

- 马德云 编著
- 黑龙江科学技术出版社

社交舞



新潮交谊舞

马德云 编著

黑龙江科学技术出版社

(黑) 新登字第 2 号

内 容 简 介

本书着重介绍慢四、中四、快四、吉特巴、伦巴、快三、慢三、狐行、探戈等 9 种 11 套交谊舞的舞姿、步法、节奏、舞步编组、风格特征以及学会这些交谊舞的要领。

书中除文字说明外，尚有 440 多幅人物和脚步图，它是交谊舞爱好者、体育舞蹈工作者和交谊舞传习者的好资料、好教材，是交谊舞初学者的入门向导。

新 潮 交 谊 舞

马德云 编著

责任编辑：孙建华

封面设计：赵元普

版式设计：李 洪

插 图：滕玉海

周秀梅

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街 35 号)

黑龙江新华印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

850×1168 毫米 32 开本 7 印张 154 千字

1992 年 12 月第 1 版 • 1992 年 12 月第 1 次印刷

印数：1—6000 册

定价：4.50 元

ISBN 7-5388-1950-9/Z·205

人体的韵律美与效应

——代序言

●范震威

与其说新潮交谊舞是一种艺术，不如说它是一种体育活动更贴切。

作为一门艺术，交谊舞(亦称交际舞)是以经过设计、筛选、提炼、组织和加工的人体动作为表现手段，来表达人们的情感和心绪，并反映舞蹈者主体与客体(观者)的现实生活，从而获得交流情感的目的。

交谊舞的基本构成要素是舞蹈者主体的动作、体态与姿势，节奏与表情，并依据舞者主客体所提供的音乐环境加以发挥。没有音乐伴奏的舞蹈可能是乏味的，有音乐伴奏的舞蹈，尤其是交谊舞，可以同时给主客体(舞者与观者)以感官上的享受，主要是视听享受；而对于舞者主体来说，除了视听方面的享受之外，还有触觉、平衡觉以及振动欲方面的享受。

这种享受归纳到一起，主要是获取美感和愉悦感。由美感和愉悦感所产生的人体心理与生理上的效应，自然是健康与心灵的陶冶，而健康与心灵的陶冶，则是人类生命个体延续生命而能达到长寿目的的最基本的条件之一。

交谊舞所体现出的美感主要是人体的韵律美，而人体的韵律美主要应从以下几种美感中得到基本的描述。

一是节奏美。

节奏的最基本的生理诱因是心脏的跳动，血液流动中的脉跳，

即从体外能感受得到的脉搏，以及胸腔中的肺叶的呼吸和走路的步伐。心跳、脉搏、呼吸和步伐的节奏感是均匀性，这种均匀性构成了交谊舞行进过程中的最基本的节奏和特色。

舞蹈起源于体态的快乐。在关于快乐的科学的研讨中，我们可以追溯到人类蒙昧时代的早期岁月，由于早期的人类在猎取食物中有了积蓄，即食物有了剩余后可以在一段短时间内不再为猎取食物而奔波的时候，人们才有可能产生彼此相互祝祈“富有”的“手舞足蹈”，才会产生人类早期的舞蹈动作。这些最初发轫萌生的舞蹈动作可能是没有规律的体态语言，但多次重复之后，那些被同伴或同族人所喜欢的动作舞姿就会被相袭地保存、延续和传递下来，反之某些动作就会被淘汰掉。我们还可以肯定地说，火的发现极可能有助于人类群体与星月共舞。因为在远古时代，保存火种是极为不易的，那么以篝火的形式，以围火取暖、跺脚和生发出舞蹈的可能性则是不言而喻的。至今，在世界各地，不论是文明社会还是在南洋诸岛土著社会，这种围火而狂欢歌舞的形式都是极其普通的，相信这是远古社会向现代社会生发的民族习俗方面的最基本的向性传递之一。

舞蹈动作的多次重复是一种节奏，而人们伴随着舞者生发的呼喊也有一种节奏。在远古时代，这种节奏感最初一定来得有些简单、原始。而在当代社会，新潮交谊舞的进行过程，则是借助于现代科学技术的结晶而充满始终，如打击乐、管弦乐、民族乐、电子乐……等等，以及录音机、立体声等现代传播音乐的手段，都可以使舞蹈行进过程中的节奏感得到进一步的增大，并且也可以得到淋漓尽致的发挥。

节奏感对于人的欲求来说，勾沉自人体本身的振动欲望，从婴儿在母亲的手拍声中可以熟睡始，到现代人们希祈局部的（如鼓掌、跺脚……等）或全身的振动（如摇篮）碰碰车、蹦床、跳

绳……等），这种欲求的满足，在一定程度上说，可以表征和表述为对节奏感的渴望。

而交谊舞进行过程中的起伏、飘逸、回转、进退……等等，都可以起到获取节奏感的作用。

技艺高超的舞者，最动人的形态之一，大概就是在音乐或无音乐伴奏下的这种身姿的节奏性动作语言了。身姿节奏方面的美感同样可以引发舞场主客体者中的艳羡，这种艳羡就是节奏美给人们带来的感官享受。当然，这也是大多数人喜欢交谊舞的潜在的诱因之一。

交谊舞的第二种美，可以说是对称美。

一对体型大体协调的男女生命个体在一起共舞，只要形体的动作娴熟，配合得体，他们优美的舞姿，他们的体态语言，无不给人以美的享受。

在交谊舞中，男性个体的阳刚动作，他的洒脱，力度、快捷，是蓬勃有力的生命的象征；反之，女性个体的阴柔动作，以及她的轻柔、婀娜、飘逸，同样也会给人以蕴含着成熟与丰满的生命的存储。

交谊舞是诸多舞蹈中的一种，它多用于社交的场合。在西方，男女孩子到了束冠的年岁，就要被长辈或稍长的同辈者引入社交界，而进入社交界的最主要的交际手段，就是交际舞。由于交际舞的主要效应是增进舞者主客体之间的交谊往来，因此我们又称它为交谊舞。

交谊舞的最基本特点，就是一对异体个体（熟稔者或陌生者）之间的结识与交流，因此，不论是从性别、生理的角度，还是从动作、心理的角度，抑或从客观的哲学（美与崇高）的角度，这种对称都是普遍存在的。就对称来说，如人体的生理与心理的对称，形体与动作的对称，美感与崇高感的对称，在人类生命群体

中一对男女生命个体本身的对称，都造成了交谊舞行进过程中不可忽视的一种审美定式，你承认也罢，视而不见也罢，反正交谊舞最能吸引人的，还是这种舞蹈本身，给男女生命个体都提供了同样的、平等的表现与自我显示的机会，它不偏袒任何一方。女性个体的美感与男性个体的崇高感，在这里有机会取得和谐与对称的统一，取得整体的审美效应。

与对称美共居一隅的，是交谊舞行进过程中的协调美，协调是相同坐标系中同一水平线上的共轭。你来我往，进进退退，脚步的协调一致，手臂动作的协调一致，乃至于一扬脖，一斜项，一低头，一挥臂，一拉手，一松开……之间，无不缜密地注入了熟稔和训练有素的因子，因而我们从这些动作的协调中获取了一种整体的美感，而这种整体的美感，正是主客体之间对于有教养和高素质的一种审视，舞姿越是协调、优美，人们越会从舞者主体身上发现他们之中的美的放射，这种放射会引发艳羡和愉悦，从而成为一种陶冶心灵的手段。

除了协调美之外，还有一种就是飘逸美。飘逸美是一种象散文或诗歌那样创造出的特定的意境。这种意境同灯光、舞曲、舞池的环境（主要是精神环境，如对大吵大嚷的摒弃，对嬉闹、嘲笑和争夺舞伴的野性行为的拒斥等），息息相关，没有优雅的共舞环境，就是高超的舞者，其飘逸美的感染力也会大大地降低。

协调，从本质上说也是对称美的一种向性深化，是一种礼仪内涵的多积淀多应答的反射动作。中国古时，是将舞蹈记载入《礼·乐记》中的，也就是说当修养不够，物质不丰时，人们是不会跳舞的，——“嗟叹之不足，故不知手之舞之，足之蹈之也”，此说果然不虚。

交谊舞中所体现出的飘逸美，也可以说是男女形体动作上的一种动作的相互浸润，阳刚中浸润了阴柔的某些动作，阴柔中浸

润了某些阳刚的成份，对比中的这种多变化性，亦可以称为一种飘逸美。

其次，舞池中多半为多对舞蹈者同时共舞，每一对舞者都不宥于一定的路线和活动范围，他们共舞过程中所行路线的游弋不定和飘飘洒洒所引发的也是美感，从本质上说当然是一种飘逸美。

飘逸有时可以使人的情绪在迷茫和自得其乐中反复回荡，因此象舞姿中的起伏、进退、旋转等，都会引发出相同的效果来。

飘逸也会显现出一对共舞者主体的整体美，他们象云那样轻盈，象雾那样令人捉磨不定。由于相互交臂或处于搂握密切状态下的共舞者主体，动作的协调一致，能使飘逸美给人一种不可企及的艳羡与妒嫉，这也是使大多数不善舞者在相形见绌下，难以踏入舞池中的原因之一，后者是自惭形秽，而不越雷池了。

但是，交谊舞，作为人体韵律动作下生发的美感之源，也是一切舞蹈中最基本的美感成分之一。也就是说，人体在音乐伴奏下所引发的一切有节奏、有规律的自我显示的动作，其所引起的审美效果，就是人体的韵律美。人体的韵律美所涵盖的内容是相当丰富的，这是人类几千年文明发展史中，积淀得最多最丰裕的瑰宝之一。

舞蹈动作是音乐韵律的有形化，也是韵律内涵的一种人体动作的解译。

因此，善舞者所展示出的和音乐伴奏的协调一致性，就是韵律美，而单独对人体的这些具有审美价值的美感加以评说，当然也就有高低上下与优劣精粗的分野了。

现代体育交谊舞的比赛，实质上就是人体韵律美的比赛。韵律美的比赛和健美比赛有着本质上的不同，前者是一种动态的审美描述，而后者则是一种静态的审美描述。前者研究评价的是整体、协调、连贯性的动作编排，而后者主要展示的是肌肉、造型和雄

健（这一点，连女性的健美比赛也不能例外）。

人体的韵律美是音乐（有时也伴有歌唱）和形体动作的综合描述。我们在本文前边所讲到的节奏、对称、协调、飘逸，无不涵盖在人体的韵律美的这个大系统中。

人体的韵律美就是人体自身的动作的美，而这种美只有在特定的音乐环境氛围的烘托下才能被诱发出来。有关人体韵律美的语词描绘也是综合性的，而评判者的评价，则是视听享受上的因果应答，因此在一定程度上又多著主观色彩，公允的客观的评价很难作出，只有高超者的表演才能在评价中获得共识。

但是，不管怎么说，当代的、新潮的交谊舞所展现的人体的韵律美，总是有目共睹的。

现在，我们不妨看一看大家比较熟悉的几种舞蹈。

布鲁斯虽然是用声乐和器乐演奏的美国黑人爵士乐，曾一度流行在密西西比河三角洲一带，但到本世纪初时就以音乐和伴舞的方式，很快地传遍了全世界。

布鲁斯的舒缓，小溪般的流畅和涡流般的回旋，乃会使人感受到一种急切后的安谧和疲惫后的小憩。

福克斯是布鲁斯的快节奏下的另一种表现形式。很可能表现出的是一种休闲后的新生，它所焕发的是一种蓬勃的、健硕的、甜蜜的青春的气息，同时也是一种欢快，带有非凡力度的忘怀的生命的渲泄。

最流行的交谊舞是华尔兹，由于它有较多的旋转和男女个体的相互握抱，曾一度使高雅的社交界震惊，继而却是一致的接纳。在19世纪时已成为首要的交际手段了，到了20世纪仍流行不衰，到如今已成为世界范围内最受欢迎的交谊舞了。无数作曲家都为华尔兹写过精妙的舞曲，如肖邦、柴可夫斯基、J·斯特劳

斯父子等等。

华尔兹舞姿中的起伏、回荡、游弋、飘逸，不仅是一种欢乐后的激越，而且也展示了多变的种种不同的妙趣形同天成，甚至也可以被描绘成一对生命个体的亲昵的舞动轨迹。

✓ 伦巴舞虽起源自古巴的黑人的民间舞，但很快就在 20 世纪初流行全球。舞者上身挺直，臀部微微地左右摇摆，是一种喧闹的、狂欢的，甚至是酒后的带有某种随意性的渲泄。它的商业性使它广泛地使用于联欢晚会和生日宴会上，伦巴舞的动态的多变的韵律美，尤其对青年人更具有吸引力。

✓ 探戈舞最初是一种阿根廷的交谊舞，是一种由流行于贫穷的下里巴人之间的米路加舞演变而来，它的快速、粗野、肉感，更使人勾沉起在远古时代早期人类某些的放荡不羁。

探戈舞后来风靡全球，也为上层社会所接纳，它的活泼欢快还曾一度演变成伤感和忧郁，并表现为孤独者的参与意识。它的舞步充满了活力，但更平稳更轻松。

探戈舞还与弗拉明科舞有点血缘关系，而弗拉明科舞起源于安达露西亚吉普赛的族人之间，据专家考证，这种舞姿渊源最长久，是古拜占庭人和印度的宗教的圣歌，从 14 世纪起才成为吉普赛人、阿拉伯人，犹太人以及流浪者们的歌舞。男步极为复杂，始终用脚尖和脚跟踢踏作响；而女步主要显示手和躯干的文雅与美丽。这同现代的探戈舞，在一定程度上仍是异曲同工，是集多变多姿多节拍的人体韵律美之大成者。

迪斯科是最现代的交谊舞之一，它首先出现在娱乐场所，而后又进入夜总会，在闪光灯、激光乐器和电子乐器的伴奏下，节奏进一步加快，腰部和臀部的扭动更为快速，它的敏捷、耐力、灵活和轻柔与摇摆，是使用了大音量和强烈的低音提琴的结果。但是，迪斯科舞作为一种渲泄方式，它会使人迷者体疲力衰，高亢的音

乐又会使舞者与观者付出听觉损伤的代价，又由于它的快节奏感，因此只有年轻人对它青睐，老年人只能是望其背项而已。

总之，人类生命个体的人体的韵律美，只能是一种用多元审美尺度衡量才可以界定评述的，也是一种极为复杂的社会生活内涵。本文所介绍的，不过是它的一鳞半爪罢了。

人们为什么喜欢交谊舞呢？最近十几年来交谊舞为什么能在我国得到如此地普及和发展呢？

这主要应该从它的效应上来分析。

交谊舞的主要社会效应大体有三：

第一，交谊舞的大力传播，在一定程度上说明了人们物质生活的提高，人们处于温饱后迈入小康的过程中，必然要在紧张的工作和生活中，寻求休憩和愉悦的港湾，并希望从此中得到一定的享受，从寻求乐趣和愉悦感出发，交谊舞必然会随太平盛世的出现而得到普遍的传播。

第二，交谊舞还可以说是一种很好的审美中介，不同文化，不同职业，不同民族，不同素养，不同年龄的生命个体，都可以在交谊舞中，找到这种交流和沟通的中介质，对美的共同追求，可以在交谊舞的理解、掌握与兴趣爱好中求得共识与共赏。社会安定，一定会促使人们扩大交往，交谊舞是现代社会交际场合共同操持的一种人体语言，现在它早已越出了国界，成为全世界全人类的共同文化财富了。

第三，交谊舞在一定程度上说，是可以用作健身的，尤其是脑力劳动者，抑或象站在柜台边卖货，或长时间以一种姿势从事某一职业的人员，交谊舞可以活动全身的关节，促进血液流通，使身心都可以得到锻炼。

建国 40 多年来，交谊舞的流行与禁止，曾经历过多次的反

复，只有当交谊舞的健身功能被发掘出来之后，这种荒唐的禁忌，才被废止，才被真正地放行和普及开来。如今，交谊舞几乎和中华武术一样，成为晨起或日落时练身的一种寄托，年轻或年龄大者，对交谊舞的喜爱尤甚，这种势态目前正方兴未艾！

写到这里，本文该告一段落了。

本书的编著者马德云先生是交谊舞爱好者，也是一位业余交谊舞教师，他的功底不错，又非常地钻研，他以数年的功夫写成《新潮交谊舞》一书，全书凡十五六万字，又经滕玉海、周秀梅配以400余幅插图，故使本书的普及性大增，也会使自学者的按图索骥与照书演练成为可能。

在此成书之际，应作者之邀，我以一个交谊舞门外汉的身份来谈交谊舞，实在是一个误会，但作者再三相邀，推辞不成，草成数言于上，不足为训，以舞者而论，聊以解闷，权作自慰而已，如对读者有些许的启发，对于本人来说，已属于万幸了！不当之处敬请大家教正，谨言于此，权作本书之序。

1992年4月14日凌晨

于半壁居寓所

前 言

近几年来，广大群众学跳交谊舞的热情空前高涨。很多人从“看不惯”到“旁边站”，又从“试试看”到“团团转”，人民群众从交谊舞的观众变成了交谊舞的主人，使几经波折的交谊舞，又重新回到人民群众中间，这是十分可喜的事情。党的十一届三中全会后，我国政治稳定，经济繁荣，人民过上了安居乐业的日子，正如古语所说：“衣食足，兴歌舞”，这是交谊舞热的内在动力。

随着交谊舞活动的开展，人们对交谊舞的造型艺术、技巧性的要求越来越高，希望能学一些舞姿大方、步法丰富、舒展优美的交谊舞，以达到娱乐、休息、健身以及充实自己文化和精神生活的目的。

本书参考了国内外有关交谊舞的大量文字和影视资料，广泛地收集近几年来广大群众喜闻乐见、百跳不厌的舞种舞步。因而本书具有如下几个特点：

一、从舞种上看，突出一个“全”字。本书收集的舞种比较全，尤其是群众喜欢的舞种，基本上收集在册。

二、从舞步上看，突出一个“新”字。交谊舞虽然是外来文化，但中国人不生搬硬套，敢于大胆革新和创造，在原有交谊舞文化的基础上，近几年来创造了不少美学价值很高的优美的步法，择其精华收入本书，因而突出个“新”字，给人以新鲜感。

三、从步法结构上看，既有“阳春白雪”，又有“下里巴人”。本书不但介绍基础舞种舞步，还介绍了一些新的舞种舞步，不但满足初学者的需要，同时能满足待提高者的需要。

四、为发展体育舞蹈提供资料。本书收集的一些难度大的舞种和舞步，有些是体育舞蹈的基础部分，便于体育舞蹈工作者进行基础训练。

五、将复杂的探戈舞用图、文表示出来，也是罕见的。许多交谊舞爱好者、体育舞蹈工作者都很喜欢探戈舞，但这方面的资料少得可怜，本书成套地介绍三套探戈舞，也是不多见的。

六、本书对舞厅舞和国标舞持百花齐放、互不排斥、一视同仁的原则，从群众需要出发，均予选入。

本书在编写过程中，曾得到刘金玉、马晨杉、宋涛等同志的支持，特此向他们表示感谢。

由于作者水平有限，书中会有不足之处，请广大读者批评指正。

编 者

目 录

一、绪 论

- (一) 交谊舞小史(1)
- (二) 交谊舞基础知识(2)
- (三) 有关标志与说明(10)
- (四) 舞会的礼仪及注意事项(14)
- (五) 舞会的组织(15)

二、新潮交谊舞

- (一) 慢四步舞(布鲁斯)(18)
 - 1. 前进右转后退左转 90° (18)
 - 2. 右转 180° (19)
 - 3. 前进后退锁步(20)
 - 4. 对肩半周转身步(21)
 - 5. 直步前进后退步(22)
 - 6. 弧线转身步(23)
 - 7. 犹豫步(24)
 - 8. 前后压葵步(25)
 - 9. 前肩压支步(27)
 - 10. 左转身组合步(28)
 - 11. 开式连接步(30)
 - 12. 闭式连接步(30)

(二)中四步舞 (31)

1. 1/4 转身步 (31)
2. 前进左横并步 (32)
3. 后退左横并步 (33)
4. 四步右转步 (33)
5. 侧身回转步 (34)
6. 右横击步 (35)
7. 踮步 (36)
8. 前进后退平衡步 (37)
9. 直角前进步 (38)
10. 方形并步 (39)
11. 前进后退单人转身步 (39)
12. 后退右转步 (40)

(三)快四步舞 (41)

1. 曲线前进步 (41)
2. 交换步 (42)
3. 左右横切步 (43)
4. 前进左转身步 (45)
5. 前进右转身步 (46)
6. 锁步 (47)
7. 横并交叉步 (47)
8. 左右垫荡步 (49)
9. 横进交叉步 (50)
10. 行进右疾转步 (52)
11. 左绞转步 (53)
12. 背手转身步 (54)

(四)快三步舞 (快华尔兹) (55)

1. 侧行右转准备步	(56)
2. 侧行左转准备步	(57)
3. 前进右转准备步	(57)
4. 前进左转准备步	(58)
5. 前进右转步	(58)
6. 前进左转步	(60)
7. 侧行右转步	(61)
8. 侧行左转步	(61)
9. 丁形右转步	(62)
10. 丁形左转步	(63)
11. 前进左右转连接步	(64)
12. 丁形左右转连接步	(65)
13. 前进后退换脚步	(65)
14. 前进后退并步	(66)
15. 前进后退跨踏步	(67)
(五) 慢三步舞(慢华尔兹)	(68)
1. 双弓开步组合步	(69)
2. 左右边步组合步	(70)
3. 前进后退方步组合步	(72)
4. 左右划转组合步	(73)
5. 90°转身组合步	(75)
6. 换位组合步	(77)
7. 摇臂组合步	(78)
8. 同行组合步	(79)
(六) 狐行舞(福克斯)	(86)
1. 左右三直步	(86)
2. 右转身组合步	(87)