

现代交谊舞

xiandaijiaoyiwu

汪加千 利 辛 编 著



迪斯科 探戈

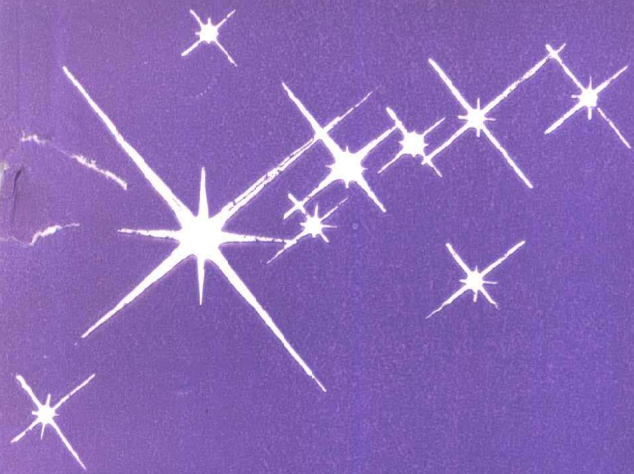
吉特巴 伦巴

康嘎桑巴

哈梭舞 查查舞

科学技术出版社





现代交谊舞

XIANDAIJIAOYIWU

汪加千 利辛 编著

装帧设计	刘洪麟
摄影	蔡诚忠
插图	白慧敏
责任编辑	林放

现代交谊舞

汪加千 利辛 编著

★

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道124号

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

★

开本787×1092毫米 1/32 印张5·125 插页5 字数108,000

一九八五年八月第一版

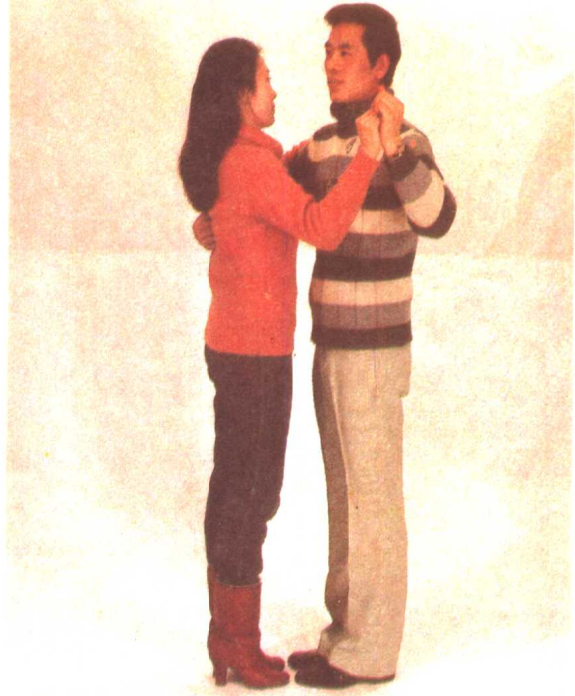
一九八五年八月第一次印刷

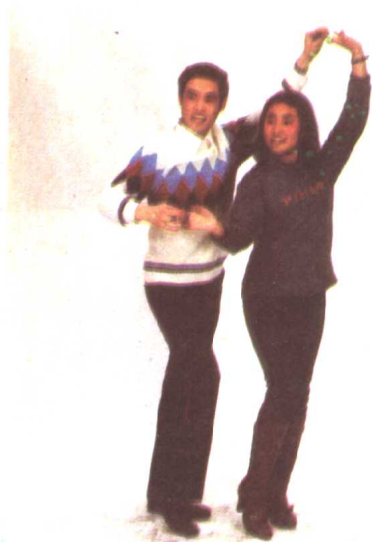
印数:1—30,000

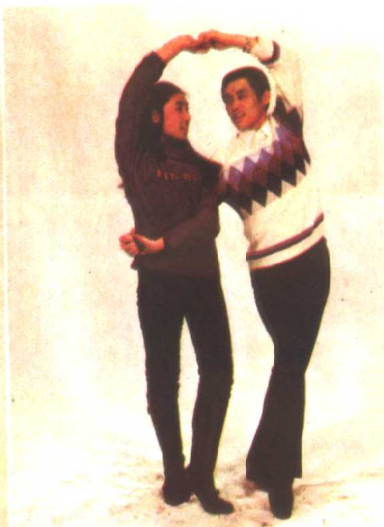
书号:8212·18 定价:1.50元















编 者 的 话

交谊舞（又称交际舞）是一种音乐、舞蹈、体育、娱乐融为一体，有益于人们身心健康的文化社交活动。

交谊舞在国外，通常是重大盛典、传统节日和各种社交场合的一项重要活动项目。

交谊舞在我国也有一定的历史。当前，随着人民生活的安定、富裕，群众要求更多形式的文娱活动；再加上适应对外开放政策的需要，交谊舞也在日益开展起来，并受到广大青年的喜爱。近年来已先后出版了一些交谊舞速成、舞步步法介绍等书，受到了舞蹈爱好者的注意。但较系统地介绍现代交谊舞的历史源流，交谊舞的舞步变化，交谊舞和音乐、健康关系的内容，还不多见。特别是对受到广大青年喜爱的“迪斯科”等自由、热烈的即兴舞蹈，更缺乏较全面、正规的介绍，我们编写这本书，就是要在这些方面都作一介绍。

本书向读者介绍的现代流行的交谊舞有探戈、吉特巴、查查舞、哈梭舞、伦巴、桑巴、康嘎以及迪斯科等十四种。为了便于大家正确掌握这些舞蹈的舞姿和舞步，书中编绘了大量的舞步插图和照片，故本书既可作为现代交谊舞初学者

的入门指南，也可供舞蹈爱好者对现代交谊舞的舞步花样变化作一探讨。不足之处，望能得到各界读者和舞蹈界同志的不吝指教。

1984, 12



目 录

编者的话

现代交谊舞源流.....	1
参加舞会的礼节和要求.....	5
跳好交谊舞的姿态、要领和方法.....	7
附：名词、符号、图解说明.....	12
如何根据音乐确定舞步.....	16
各种交谊舞舞步.....	20
1. 勃罗斯 (Blues)	20
2. 狐步舞 (Foxtrot)	27
3. 快步舞 (Quick Step)	45
4. 华尔兹 (Waltz)	52
5. 快华尔兹 (Quick Waltz)	67
6. 探戈 (Tango)	76
7. 吉特巴 (Jitterbug)	93
8. 哈梭 (Hustle)	104
9. 查查 (Cha Cha)	109
10. 伦巴 (Rumba)	115

11. 桑巴 (Samba)	127
12. 康嘎 (Conga)	130
13. 迪斯科 (Disco)	132
14. 布里克 (Break)	153
各种舞步的风格、组合及其变化	155
友谊舞与健康	159

现代交谊舞源流

舞蹈，通常可分为表演性和自娱性两种。交谊舞则是一种既可自娱又可娱人的舞蹈。由于交谊舞舞步优美，形式多样，具有一定的规范，且易于学跳和掌握，因此，在世界各先进国家，在学校都设民间舞和交谊舞课程。目的在于增进对民族文化的了解，开展健康的文娱活动，同时培养男女青年在参加各种社交活动中掌握应有的礼节和礼貌。目前在国际上，交谊舞已成为联系友谊、交流感情的一种社交活动。

交谊舞源远流长，它从古老的民间舞蹈发展演变而成。在原始社会中，氏族成员在祭祀、自娱以及男女求偶时，都离不开各种形式的舞蹈活动。公元十世纪以后，欧洲开始将松散简单的舞步，逐步形成形式比较固定，步法也较丰富，并以几何图形结构为基础的民间舞蹈。当时主要在农村流传，都在节日和冬闲时在草地和广场上跳舞，为此也称农民舞蹈。舞蹈动作大多数是八人四对的方块形或男女分行的双列队形，以及集体群舞和两人相对结合的大圆圈等图形。步法有“走步”、“跑跳步”、“跃步”、“转圈”等等，甚至有将女伴抛入空中再双手接住的舞蹈动作。

十四世纪末叶到十五世纪初，随着社会阶级的日益分化，民间舞进入了贵族城堡的舞会中。为了显示贵族们的所

谓高雅、尊贵，并适应贵族妇女们身穿长可及地的衣裙特点，意大利出现了世界第一批专职的舞蹈师，并将朴素、热情奔放的民间舞蹈发展成具有礼仪性质的、庄重严肃的宫廷舞蹈。

十五世纪晚期，宫廷舞已变成奢华的庆典的重要组成部分。当时的贵族骑士，不但要求精通武艺，还必须对舞步十分娴熟，这几乎成了作为骑士的一项标准。他们常常身穿盛装，戴上面具，参加各种各样由宫廷及达官显贵所举行的舞会。当时有节奏缓慢、稳重庄严的“低舞”，有适合男子跳的雄壮有力、富有弹跳的“高舞”，以及一种图案变化多样，富装饰性舞步和手势的“链舞”——“布兰尔”等三大类型。

十六世纪初期，在文艺复兴时代，在交谊舞上也由“低舞”派生出“帕凡”、“拉伏尔地”等壮观华丽的队列式舞步，并由“布兰尔”舞派生出法国的“库尔特”、“布雷”，以及西班牙的“查礼”舞等更为豪华富丽的舞步形式。当时有一种叫“伏尔塔”的双人舞步，因其飞快旋转，以及女方要被举起，很受青年人的欢迎。开始贵族们认为不礼貌，后来英国女王伊丽莎白一世也在宫廷中跳这种舞步，而风行一时。

十七世纪中叶，交谊舞逐渐从拘谨、文雅、华丽趋向于尊贵、活泼、轻快。法国国王路易十四的宫廷里盛行起一种优雅、快速的“米钮艾特”，又名“小步舞”。它较长期流行于整个欧洲，后传入美国。人们为它的舞步适中，整齐规矩和风度高雅等特点而争相学习。许多著名的音乐作曲家如贝多芬、莫扎特等都专门谱写了小步舞曲。

十八世纪初，由德国和奥地利民间舞“兰德勒”发展而