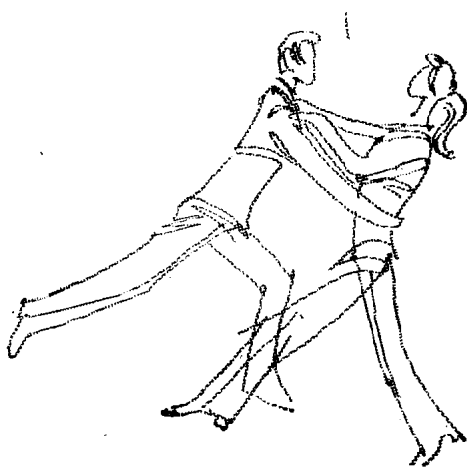
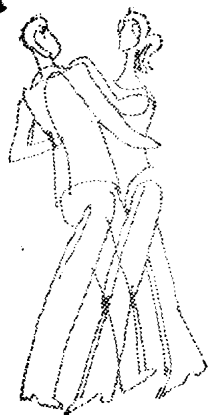




怎样跳交谊舞

甘肃人民出版社

怎样跳交谊舞



舒青 林淳
甘肃人民出版社

责任编辑：马林楠

封面设计：董兆俭

怎样跳交谊舞

舒青 林淳

甘肃人民出版社出版

（兰州第一新村51号）

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张2 字数38,500

1985年3月第1版 1985年3月第1次印刷

印数：1—51,800

书号：3096·1132 定价：0.26元

目 录

舞姿.....	(3)
舞步.....	(5)
一 平四步.....	(5)
二 慢四步.....	(7)
三 中四步.....	(11)
四 快四步.....	(11)
五 探戈舞.....	(11)
六 华尔兹舞.....	(14)
七 伦巴、迪斯科.....	(18)
舞德.....	(19)
附录	
友谊舞曲.....	(20)



交谊舞也叫交际舞，是一种具有群众性、社交性和自娱性的双人舞蹈，发源于欧美民间舞，已经在世界各国流行了几百年。据说清代就传入中国。解放以后，主要在五十年代和六十年代初，曾在城市群众尤其青年人中风靡一时。

作为上层建筑，交谊舞反映了社会化大工业生产的基础，其基本动作和伴奏音乐具有规范和通用的特点。它把

以两个人为单位的自由自在的走步舞蹈，放进了公共的社交活动中；把个人的充分发挥与集体的规整节奏统一了起来。

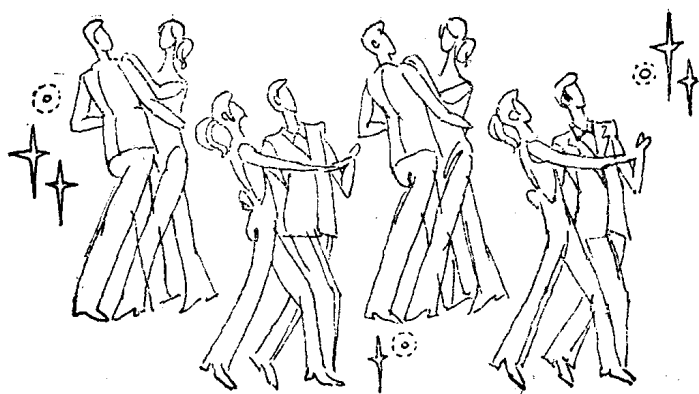
近几年，随着向四个现代化前进的步伐，人们的思想在解放、观念在更新，社会风气不断地好转。交谊舞作为正常的文化娱乐和社交活动，又回到了群众之中。只要我们善于组织和引导，它定会成为社会主义精神文明花园中的艳葩。

交谊舞既然是一种舞蹈，便是由感情产生的运动，其本质也应当是创造美，号召人们追求美的意向，追求崇高、纯洁和强烈的感情，追求人的形体美以及伦理道德美。因此：在舞厅里，大家闻乐而动，用优美、典雅的舞蹈抒情达意，也同时得到美的享受——交谊舞会是陶冶性情的场所；

为增进友谊而来的人们，即使萍水相逢，此时也会十分愉快地相互邀舞。大家举止文明，彬彬有礼——交谊舞会是社会交际和学习礼貌的场所；

此外，紧张的劳动之后，晚上跳跳舞，轻松愉快的气氛使你忘记疲劳，兴致盎然——交谊舞会又是休息的场所。

有句话说：“交谊舞是有节奏的散步，有音乐的运动。”平时不大参加体育运动的人们何乐而不为呢？至于大男大女们通过跳舞结成百年之好，那更是喜出望外了。



舞 姿

交谊舞一般以一男一女成对起舞，男方为领舞者（下称男伴），女方为伴舞者（下称女伴）。

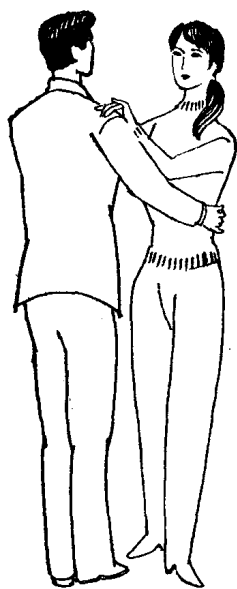
一、二人面对面自然直立、收腹，挺胸（双方胸距不小于三个拳头宽），两脚平行。

男伴主动伸出右手，以手掌轻扶女伴左后腰，女伴左手搭上男伴右肩，手心向下，手指微翘。与此同时，女伴递右

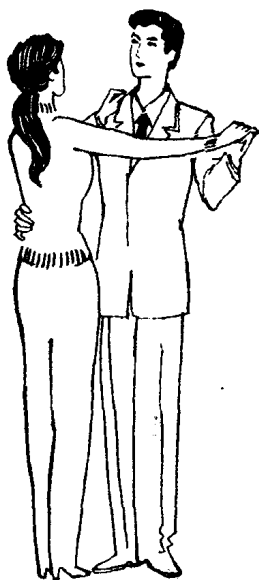
手与男伴，掌心向下；男伴左手掌心向上，拇指分开，将女伴手轻轻握住，双方肘部微弯，自然伸出于侧上方；二人目光各通过对方右肩上方平视前方。（姿态图一、二）

二、起步及运步过程中，除“平四步”以外，均以半脚尖轻捷地滑动。

三、“用你的心灵来听音乐”，让音乐激发起你的舞蹈欲望，使舞蹈动作成为感情的自然表现，随着音乐的旋律而流动。

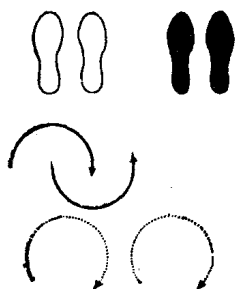


姿态图一



姿态图二

舞 步



图例：

男伴脚位；

女伴脚位；

行进或转动路线；

走过路线或落脚前变换路线。

舞步的基本规律是男女运步方向相反。即男左必为女右，男前进必定女后退。反则反之。

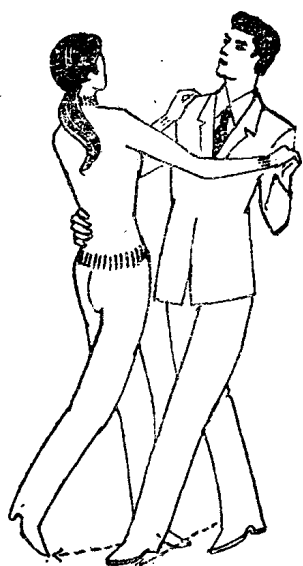
一 平四步（自由步）

2/4、4/4 拍子的音乐。

第 1 步 男伴左脚向正前方进一步。身体重心随脚的移动而移动。（姿态图三）

第 2 步 男伴右脚向正前方进一步。（姿态图四）

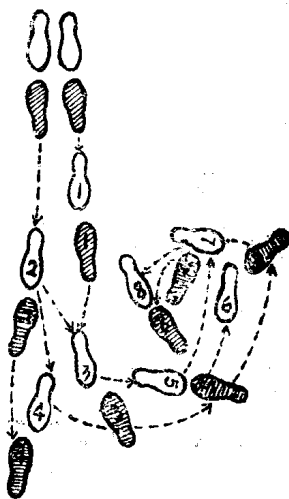
第 3、4 步与 1、2 步相同。这种舞步起步和后退时，膝部可以稍有弯曲，身体随音乐节拍起伏。也可以是女进男退。自由掌握。（示意图一）



姿态图三



姿态图四



四步行进，四步转圈向左示意图之一

二 慢四步

4/4 拍子的音乐。前两步各占音乐两拍,后两步各占音乐一拍。每一循环为六拍。

第 1、2 步 运步与平四步相同。但要擦地半脚尖滑步。当一只腿移步时,另一只腿可以自然弯曲,再随重心移交而伸直。

第 3 步 男伴左脚向左前方进一步。
女伴右脚向右后退一步。

第 4 步 男伴右脚与左脚相并。
女伴左脚与右脚相并。

(姿态图四)

以上步法也常反进行,男退女进。

慢四步还有变化步法(示意图二),主要是:

左侧步

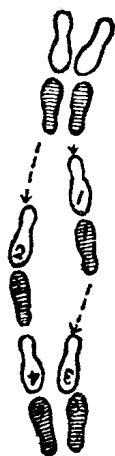
第 1 步 男伴左脚向左侧进一步。
女伴右脚向右侧退一步。

第 2 步 男伴右脚向左右转身退一步。
女伴左脚向左右转身退一步。

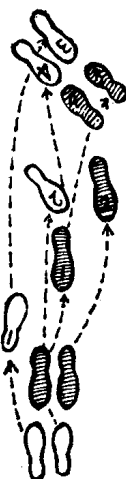
第 3 步 男伴左脚向左右横一步。
女伴右脚向左右横一步。

第 4 步 男伴右脚并于左脚。
女伴左脚并于右脚。

(示意图三)



正前步示意图之二



左侧步示意图之三

右侧步

第 1 步 男伴左脚向右侧退一步。
女伴右脚向左侧退一步。

第 2 步 男伴右脚向左侧退一步。
女伴左脚向右侧退一步。

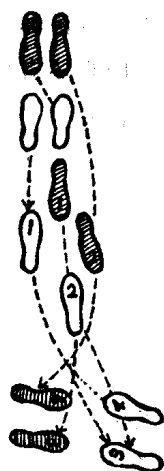
第 3 步 男伴左脚向右侧横一步。落脚
女伴右脚向左侧横一步。落脚

时向 右 转身 45° 。
左后

第 4 步 男伴右脚进步并于左脚。
女伴左脚进步并于右脚。

(示意图四)

左转步



右侧步示意图之四

第1步 男伴左脚向正前方进一步。
女伴右脚向正后方退一步。

第2步 男伴右脚向正前方进一步，落
女伴左脚向正后方退一步，落

脚时向左侧转身180°。转身时，右脚自然离开地面，但不必高抬。

第3步 男伴左脚后退一步。
女伴右脚前进一步。

第4步 男伴左脚并上右脚。
女伴右脚并上左脚。

(示意图五)

右转步

第1步 男伴左脚向正前方进一步。
女伴右脚向正后方退一步。

第2步 男伴右脚向正前方进一步，落
女伴左脚向正后方退一步，落

地时男伴身体即向右转180°。转体时，非重心

腿的脚可离开地面，但不必高抬。

左转步示意图之五

第3、4步 与基本舞步相同。

转身角度，可以自由掌握。右转步与左转步相同唯方向相反。

交叉步

第1步 男伴左脚向右侧方退一步。
女伴右脚向左侧方进一步。

第2步 男伴右脚向左侧方退一步并侧转身。
女伴左脚向右侧方进一步。



第3、4步 男伴再转向右后侧方继续后退两步。运步中，一脚落地后，另一只脚应随即离开地面，以保持动作变化的连贯性。（示意图六）

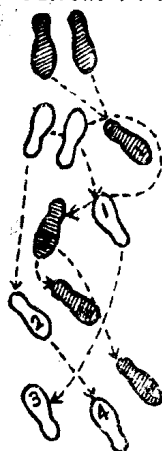
四步转圈

向左转：

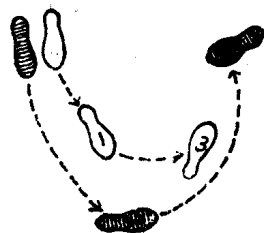
第1步 男进左脚，男左脚进至女伴二脚之间，作左右转准备。

第2步 男进右脚，向前旁划弧线，着地的同时转半圈，左脚原地转动。

第3、4步 男伴左脚向前进一小步，右脚上步与左脚相并，完成前半圈。（示意图七）



交叉步示意图之六



示意图之七

第5、6、7、8步 与前四步相同，完成另外半圈。

向右转：男退左脚，右脚向后旁划一小弧线，左脚原地
女进右，左脚向前

碾转，左右脚并步，完成半圈，重复一次，即转一圈。

三 中四步

舞步及其变化与慢四步完全相同，只是速度稍快，显得轻松活跃。要用适合中四步舞的乐曲。前两步各占一拍，后两步共占一拍，每循环一次用三拍。

四 快四步

与中四步舞步相同。但速度快，要求迈小步，活泼而轻捷。第3、4步，双脚其实只在地上踮一下，有如蜻蜓点水。快四步总的情绪是热烈欢畅。

五 探戈舞

4/4 拍子、有切分节奏的音乐。

舞姿与前述四步舞略异。男伴重心偏左，女伴重心偏右。男伴左手轻握女伴右手，举过肩高，前臂一同向内弯曲。

男伴右手轻扶女伴左肩胛骨下，掌心向内。

女伴左手轻放在男伴右上臂背面。

探戈舞运步时，应将足部略提起，采用踏步，两腿伸直，重心向运步腿移动，有波浪似的起伏感。

第1、2步 与慢四步相同。每步占四拍。

第3、4步 男伴左脚进一步，右脚退至左脚跟贴一步，各占两拍。但最后一步一定要抬腿。上步者上身前倾将腿后抬起 45° ；后退者上身后仰，将腿前抬 45° 。注意上身挺直，切忌扣胸驼背。（姿态图五）



姿态图五

探戈舞的其它步法有：

横并步

第1步 男伴左足横
女伴右足横

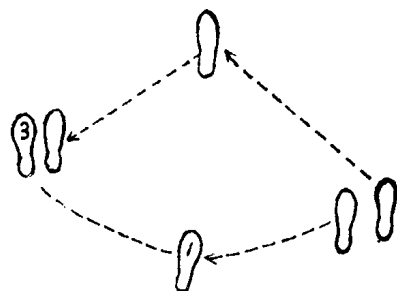
进一步。占四拍。

第2步 男伴右足横
女伴左足横

越左右足进一步。占四拍。

第3步 男伴左足绕
女伴右足绕

过左右脚跟横进一步。占两拍。



横并步示意图八

第4步 男伴右脚并于左脚。
女伴左脚并于右脚。

(示意图之八)

后退步

第1步 男伴左脚向左侧横进一步，占四拍。
女伴右脚向右侧横进一步，占四拍。

第2步 男伴右脚后退一步，并向左侧转身。占四拍。
女伴左脚后退一步，并向右侧转身。占四拍。

第3步 男伴左脚向后方横进一步，完成180°转身。
女伴右脚向后方横进一步，完成180°转身。

占两拍。

第4步 男伴右脚短步并于左脚。占两拍。
女伴左脚短步并于右脚。占两拍。(示意图

九)