍,每分钟28~30小节。狐步舞最大的魅力在于,对于如此简单的一种舞,它那令人吃惊的各种解释:从旋转步到小跑步,从平滑步到波浪步,从普通的步法到高难度的步法,或者更多更多。狐

步舞如同狐狸走路,轻柔悠闲,流畅平滑,步幅宽大,舞态优雅从容飘逸,似行云流水。

快步舞(Quick Step)

起源于美国,20世纪流行于欧美和全球,音乐为4/4拍,每分钟约50小节。舞曲明亮欢快,舞步轻快灵活,动作伶俐、轻快、跳跃感强,是一种轻快欢乐的舞蹈。快步舞以直线轻快移动为主轴。由于快步舞音乐节奏较快,一般人会误解舞动时应如星火满场飞舞,其实所谓“静如处子、动如脱兔”,更能淋漓尽致地展现快步舞的魅力。

维也纳华尔兹(Viennese Waltz)

起源于奥地利的一种农民舞蹈,由男女成对扶腰搭肩共同围成一个圆圈而舞,音乐为3/4拍,每分钟约56小节。基本动作是左右快速旋转步,完成反身、倾斜、摆荡、升降等技巧。舞曲旋律流畅华丽,节奏轻松明快,舞步平稳轻快,翩跹回旋,热烈奔放,舞姿高雅庄重。

探戈舞(Tango)

源于阿根廷民间,音乐为2/4拍,每分钟约33小节。探戈舞可以说是摩登舞家族中的“异类”,无论握持、音乐性格、移动、舞步等,都无法与其他摩登舞科融合。舞曲节奏带有停顿并强调切分音;舞步顿挫有力,潇洒豪放;身体无起伏、无升降、无旋转;表情严肃,有左顾右盼的头部闪动动作。



拉丁舞的特点是舞伴之间可贴身，可分离，各自在固定范围内辐射式地变换方向角度，展现舞姿。步法灵活多变，各舞种通过对肩部及身体摆动不同的技术要求，完成各种舞步，表现各种风格。舞姿妩媚潇洒，婀娜多姿。风格生动活泼，热情奔放。曲调缠绵浪漫，活泼热烈，节奏感强。着装浪漫洒脱，男着上短下长的紧身或宽松装，女着紧身短裙，显露女性曲线的美。

拉丁舞主要有伦巴(Rumba)、恰恰恰(Cha Cha Cha)、桑巴(Samba)、斗牛舞(Pase Doble)和牛仔舞(Jive)五大舞种。

桑巴(Samba)

起源于巴西，音乐为4/4或2/4拍，速度每分钟51小节左右。传统桑巴可分为农村桑巴和城市桑巴两种。它是非洲人和南美人的综合产物，最早用吉他演奏，节拍较缓慢，带有小夜曲式的情调，兼富热情活泼的气氛。现代欧美所流行的桑巴，于1920年左右形成于巴西的里约热内卢。桑巴舞，音乐热烈，舞态富有动感，舞步摇曳多变，深受人们的喜爱！

恰恰恰(Cha Cha Cha)

起源于中美洲的墨西哥、古巴等地，音乐为4/4拍，速度每分钟31小节左右。这种舞主要给人一种明朗轻快的感受，能够激发人们全身的活力。它是曼波舞(Mambo)的变形，但却将曼波的音乐演奏得更快，并加进打击乐器使之成为今日的恰恰恰。舞曲热情奔放，舞步花哨利落、步频较快，再加上诙谐风趣，成为舞会、比赛和表演中最热门的拉丁舞种。



斗牛舞(Pase Doble)

起源于法国，发展于西班牙，它的音乐为2/4拍，速度每分钟62小节左右。斗牛舞是受斗牛所影响而演变出的舞蹈。在斗牛竞技场入口上方的铜管乐队，总是不

断地演奏着进行曲，即西班牙的斗牛士音乐。斗牛舞的灵感即来自于这种音乐。简言之，斗牛舞就是斗牛戏的一种诠释表现：男舞者的角色可比拟为斗牛士，女舞者则代表用以吸引公牛注意的红斗篷。斗牛舞音乐雄壮、舞态豪放、步伐强悍振奋，是人们对它情有独钟的原因。

伦巴舞(Rumba)

起源于古巴，音乐为4/4拍，速度每分钟27小节左右。由于古巴人习惯头顶东西行走，并以胯步向两侧的扭动来调节步伐，保持身体平衡，因此，伦巴的舞步就秉承了这一特点。伦巴被称为“爱情之舞”，性感、狂放不羁、浪漫的特质更使它享有“拉丁舞之王”的美名。它的动作舒展、缠绵妩媚，再配上充满浓郁古巴风情、仿佛带着甜味的音乐，再加上拉丁美洲特有的打击乐器，而使得伦巴舞更富有罗曼蒂克的气氛。

牛仔舞(Jive)

起源于美国，是由一种叫“吉特巴”的舞蹈发展而来，其音乐节拍为4/4拍，速度每分钟43小节左右。牛仔舞是一种节奏快、耗体力的舞。舞动起来手脚的关节要放松，要自由地舞蹈，身体自然晃动，脚步轻松地踏着，且不断地与舞伴换位，转圈旋转。也正是因为它音乐欢快、舞态风趣、步伐活泼轻盈的特点，得到了越来越多人的喜爱。

3

典雅高贵的大众交谊舞 Noble Common International Standard Dance

慢三

起源于19世纪末美国的波士顿市，音乐为3/4拍，速度每分钟31小节左右。慢三的舞步起伏飘逸，舞动中要有柔和的升降动作，而且要随之完成旋转、反身、倾斜和摆荡等舞蹈技巧。步幅较大而流畅，舞动中能充分地展现出人体的曲线美，其形态恰似行云流水一般，令人神往和陶醉。其舞姿雍容华贵、庄重高雅，在西方国家都是一些上层社会和修养层次较高的人们享用。

快四

起源于美国，音乐为4/4拍，速度每分钟48小节左右。其主要特点是轻松活泼、热情奔放，舞步洒脱流畅，舞姿挺拔有力，舞动中由于快速的身体运动，表现出一种奋进向上的情调，富有动力感和表现力。

快三

起源于奥地利阿尔卑斯地区的民间乐舞，音乐为3/4拍，速度每分钟56小节左右。快三的旋律活泼、轻松、兴奋，跳起来情绪奔放，朝气蓬勃。其主要特点是典雅大方，连绵起伏而流畅，舞步旋转性较强，音乐轻快明了、圆润而流畅，步子与音乐的和谐配合使舞蹈显得轻松。

慢四

起源于美国的“布鲁斯”，音乐为4/4拍，速度每分钟约26~28小节。慢四的特点是舞步轻柔而大方，步幅较大而端庄稳重。它是一种慢节奏的舞蹈，所表现出来的应该是从容不迫、雍容华贵。同慢三不一样，慢四的起伏不明显，可以说是没有，而且四拍一个小节，对于旋转显然要比慢三来得游刃有余。但同时，慢四也是见功力的舞种，高手可以展现“化蝶双飞”的意境。

伦巴

起源于古巴的乡村舞蹈，音乐为4/4拍，速度每分钟约30~40小节。社交伦巴虽然继承了国标舞跳动缠绵的舞蹈风格，但无论从舞姿、舞步方面来说，与国标伦巴完全不同。相传在很久以前，古巴乡村妇女头顶罐子，里面装着食物和水送往田间，而走在比小路还窄的田埂上，只能小心翼翼地一步步横移，稍不小心就会掉进水田里，这种移步酷似今日的小伦巴的连步摇摆。后来农民在庆祝丰收节日的时候就把这种动作编成了舞蹈，一直流传到今日。由此而出现的自然扭胯动作就形成了独具风格的舞蹈特色。

吉特巴

起源于美国黑人的爵士乐舞，音乐为4/4拍，速度每分钟约26~28小节。第二次世界大战期间，这种舞蹈传到军舰上，水兵脚踏皮靴在军舰上以脚跟、脚掌轮流击打甲板，发出一种“噼啪”的悦耳节奏。美国水兵将之传到世界各地，曾风靡一时，因此在我国亦称“水兵舞”。



B 激情与健康的完美体验

An Experience Of 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，
健康肌体、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广泛欢迎而使他们积极投入的原因吧。



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。

跳交谊舞的基本要求是收腹挺胸，长此以往地坚持收腹挺胸，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。如果舞步娴熟、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，舞者按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，可以矫正耸肩驼背、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，它既能活跃人体机能、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当中飘荡，此时此刻，会忘掉年龄，忘掉烦恼，而焕发出青春的活力。

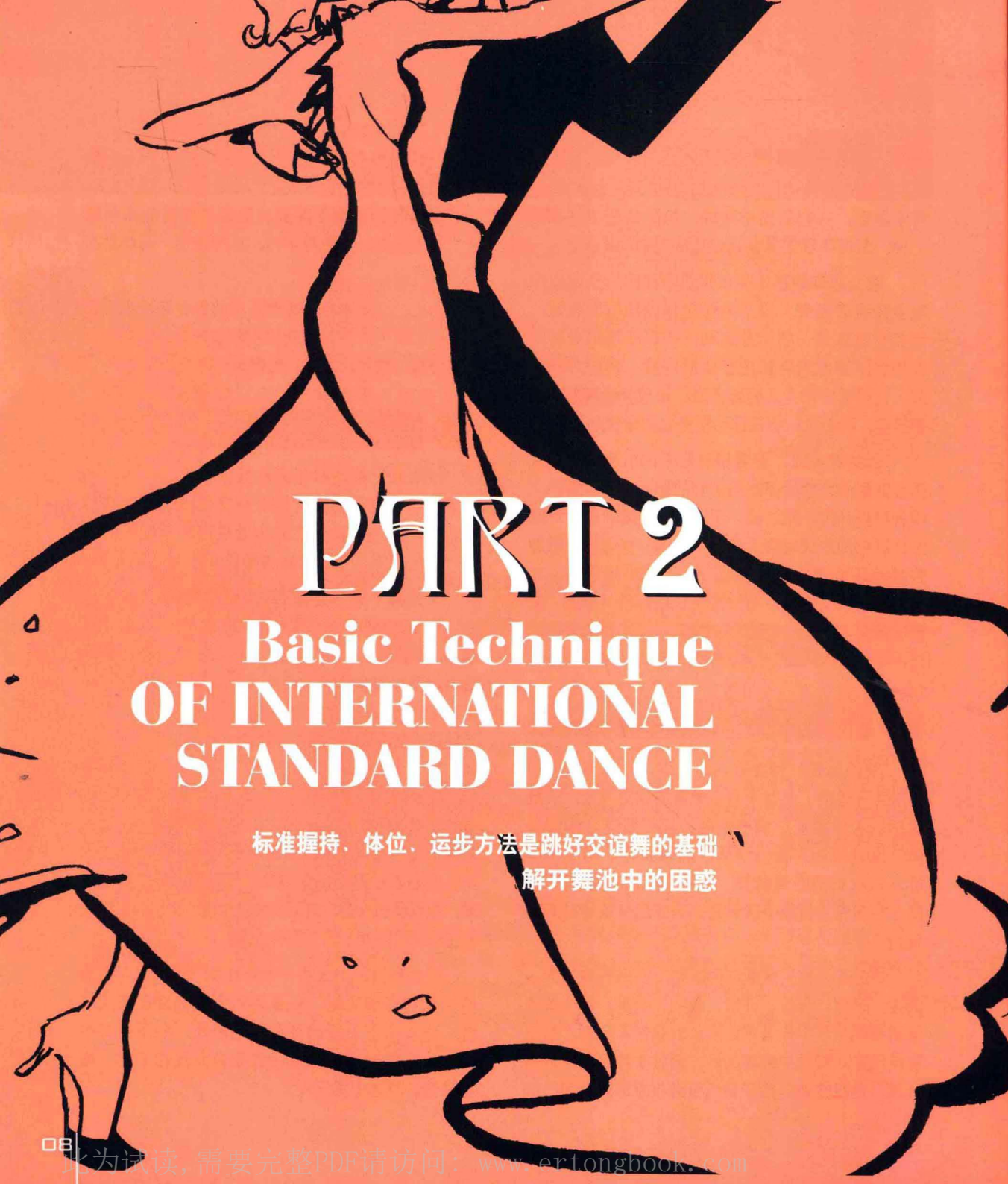
总之，只要置身于各种形式的舞会氛围中，在那优美动听的交谊舞曲旋律下妙步轻舞，您得到的将是轻松、欢快、温馨、欣慰和一种美的享受。

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，让参会者们，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中，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、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形式。利用舞步的二人之间的对话，可以让青年男女互相了解、增进感情、互通心曲……



PART 2

Basic Technique OF INTERNATIONAL STANDARD DANCE

标准握持、体位、运步方法是跳好交谊舞的基础
解开舞池中的困惑