

国际标准交际舞、拉丁舞大全

王国华 刘梦莹译



中国舞蹈出版社

期 限 表

国际标准交际舞拉丁舞 大 全

王国华 刘梦奎 译

中国舞蹈出版社

国际标准交际舞拉丁舞

大 全

王国华 刘梦莹译

中国舞蹈出版社出版

新华书店北京发行所发行

蓟县百花印刷厂印刷

850×1168毫米 1/32 印张20.25 508千字

1990年11月第1版 1990年11月天津第一次印刷

印数：1—7,000册

ISBN7—80075—011—8/J·11 定价：9.50元

前 言

本书是国际标准交际舞和拉丁舞权威书籍。全书共三部分，第一部为国际标准交际舞，由现任英国皇家舞蹈教师协会主席、交际舞国际委员会名誉主席亚历克斯·穆尔所著，本书根据他最新的1986年第九版译出。第二部为拉丁美洲舞蹈，由英国拉丁舞主考委员会编订，多丽维·拉维丽叶著。第三部是英国皇家舞蹈教师协会制定的国际标准交际舞、拉丁舞考试大纲。

第一部分不仅以详尽的文字配合图片介绍了快步舞、华尔兹、狐步舞和探戈的当今最新技巧细节，还增添了近年列入国际标准舞比赛项目的“维也纳华尔兹”。此外新老流行舞蹈如节奏舞、国际维也纳华尔兹和各种舞蹈游戏等也一并包容在内。对业余奖章考试、比赛舞蹈、如何运用舞蹈表现及舞蹈教学，也进行了分门别类的介绍。

穆尔先生对舞蹈富有剖析力的睿智眼光，使他能对前代大师所构筑的当今技巧不断作出改进与发展。可以确切地说，所有今天世界一流交际舞者的技巧基于此。

第二部分所包括的拉丁美洲舞蹈技巧，为一切未来的英国国家考试所遵循的正式技巧，几乎包容了拉丁舞的每一个现代发展。在舞蹈叙述中特别注重韵律表现、手臂运用、动作顺序等要点，同时鼓励舞者在掌握基本技巧基础上的自由表现。

第三部分所规定的严格的资格考试，对保证国际标准交际舞、拉丁舞沿着正确方向前进而不误入歧途具有重大意义。

总之，本书不仅对初涉交际舞、拉丁舞的新手大有帮助，对技术精进、期望达到参赛水准的舞者和通过考试获得教师资格的学生，也均是必读的教课书。

王国华、刘梦奎

目 录

前 言.....	(1)
----------	-------

第一部

导 言.....	(1)
快步舞.....	(31)
华尔兹.....	(89)
狐步舞.....	(151)
探 戈.....	(213)
执著的交际舞蹈者.....	(264)
业余奖章考试.....	(264)
比赛舞蹈.....	(265)
舞蹈的表现.....	(269)
流行舞蹈.....	(273)
维也纳华尔兹.....	(273)
国际维也纳华尔兹.....	(281)
节奏舞蹈.....	(288)
交际舞的游戏与趣味舞蹈.....	(294)

第二部

总 注.....	(301)
----------	---------

仑 巴.....	(305)
桑 巴.....	(352)
帕索多勃勒.....	(415)
爵士摇摆舞.....	(488)
恰恰恰.....	(532)
曼 博.....	(591)
迪斯科舞.....	(596)

第三部

考试大纲.....	(617)
-----------	---------

导 言

提起现代交际舞的发展，最有意义的莫过于它在极短的时间内所获得的崇高国际声誉。虽然这中间曾发生过“爵士舞”入侵，一段时间公众被卷入了这种喧嚣、骚动的舞蹈之中，造成了混乱。但交际舞的许多规范化的基本舞步和日趋清晰的技巧体系仍占据着主导地位，并有很大的发展。今日，英国交际舞风格已为世界推崇。

英国交际舞之所以风靡世界，是因为它被公认是当今最好的室内运动和娱乐形式。作为一种竞争性运动形式，它也引起了几乎每个国家的强烈兴趣。澳大利亚、新西兰、南非、印尼和日本，一直有举办全国性交际舞比赛的传统，那里的舞蹈水平足以对英国最优秀舞者提出挑战。在欧洲，丹麦、荷兰、奥地利和德国是交际舞强国，苏联也正在大步地赶上来。

最近几年，加拿大和美国对英国风格交际舞的兴趣与日俱增，每年在不同国家举办的国际交际舞大赛，他们总是积极的参加者。

交际舞总的来说是一种颐养身心的娱乐，当然，这两方面并非总是平衡的。严格地说，年轻人可以从中获得他们所需的运动量；中年舞者则可通过跳舞得到适当活动又不致过劳；对忙碌工作的人和妇女，跳交际舞可以松弛神经，这对他们的健康至为必要。

学会跳舞并达到一定水平既不很难，也无须花大力气，从轻快而优雅地跳上几个简单舞步所获得的愉悦，完全可以补偿你为学习所花的时间。

关于学习方法

一、初学者

对那些要求不高，只想在舞会上能轻松自在、顺畅自如地跳几下初学者来说，他们不必学习这本书所提供的全部知识。对许多人而言，舞蹈是一种业余癖好，一种娱乐，或一种愉快的、有益于健康的锻炼方式。也有人怀着别的目的，如跳一晚上舞以松弛一下紧张的神经。这样，学习的方法也应是各不相同的。那些要求不高的新手，不必把自己纠缠于书中各种复杂组合的细节；如同普通的汽车驾驶员无须掌握赛车手的高难技巧。

初学者在读本书开头部分的一般介绍时，只需注意“持握姿势”、“姿态”和“重心变换”。接着就应转入“快步舞部分”，在图片的帮助下学习“走步”、“四分之一转”和“顺转”，这种按图索骥的学习方法并不困难，如能在地板上划上与图表一致的方块，那就更方便了。开始时你尽可用全脚着地跳，学了一阵后，就应讲究点脚的处理；比如用脚掌做旋转动作就容易得多。

下一步就该转入华尔兹的基本动作。“华尔兹部分”的开头，向你介绍了学习这一舞蹈的最佳方法。

初学者在掌握了快步舞的“走步”、“四分之一转”、“顺转”和华尔兹的“交叉变位”、“顺转”和“反转”，就可应付一般舞会四分之三的舞蹈。

必须记住，保持准确的姿势，注意动作的节奏与流畅是至关重要的。准确地掌握几个简单的舞步远比跳一大串蹩脚的复杂组合更令人愉快。当你对基本动作与组合已能运用自如，进一步掌握更复杂技巧和组合的愿望便会自然产生。

二、准备参赛的舞者和执著的业余舞者

准备参赛的舞者必须牢记的是，评委的第一印象来自于你的外观，所以准确、漂亮、自然的体态和持握姿势是至关重要的。

忽略了这一细节，在后面的表演中不管你跳得如何，都将不能引起评委的注意。本书开头部分对此有明确规范与详细描述，在阅读中须十分留意。脚的动作很显眼，必须做得干净准确。同时“转身动作”与不惹人注意的“相对的身体动作”之间的细微差别，也值得你花时间研究。最后，你若想完善你的舞艺，必须懂得如何有控制地做出“身体摆动”与新规则的“起”、“伏”动作；做好这些动作要有良好的身体感觉。

本书图片将帮你掌握由一系列动作组成的舞蹈组合，它们的作用常被参赛舞者忽略。

想在比赛中夺标没有任何捷径，当今英国标准交际舞大赛的水平非常人所能攀及，仅靠一系列花里胡哨的组合而无扎实的基本功，绝无可能吸引评委多看你一眼。

通过这本书你能学到很多，尽管如此，到一位优秀的教员那里上几堂课仍是必要的；这是因为你无法在舞蹈时看到自己动作的效果。

对大庭广众的公开比赛怯场的执著业余舞者，最好先参加业余奖章考试，这类考试在伦敦和省一级经常举行，形式类似滑冰比赛，根据参试者的水平授予金、银、铜牌。这种小型赛会一般由私人举办，评委会的组成包括世界最著名舞蹈教师，这为舞迷们检验自己的技艺提供了极好机会。关于业余奖章考试和交际舞大赛的更多情况，将在本书264页至272页专门介绍。

三、学生

正在接受训练，以便通过专业考试获得舞蹈教师资格的学生，将从本书获得最大收益，因为本书包括了这类考试必需的所有技术标准与内容。但是，如果认为仅仅依靠这本书所提供的舞蹈技术知识，加上能做一些标准技术的示范，就能轻易地骗过考官获得教师协会的证书，那将是极大的错误。

学习本书的诀窍，不在能熟记舞步的技术细节，诸如哪个动作

接哪个动作，何时做“相对的身体动作”，何时“起”，何时“摆身”，而在于懂得这些动作是如何发生的。

如果你能按正确方法学习，你在考场就不是在“重复”你努力熟记的动作组合，你也不会突然陷入大脑“空白”的处境。当然，你还是需要熟记舞步的技术细节及动作分析，但这一切应化作你自己的实用动作。书中提供的组合，有时插入了几种替换动作。需要注意的、也是最重要的，你应该懂得提供这些替换动作的内在联系与原因。

仅仅掌握舞蹈的技术知识还远不是一个成功的教师，只有能做出标准的示范、又能给予清晰明确（但非专横）讲解的人，才能获得学生的信任。

持握姿势

快步舞、华尔兹、狐步舞的男子持握姿势

交际舞中的持握姿势需要认真对待。持握姿势不准确，不只使舞者外观不雅，而且会严重破坏舞步的平衡与协调。

两足并拢，身体直立。腰背挺直，但肩不得随之上耸；肩应始终处于放松、自然状态。

虽则两臂位置多少有点因人而异，但以下提示配以图片形象，将使你做出最漂亮的持握姿势。

1,左臂自肩至肘略下斜，要不肩就会耸起。臂的这一部分应稍向后，使之与后背成一直线。通常易犯的错误是肘过于靠前，迫使女伴的右臂向后背而破坏了她的形象。

2,左臂自肘处成角度弯曲，前臂冲上，略微向前。前臂也可稍向里靠拢，使手与头的距离近于肘与头的距离；但切记这不能过份，不然会失去舞姿的宽度。这样的持握姿势既漂亮、又灵巧，也不致因过分伸展而干扰他人动作。

3,左掌心朝前与地面成斜角。持握女伴的手应舒适自然。多数

男伴持握女伴右手(除姆指外)的四指,然后手指相握裹住她掌侧。

4,左腕不得弯曲。自肘至腕应成一直线,指关节略高于腕。手不得自腕部折曲向下。

5,右臂自肩至肘略下斜,其倾斜度尽可能与左臂相同;这在很大程度上由女伴身高决定。右肘在肩的前面,这是因男伴的手须扶持在女伴后背。但应注意肘不能过份靠前,也不能过分倾斜。

6,右手置于女伴左肩胛骨下方,不要向前搂得过远,不然你的肩就无法保持平正。

7,头自然挺直,男伴的视线通常穿过女伴的右肩向远方看。

8,男女舞伴的位置男伴应尽可能把女伴扶持于他的正前方;虽然可能难以做到。实际上女伴总是站在稍靠男伴的右侧,但必须注意这一倾向不能过于明显。

女子的持握姿势

女子的持握姿势在某种程度上取决于她男伴,但下面的提示对她仍十分重要:

1,身体挺直站立,腰背略上挺,但肩不得上耸。

2,尽可能站立于男伴正前方,但往往倾向于略靠男伴右侧,注意不能过于夸大这一倾向。

3,举起右手,手指并拢,由男伴握持至他通常位置。一般男伴把女伴的手放置于他姆指与食指之间。到位后,女伴姆指即与男伴姆指相握。

4,右臂自肩至肘略下斜,然后由肘向上扶住男伴的左手。

5,左臂轻置在男伴的右臂上,注意不得向下倚压。

6,左手指并拢置于男伴右臂肩肘之间、稍靠近肩的位置。

探戈的持握姿势将在本书“探戈部分”专门讲解。

姿态、平衡和一般走步原则

按照规格准确地前后走步是交际舞的基础。与此相关的还有

姿态或身体的仪态、平衡或准确的重心分配、及双脚动作的各种组合，均十分重要。

前走步——男子

姿态。挺直站立如持握姿势中所述。双膝稍放松，但不要明显弯曲。现在让身体自脚以上前倾，直到感觉身体重心已大部移到双脚前掌；但两脚跟不得离地。需要注意的是在做这一动作时，自胯以上的上身姿势不得有任何变化。这样，你已做好了做“走步”的准确准备姿态。

膝与脚的动作。这里我们叙述走步是从右脚开始。但这并无定规。男子做这个动作既可右脚开始，也可左脚开始，但他的这一动态趋势须明确无误地传递给女伴。在“带与跟”这一个题目下我们还要专门讲解这一问题。

开始动作前，把身体重心移到左脚，右腿自胯以下整体向前摆动，最初用右脚掌触地，然后随着脚趾略上抬以脚跟擦地向前。

一俟右脚超越了左脚尖，左脚跟便会抬起，这样，在达到最大步幅时，接触地面的实际是左脚掌与右脚跟。即刻放下右脚尖，使右脚平置于地。

随着身体前动趋势的延续，左脚掌稍加推力，使左脚向前迈出并越过右脚。以下整个动作过程与上面所述右脚动作相同。

走步中的重心分配。两脚相并准备做走步动作，在动力脚向前迈出之前，身体重心必须前移至两脚掌。

走步时，重心开始在主力脚，在动力脚迈到其最大步幅时，有一刹那，重心平均置于前脚跟与后脚掌。一俟前脚平置于地，重心立刻全部移到前脚。

动作要点：

从静止姿态开始，始终感觉身体的前移比脚的前移要早一点。同时要注意，脚的速度总要比身体的速度要快一点。倘若脚先于

身体前移，身体重心将会拉在后面，给人以后坐的印象而失落了身体的挺拔感。

整个走步动作过程，双膝要自然松弛，腿唯有在处于最大步幅时才是伸直的；即便此时膝盖也不是僵直。在动力脚越过主力脚的那一刻，两膝是最松弛的。

足踝和脚背应保持松弛，使每一步结束、动力脚尖放下时，全脚可轻置于地。

双脚必须保持正直，两脚每次交替前迈时，两足内侧（从脚尖到脚跟）几乎是紧挨着相擦而过。

重要提示：虽然交际舞标准技术要求前走步全过程动力脚不得离地，但绝大多数优秀舞者并没遵守这个规定。当后脚向前迈步时，脚跟实际上离开了地面。只有在达到最大步幅时脚跟才着地。这样做能使动作显得更为轻盈、柔和。

后退步——女子

女子后退步比男子前走步要难得多。男子前走步跟生活中的自然走步相差不大，但女子后退步对腿和肌肉的要求是任何其它体育和娱乐活动所没有的。因此，初学者，特别是中年初学者，并不总能象熟练舞者那样很快适应和掌握动作的姿势与平衡。下面的提示将首先讲解如何准确地掌握动作的姿势与平衡；然后再对初学者初期可能出现的难点作进一步的讲解与指点。

姿势与平衡。挺直站立如上面持握姿势中所述。双膝稍稍放松，但不要明显弯曲。身体姿势稍后倾；这样做并非为保持平衡，而是使一对舞者看起来更漂亮诱人。注意不要过份强调后倾，不然会出现难看的驼背。

现在让身体重心自脚以上整体地后倾，直至感觉部分重心已移到双脚跟。此时男伴开始使身体前倾，而女子的身体后倾动作必须来自男伴。虽则女子身体处后倾状态，但对男子的前倾力量应形成一定对抗，这种对抗力会从下半身感受到。对抗力不应集中

在女子的胯部，不然会妨碍男伴的向前动作，使其很难迈出步子。女子做后退步时应避免身体前倾，或企图让其重心保持在脚掌上。如若她这样做了，她的胸部将出现对男伴前进动力的对抗，这不仅破坏了走步动作的平稳与流畅，而且会使她产生不胜男伴重压之感。

对女子来说，这个姿势是最难掌握的。要做好这个姿势，两腿肌肉要有很好的控制，才能使脚跟始终以平稳的速度后退。这一点将在下面“腿和脚的动作”中作进一步讲解。初学者将在准确的指点下尝试着去掌握这一姿态，中年舞者因身体原因而无法做到的，我们将在本书第9页提供另一个姿态作为替换。

腿和脚的动作。这里我们叙述走步是从左脚开始，但这并无明确规定，一般总是由男伴决定从哪个脚开始，并把这一意向传递给女伴。

把身体重心移到右脚，动作程序如下——

左腿自胯以下整体向后摆动，最初是以左脚掌、然后用脚尖擦地向后。一俟左脚越过右脚跟，右脚掌便会逐渐抬起。当达到最大步幅时，左脚放于脚掌上，所以在这一刻，实际是左脚掌与右脚跟接触地面。

继续向后的运动，把右脚向后拉向左脚，与此同时左脚跟慢慢放下（必须明确，唯有当右脚与左脚并齐后左脚跟才能完全放下），右脚以脚跟触地被向后牵拉，在拉到与左脚并齐时，右脚掌放下。右脚继续向后迈步。

后退步的技术要点是后退脚跟有控制地缓缓放下。正是这种控制，使女子身体始终与男伴保持接触而不会产生时分时合的碰撞现象。与此同时，还要维持身体最初的后倾姿态不变。

走步时的重心分配。两脚相并准备做走步，在动力脚向前迈出之前，身体重心必须后移至两脚跟。

走步时，重心开始在主力脚，在动力脚迈到其最大步幅时，有

一刹那重心平均置于前脚跟与后脚掌。前脚跟稍加推力，重心逐渐移到后脚。

动作要点：

从静止姿态开始，始终感觉身体的移动要比脚早一点。

不要使前脚掌粘连在地板上，而应随动力腿的后移使其逐渐抬起。

整个走步动作过程双膝应自然松弛，腿只在处于最大步幅时才是直的，即使此时膝盖也并非僵直。在动力脚越过主力脚的那一刻，两膝应是最松弛的。

足踝和脚背应保持松弛，若双脚踝僵硬而无弹性，步子就迈不大。

双脚须保持正直，两脚每次交替运动时两足内侧（从脚尖到脚跟）几乎是紧挨着相擦而过。女子易犯的毛病是左脚后迈时不是正直向后，而是稍向左偏，这会导致把部份重心移到男伴的右臂，明显地给人以沉重感。

为女子提供的替换姿态及对初学者的提示

第7页所规范的女子姿态有一定难度，年龄较大的初学者（除非她在做这一姿态时能保持其身体平衡不产生牵拉男伴的倾向）可以不做的向后倾的姿态。下面将向你提供一个锻炼后退步平衡的好方法：

左脚向后迈出一大步，使身体重心均衡地置于前脚跟与后脚掌之间站稳，然后慢慢地向后收回前脚，同时缓慢地压下后脚跟。必须明确，唯有当右脚与左脚并齐后，左脚跟才能完全放下。开始时可以向旁伸开两臂，用一手扶墙以维持身体平衡。熟练后可绕着房间连续做后退步。但一定注意不得出现向后倾倒的趋势。

如若感到困难，在与舞伴做此动作时可以不做的后倾姿态，而是使身体直立，让重心尽可能久地留在前面。

虽然采用这个方法走步会给男伴带来一定困难，但这总比重心一下子落到脚跟所必然产生的强烈“牵拉”要舒服得多。

后退步——男子

一般地说，男子除了跳“狐步舞”外，很少做连续的“后退步”。男子在做“后退步”时，其脚与腿的动作虽与前所述的女子“后退步”相似，但男子必须保持其“前走步”的姿态。前走步时，男子姿态略向女伴前倾，男子做“后退步时”，他的基本姿态不得后倾。女子若换成前倾姿态，就会给人以她控制了男子的感觉，这是完全错误的。

前走步——女子

女子“前走步”腿和脚的动作虽与前所述男子的相似，但女子不得变换其姿态。她可以借助“前走步”的推力从实质上帮助男伴的后退动作，但若企图用身体姿态的前倾来达此目的，就会彻底破坏男伴的平衡。无论是向前还是向后运动，男子须始终处于主导地位。

相对的身体动作

“相对的身体动作”指的是以相对的胯和肩朝动作腿运动方向转动。这一动作被用于所有旋转舞步。

对初学者来说“相对的身体动作”这个词颇有点令人费解，不如“转身”对旋转动作的表述更清楚。对此要指出的是，超出“相对的身体动作”这一概念的力量，会使舞蹈变得丑陋并失去平衡。

因为这个问题至关重要，即使初学者也应懂得支配旋转的基本要素是什么。

交际舞中有4种旋转方式，有前进中的左、右旋转，也有后退中的左右旋转。“相对的身体动作”在这些旋转中如以下所述——

1, 向前右转。右脚向前迈步，同时左胯与左肩向前转动。