

97 交谊舞坛一朵绚丽的新花

新 编 北京平四舞入门

(附国际交谊舞)

陈坚刚 编著



中国国际广播出版社

新编北京平四舞入门

(附国际交谊舞)

陈坚刚 编著

中国国际广播出版社

特约编审: 胡大德
责任编辑: 王先豫
装帧设计: 李士英
版式设计: 周 迅
策 划: 徐世忠
封面舞蹈: 张伟、周淑文

图书在版编目(CIP)数据

新编北京平四舞入门 / 陈坚刚编著. — 北京: 中国国际
广播出版社, 1996.6

ISBN 7-5078-1321-5

I. 新… II. 陈… III. 交际舞—中国 IV. J722.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 03259 号

新编北京平四舞入门

陈坚刚 著

中国国际广播出版社出版发行

(北京复兴门广播电影电视部内 邮编: 100866)

新华书店经销

保定市华孚商标印刷厂印刷

787×1092 32开本 6印张 110千字 插图300

1997年1月 第1版 1997年第1月 第1次印刷

印数 8000册

ISBN 7-5078-1321-5J-81 定价: 8.50元

北
忘人
創平
四

老
中
青
多
彩
婆

劉
鐵
書于魚華

庚午初春

舞苑新姿揚新風
平四交誼燃新峰

中國舞蹈家協會
賈作光
一九八二年

序

· 胡大德

改革开放以来，当国际交谊舞在中国大地生根开花、广泛流传的时候，北京人创编了交谊舞“平四步”，亦称“平四舞”。“平四舞”为交谊舞苑增添了一朵新花，并日益受到老、中、青不同年龄的人们的喜爱，越来越多的国际友人和侨胞也很喜欢学跳北京平四舞。我以为，从广泛的审美角度和社会舞蹈艺术发展的现实状况看来，舞蹈不仅是属于青年人的，它应是属于老、中、青、少年的一门独特的艺术。

北京平四舞，凝结着北京人群体创造的智慧 and 心血。它继承了两个舞蹈文化传统，首先是中华民族百态千姿的民间舞蹈文化的优秀传统；再就是国际交谊舞蹈文化的优良传统。它是东西方舞蹈文化交融创新的结果，体现了中华民族善于吸收，勇于革新的创造精神。它是中国社会舞蹈文化新发展的标志之一，显示了中国人民面向世界、走向未来的精神风貌。

我从事舞蹈表演、编导、理论评论研究工作已 45 个春

秋，也是国际交谊舞的爱好者。我十分敬佩北京人在社会舞蹈文化发展方面的创新精神，也十分赞赏年近七旬高龄的交谊舞爱好者陈坚刚同志不辞辛劳，四处奔波搜集、整理、加工、创造“北京平四舞”，并编撰成书的那种孜孜不倦、锲而不舍的精神。我在参加北京市老干部活动中心等单位举办的“北京平四舞培训班”的过程中，亲眼见到许多老、中、青年朋友们学跳北京平四舞时的热烈、欢愉的情景。而坚刚同志由于几年来坚持天天跳，常常教，他的身腰似乎变得挺直了起来，身体更结实了，精神更爽朗了，熟悉他的朋友们都说他变得年轻了。的确，舞蹈本就是使人年轻的艺术嘛！我认为舞蹈具有“三健”作用，即“健身、健心、健脑”，我相信这是许许多多舞友们都能体会到的。

前些日子，坚刚同志到我家兴奋地对我说，继《交谊舞新花——北京平四舞指南》一书出版后，他在朋友们鼓励支持下，又撰写了续篇《新编北京平四舞入门》，并把近八万字的书稿及插图带来了。这本新书，在平四舞方面，增加并突出了平四轴心组合步和流动组合步，使交谊舞的学者们能在自己家中跳各式花样，或者在舞厅里也能按舞程线逆时针行进与旋转，书中附有国际交谊舞的介绍，选择了一些在舞厅、广场中比较流行的勃鲁斯、华尔兹、伦巴、探戈的基本组合步，使初学者可以从中体会平四舞是如何继承两个舞蹈文化传统，进一步发展创新的。该书的特点在于又一次集中归纳、整理了近两三年北京平四舞培训班中大家共同发展创新的步花组合，并提供给初学者。我感到，大家在实践中创新的某些精美的平四舞花样，书中很可能有漏录的；该书对于平四舞与其他国际交谊舞的关系讲述较少，特别是像美国流行的“一步舞”和“西班牙一步舞”，它们与北京平四舞之比

较未能介绍，是个遗憾；书中对某些舞步、组合形式的描述也存在不十分生动、准确。尽管如此，我相信《新编北京平四舞入门》一书的问世，仍具有现实的教学实用价值与开拓性的审美欣赏价值，它一定会受到平四舞爱好者和广大交谊舞爱好者们的欢迎。

北京平四舞与国际交谊舞，都仍在不断发展完美之中。北京平四舞不仅属于北京人和中国人民，也是属于世界人民的。为使它更好地发展、完善，我希望有关文化部门领导能更多地关注它，能在适当时机，专门举办一次“交谊舞新花——北京平四舞”的比赛，从而促进社会舞蹈文化的发展繁荣，让这朵新花开得更艳丽，为国际交谊舞的发展作出中国人民的贡献。

前 言

· 陈刚坚

本书为《交谊舞新花——北京平四舞指南》一书的续编。平四舞的舞步和花样已有 100 余例，续编的重点不是增加新的步、花，只是向朋友们介绍：（一）平四交谊舞的舞步造型和身段造型；（二）进入舞厅舞会，按舞程线逆时针旋转的多和流动步；（三）可在家庭跳的平四轴心步和相对变位步。

始创于 80 年代初的平四舞是具有我国民族特色的交谊舞，它除了继承我国民族舞蹈的优良传统外，还学习、吸取了国际交谊舞具有的品格和组合方式。为此，本书编进了社会上流行的勃鲁斯、华尔兹、伦巴、探戈等舞，从而说明平四舞可望同国际交谊舞接轨。

平四舞是北京人民创编的交谊舞艺术，它那多彩善变的舞姿具有强大魅力，青年人爱跳，中老年人也爱跳。10 多年来，平四舞丰富了北京人的文化生活，使整日工作的工人、干部、知识分子在业余时间得到愉快的休息和美的享

受；使离退休职工在欢乐的舞步中健身、健脑。它如今广泛流传到很多省、市、地区，掀起了学跳平四舞的热潮，使广大人民群众日益享受到此舞此步的潇洒。

本书收进的《北京平四舞，跳红全中国》和《翩翩起舞，乐我身心》两篇文章，对平四舞的健身、健脑利审美欣赏价值，作了比较系统的阐述。

这本书的文字力求简明。书中的脚印示意图和形体示意图可帮助交谊舞初学者在家自学；会跳平四舞的朋友，也可从中得到新的启示和提高。

本书的问世，得到许多朋友的关怀、协助。著名舞蹈家胡大德同志不仅已为出版《交谊舞新花——北京平四舞指南》的书和录像带承担了编审、顾问，又在百忙中为本书承担特约编审，并写了序，在此谨表示衷心感谢；同时，还感谢徐世忠、王玉兰、经伶如、沈家卿、张永超同志在出版过程中的大力协助。

平四舞的轴心步、流动步花样很多，因本人水平有限，可能漏编一些精彩的步、花，或在记录中出现差错；国际交谊舞系初次编写，更难免有许多缺点、错误，请广大读者提出批评、指正。

北京平四舞跳红全中国

胡大德 陈坚刚

80年代初，北京的民间出现了一步一拍的四步舞，动作简单、易学，不仅具有一般交谊舞的特点和魅力，还具有中国独创的民族特色，即表现民间舞蹈中优美的手势和千姿百态的身段造型，由于舞姿新颖、美观，不但青年人爱跳，而且中老年人也爱跳。这种四步舞很快风靡北京，不少公园、街道、舞厅以及国家机关出现了跳四步舞的热潮，并从北京逐步推广到全国很多地方，受到广大群众的喜爱。人们把这种四步舞称为“北京平四舞”。

平四舞的舞步平稳，有步有花，步、花巧妙结合，时合时分，若即若离，可以根据场地的大小、形成不同的组合步，既可以在广场上将基本步和转体步连接起来，演变为流畅、尽情的组合步；也可以在舞厅里变换多种流动步、逆时针旋转前进。若是在家中狭小的空间里，平四舞则可以形成围着轴心翩翩起舞的新的组合步，实现家庭的娱乐享受。

平四舞是一种充满活力的舞蹈，在艺术享受的同时，人们还可以健身健脑。它的产生和发展，受到社会各界的关注，在一些舞蹈理论家、美学专家，以及一些热衷于此的表

演艺术家们的精心编排下，北京平四舞在规范性、流畅性、优美性等方面更加完善协调。

1993年3月，中国工人出版社出版了《交谊舞新花——北京平四舞指南》一书；1994年初，中国音像制品评价制作中心发行了《平四舞教程》录像带，北京平四舞得到了进一步的推广、普及，极大地丰富了人民群众的业余文化生活。

历史悠久的华尔兹、普鲁斯等国际交谊舞，都曾经历了一段艰难的成熟过程，正在探索中的平四舞几年前也受到一些不公正的指责，说它是什么“马路舞蹈”，舞厅里不跳平四舞，认为只有国际交谊舞才是舞厅舞。他们好像不知道这样一个事实，即国际交谊舞也是从民间舞、马路舞发展起来的。值得高兴的是北京人民创造的“马路舞”，得到广大群众认可和热情支持，在群众的积极参与下，已进入成熟时期。北京平四舞，在某种意义上说是具有中国特色的交谊舞，记录了北京舞蹈的新文化，是广大群众自娱自乐的创造性劳动成果。

（原载1995年3月19日《中国青年报》）

翩翩起舞 乐我心身

陈坚刚

我离休前体弱多病，在一次外伤中切除了脾脏，视力下降，背驼，腿瘸。离休后我迷上了交谊舞，尤其爱跳北京人创编的平四舞。如今我 68 岁，竟然身体健康，视力稳定，背不驼，腿不瘸了。

我喜爱的北京平四舞，是交谊舞中的一朵新花。它除具有一般交谊舞都具有的品格、特点和魅力外，还具有中国独特创造的民族特色，表现了民间舞蹈中优美的手势和多姿多态的身段造型。青年人爱跳，中老年人也爱跳。

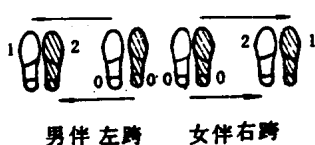
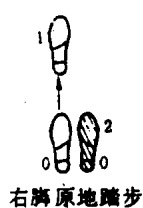
跳舞使我身体健康。以跳平四舞为例，我的手臂不断推、拉、升、降，脚步有节奏地进、退、并、转，头部和身段在花样造型中轻快地转动，从而牵动整体，舒筋活血，疏通关节，增强新陈代谢，促进体内脂肪转化为能量，提高机体免疫力。同时，由于平四舞欢快、大方、节奏性强，又可陶冶心灵，培养乐观精神，促进节奏感和协调性，岂不更可以增进身体健康吗？

我颇有兴趣地在边学、边跳中记录了一些舞步资料，创编了平四舞“广场组合步”、“家庭组合步”和“舞厅组合步”等

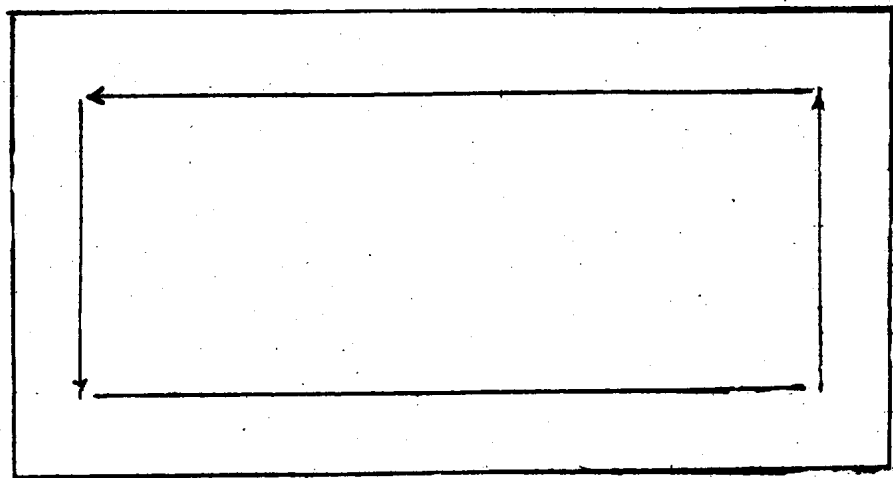
步法，还出版了《交谊舞新花——北京平四舞指南》一书。北京平四舞深受舞蹈爱好者们的喜爱，我自己也从中得到无限乐趣。

（原载1995年4月13日《健康报》）

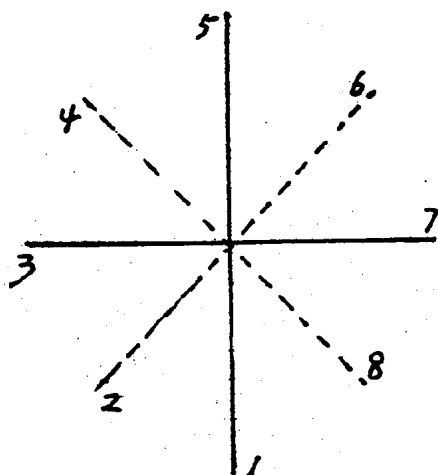
脚印示意图



舞蹈行程线



八个方位



目 录

序	胡大德 (1)
前言	陈坚刚 (5)
北京平四舞跳红全中国	胡大德 陈坚刚 (7)
翩翩起舞 乐我心身	陈坚刚 (9)
脚印示意图	(11)
舞蹈行程线	(12)

第一章 平四舞的组合、音乐和基本舞步	(1)
第一节 平步	(2)
第二节 进退步	(4)
第三节 开位合位	(5)

第二章 舞步造型	(8)
第一节 扇形步	(8)
第二节 花边步	(9)
第三节 绸带步	(11)
第四节 菱形步	(13)
第五节 方步	(15)