

家庭书架藏书

中国最新 流行交谊舞速成



新华出版社

中国最新流行交谊舞速成

胡乃耀 著

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国最新流行交谊舞速成/胡乃耀著. —北京:新华出版社, 1997. 7

ISBN 7-5011-3646-7

I. 中… II. 胡… III. 交际舞-基本知识-中国
IV. J722.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 11523 号

家庭书架藏书 中国最新流行交谊舞速成

胡乃耀 著

*

新华出版社出版发行

新华书店经销

顺义县白河灌区印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 6.125 印张 138 千字

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-5011-3646-7/J·171 定价:8.50 元

序

本书内容主要是为交谊舞初学者编写的。初学者从每种舞蹈的第一步开始学起，点滴积累，长期坚持，就可以学会跳交谊舞，同时还可以学会各种舞蹈组合。水平高的爱好者，也可以从书中大量的舞蹈素材中学习自己不会的组合或各节动作，尤其是书中介绍的各种舞步的动作规格要领，每个动作都有具体说明。高水平的交谊舞爱好者，可以从中对照自己的形体动作，作些弥补和修正，增强动作的美感。

本书对每一个动作都讲解得很细，从脚开始，一直到手、臂、头、眼的去向都有交待。对比较难掌握的动作，从几个侧面反复介绍，便于初学者掌握和理解。作者的这种教学方法，主要是从一些初学交谊舞的学员的需求出发的。他们中的一些人曾谈到，看了很多书或文章介绍学跳交谊舞，大量动作只从一方面去教，有时反复读也搞不明白，能不能对难做的动作多侧面地立体地去介绍？这样一个侧面看不懂的动作，通过各个侧面的讲解就可能懂了。针对这些读书学跳舞的读者们反馈的信息，本书有针对性地改进了一般教跳交谊舞的文章的写法，希望这本书对于解决读者们学习中的难点能有明显效果。

绝大多数交谊舞的初学者不是舞蹈演员，在跳舞方面的基础可能很差，因此书中从不同侧面反复对每个动作加以讲解。有的读者反应，有的书教交谊舞动作，只教步伐，不教动作姿势要领，就是学会了再多的花样动作，也不敢在大庭

广众面前跳，一跳不是引起别人哄笑，就是异性舞伴不愿与我们共舞。听到这些初学者的苦衷，作者在本书中大量地介绍了每个动作的细致规格要领，在教花样动作的同时，将身体各个部位的协调处理逐条讲清，只要读者按规格去做，相信你在今后敢面对各种舞会，会产生自信，跳出优美潇洒的舞蹈，

书中介绍的动作组合，可以从第一动作按顺序连续跳到末尾；如果熟练地掌握了各节所教的动作，也完全可以将这种顺序打乱，自行组合，依然可以很好地展示舞蹈的魅力。在脚迹图中，为了使读者看清楚每节动作，一般都把脚迹图安排在读者的正面，这样可以清楚地看到每个动作的走向，容易学会。但读者在学习时，要把每节动作的末尾与下节动作的第一步方向搞清楚，这样，小节之间的方向衔接就不会有问题了。脚迹图在表示原地踏脚或原地转体的动作时，难以十分清楚，这样就以文字为准，图作为辅助参考。脚迹图……→符号表示高踢腿动作。阿拉伯字母代表音乐的节拍。

布鲁斯舞（慢四步舞）在本书中没有专门教授，因为它的花样动作与探戈舞四步法的花样动作基本上是一样的，因此探戈舞这章中的每一种组合，都可以为两种舞蹈共用，它们的运动规律都是慢慢快快，慢慢快快，主要区别于身体造型，布鲁斯舞的身体造型按照华尔兹舞的身体造型去做，在动作色彩上，要以抒情、内涵、大幅度等特点去展现布鲁斯舞的风格特色。

本书的很多花样组合是作者在日本、香港教学时，在当地提取素材，加工整理传授给大家的。为了使读者有针对性的学习，本书打破以往的文谊舞教科书中理论堆积的写法。应

编辑们的提示，在书中不写专业性太强的词语，采用大众式语言，形式更贴近读者。这样，在本书中不但在每种舞蹈的开篇有一段介绍本舞蹈的基本知识和动作规格，而且在一些分解动作后加进一些必要的舞蹈基础知识，使读者在学习了一大段动作后，又调整了连续学习的枯燥，使动作与理论知识结合得更紧密，提高了读者的学习兴趣。

总之，本书力求做到通俗易懂，使每一个读者能尽快地学会跳交谊舞，能够在舞会上展现自己的风采。

本书写作过程中，正是自己腿伤不能离地的阶段。生活上和写作中，得到了爱人刘永惠和女儿胡楠楠的全面帮助；在写作过程中还得到洪敏老师的大力支持，这里一并表示感谢。

作者

1997年5月

目 录

第一章 学跳交谊舞的基础知识	(1)
第一节 交谊舞的几个基本位置.....	(1)
第二节 排除初学交谊舞的心理障碍.....	(3)
第三节 怎样听懂音乐的节拍.....	(8)
第四节 怎样选择初学跳舞的舞伴.....	(10)
第五节 怎样跳出舞姿美的交谊舞.....	(12)
第六节 长期坚持习舞怡情健身.....	(13)
第二章 北京平四步	(17)
第一节 平四步的知识及规格要求.....	(17)
第二节 花样组合及分解脚迹图.....	(18)
第三章 伦巴舞	(38)
第一节 伦巴舞的知识与规格要求.....	(38)
第二节 花样组合及分解脚迹图.....	(41)
第四章 吉特巴舞	(62)
第一节 吉特巴舞的知识与规格要求.....	(62)
第二节 花样组合及分解脚迹图.....	(69)

第五章 华尔兹舞	(116)
第一节 华尔兹舞的历史和特点.....	(116)
第二节 华尔兹舞的基础步和动作分解脚迹图.....	(119)
第三节 维也纳华尔兹舞.....	(139)
第六章 探戈舞	(141)
第一节 探戈舞的历史和特点.....	(141)
第二节 探戈舞的花样组合及脚迹图.....	(142)

第一章 学跳交谊舞的基础知识

第一节 交谊舞的几个基本位置

1. 闭 位

男女士的右脚都对着对方两脚的中线，双腿自然伸直，男女士的右胯的 $\frac{3}{4}$ 靠在一起，上体挺胸直立，各自向自己的后方后仰 15 度，男士的左肘与肩平行，左小臂上举 15 度，左腕伸直，内侧形成一个弧线，左手伸长，四指并拢，大姆指张开，虎口握女士并拢的右手四指成拳，右肘与肩平行，右手四指并拢，大姆指略微张开，扶在女士的左肩胛骨下方，头向左转 15 度，略微后仰，双目从女士的头手之间看出，女士同样是右肘与肩平行，小臂上抬 15 度，右腕伸直，内侧形成一个弧线，右手伸直，四指并拢，大姆指张开，四指握在男士左手虎口处，相握成拳，左肘与左肩平行，左手搭在男士右肩与右臂连接处，头左转 15 度略后仰，双目从男士头右侧看出。

2. 右侧位

在交谊舞中是男士起指挥作用，因此，以男士为主，女士与男士相对站立在男士右侧，就称为右侧位。男士双腿自然伸直，上体挺胸后仰 15 度，左肘与肩平行，小臂上翘 15 度，左腕伸直，内侧形成一条弧线，左手四指并拢，大姆指张开，

与女士右手相握成拳，右肘与肩膀平行，右手四指并拢，大拇指略微张开，扶在女士的左肩胛骨下方，胸挺拔，头略微后仰，双目向前方看出。女士双腿自然伸直，上体挺胸后仰 15 度，右肘与肩膀平行，右小臂上翘 15 度，右腕伸直，内侧有一个弧线，右手四指并拢，大拇指张开，四指握在男士左手虎口处，双手相握成拳，左肘与肩膀平行，左手搭在男士右肩与大臂的连接处，头后仰 15 度，双目平视前方。女士站在男士的右侧。

3. 左侧位

女士面对男士站立，位于男士左侧就称为左侧位。男士与女士身体各部位姿势与右侧位姿势相同。

4. 开 位

男士右胯挨着女士左胯，左腿在前方略微打开，左脚对前方，离开双方的中心线 15 公分，身体重心的 $\frac{3}{4}$ 在右腿上，左臂伸直，直中求圆，与女士右手相握成拳，拳高位于女士胸口上沿，右肘与肩膀平行，右手扶女士左肩胛骨下方，上体挺拔直立，身体整个向男女中心线的左侧转 15 度，头颈直，双目平视前方。女士左胯与男士右胯相靠，左腿自然伸直，右腿在前方，右腿离开男女的中心线 15 公分距离，身体重心的 $\frac{3}{4}$ 在左腿上，上体挺胸直立，身体右转，按男女中心线的 15 度打开，右臂侧平举与男士左臂相握成拳，胳膊高度与自己胸口上沿平行，左肘与肩平行，左手搭在男士右肩与大臂的连接处，头随身体自然右转，双目平视前方。

5. 大开位

男士右腿与女士左腿伸直相靠，左腿在身体的左侧后方自然伸直，身体重心在两条腿上，上体挺胸直立，左臂伸直

侧上举至肩膀上方 45 度，左腕微提，左手四指并拢，大拇指自然张开，掌心朝下，右臂从女士腰后伸过，右手扶女士右腰侧，头颈直，双目平视前方。女士左腿自然伸直与男士右腿相靠，右腿在自己身体右侧后方，双脚尖都朝着自己面对的方向，上体挺拔直立，右臂侧高举至肩膀上方 45 度，右腕微提，右手四指并拢，大拇指微张开，手心朝下，左手从男士腰后伸过，从男士右臂后方交错扶在男士的左侧腰后，头颈直，双目平视前方。

以上提到的几个位置，是交谊舞组合动作中经常出现的，在组合教学时提到这些位置时，可以对照以上要求去做。

第二节 排除初学交谊舞的心理障碍

大多数初学跳交谊舞的男士都不同程度的存在心理障碍：一是很少与女士这么近的面对面接触，尤其是与陌生女士就更加勉为其难；二是怕当着众人的面，学不会或学不快，别人笑话；三是对自己身体的灵活性、协调性心中无数，怀疑自己学习掌握形体动作的能力，不敢从容自然地去学跳交谊舞。以上提到的心理问题，是初学跳交谊舞的男士们的普遍反映。

我举办过很多个交谊舞训练班，有的男士报名时信心十足，但到了开始分对搭手学习时就心慌意乱了，勇气和自信全然无存，有的借故上厕所溜走了；有的非要与男士搭手，说是与男士跳心里踏实、也同样能学会；还有的干脆躲到教室外面，趴在窗户上观察别的男士如何与女士搭手的情况。这些男士们的反应应该说是正常的。我国是一个有几千年封建

历史的国家，男女授受不亲的封建残余对我国国民的影响是不浅的。就是在小学里男女生就有界限，男生和女生一起玩都会遭到非议，不是起哄，就是给他们制造压力，何况在交谊舞训练班中，成人男女如此接近地在一起，所产生的不自然是正常的。当然，也并不是所有男士都会产生以上提到的三种心理障碍，也有不少男士能够坦然地对待这种接近，认真地学习跳交谊舞。就是有各种不同程度的心理障碍的男士，也是可以顺利地克服的。初学跳交谊舞，心里没底是正常的，但只要认真学，按老师要求去做，没有学不会的人，前面讲的那三种情况的男士，也完全可以顺利通过初学时与女士搭手阶段，进入正常学习。借故上“一号”的男士，在门缝中看到其它男士与女士搭起手学得热火朝天，也慢慢回到教室，坐在角落里看，从眼神上可以看出，与刚才出去时那种慌乱的样子相比，心境平稳多了，出现了跃跃欲试的积极的一面，如果马上给他安排一个女士搭手，他就自然地进入了学习状态；非要两个男士一起跳的学生，我硬性给他们拆散，并各自安排了女生，开始时还一肚子不满，不停地嘟哝，一节课下来，停止了嘟哝，变成安静认真地学习，到第二节课再来学习时，还主动要求老师给找个好舞伴一起学；趴窗户看的男士进入状态更快，看到别的男士与女士搭手学习起来也没有什么问题，自己就绷不住劲了，没几分钟就进入教室，要求老师给安排舞伴。男士初学跳交谊舞时，与女士交手的恐惧、畏难、神秘感就像一条小沟，稍稍一跳即可跃过，跳舞完全是正常的、文明的接触，不必有任何顾虑。那些受封建思想影响较深的男士们，请大胆地尝试吧，通过与女士大方、自然的搭手学习，你不仅能学会和跳交谊舞，还会获得人际

交往的自信。

在初学跳舞的男士中，还有另一种类型，他们不求甚解，急于求成，这种心态使学习走了弯路，由于基础不牢固，使得动作很不规范，舞姿很丑，搞得女士们都不愿意与他共舞，怕破坏了自己的形象。我曾经教过一个姓柴的男士，在教基础步时，他总觉得太简单，枯燥无味，要学花样组合，有时下课后还拦住我，要求课下多教几个花样，我告诉他，学习任何知识都必须打好基础，有了坚实的基础，才有条件发展，才有可能提高。小柴表面上接受了我的意见，心底里那急躁的态度并没有改变，总感到自己有能力多学，私下在公园、舞场乱学一气。许多年以后，我在一次舞会上见到他，因为基础没有打牢固，跳起交谊舞来，一会儿是武术风格，一会儿夹着杂技感，有的动作什么都不像，尽管动作很复杂，花样很多，但没有一点美感，以至于没有什么女士愿与他共舞。小柴完全是由于急于求成，造成跳出来的交谊舞走了样。

在与小柴同一个学习班中，有个别身体条件还不如小柴的男士，因初学时基础打得牢，扎扎实实一步一个脚印地去学，认真领会老师讲授的各种舞蹈的风格和规范，按老师要求完成学习的全过程，又经过自己刻苦练习提高，在全国大赛中取得了好名次。所以说，交谊舞的基本功是至关重要的，有了它才有风度，有了它才有自信，有了它才有潇洒，有了它才有飘逸，一句话，有了它，美才会随之而来。

因自己的协调性、灵活性差，半途退出的男士在初级教学班中也有出现，但大部分这类学员，通过踏实的努力，也通过了初学的第一关。有个学员姓崔，是个工人，可能从小没接触过任何形式的舞蹈，因此初来学习很困难，别人教两

三遍就可以掌握的动作，他要四五遍才能学会，有时四五遍也学不会一个动作，急得他满头大汗，别人都替他着急，可他却毫不气馁，充满信心，他说，我笨，可我出力，多问，多动脑筋，就不信学不会跳舞。从入初级班后，课上他不懂就问，用心理解记忆，回家后数十次地反复练一个动作，时间不长，他就成了学习班中的尖子学生了，而有些形体动作比他灵活的学生，反而不如他进步快。通过这个事例，我们应该认识到，勤能补拙，再加上多思考，即使是一点舞蹈基础都没有的男士，通过努力是完全能够学会和跳好交谊舞的。

女士初学跳交谊舞，经常出现的心理障碍与男士又有所不同。小宋是个工人，每天和车床打交道，可能是由于工作性质所决定，她很少与工作无关的人打交道，第一次报名参加交谊舞学习班，工作人员问了几句年龄、工作单位等例行问题，小宋就羞得涨红了脸，还是与她同来的女友帮她回答了所有的问题，完成了报名。第一次上课，同来的女友拉着她一起走进教室，她又拉着女友找个没人的角落坐下，心中不知为什么事情而紧张。当我宣布上课，她直拽同来的女友别站起来，先看看再说，我看到这种情况，过去安慰她，对她说，初次学跳交谊舞，对于你是新事物，因为不了解这个新事物，第一次接触时紧张，心绪烦乱，甚至有时出现恐惧、畏难都是会有的，冲过这一关，就会了解它、适应它。她听了我的话，好像打破了一重障碍，站起来排入女生的行列中，当安排男女搭手做闭位姿势时，就听见小宋哎哟一叫，就要跑出教室，我问小宋，是不是和你搭手的男士有什么非礼行为，她羞红了脸小声说没有，我批评她，那这样就是你不对了，回到教室中去，通过了初学搭手这一关，今后的学习

就不会有太大的问题了。小宋涨红了脸往队列中走，一边走一边嘟哝说男伴握手的劲太大，为自己的行为辩解着，我看到分给她的那个男伴，脸黑油油的，是个身体很壮实的小伙子，像是干力气活的，我想，可能小伙子握手时用的力气太大了，使小宋这个羞涩的女孩难以接受，于是我给小宋调换了一个身材修长，文质彬彬的知识分子小伙子为伴，小宋顺利地通过了初级班的前两节课，以后就能正常地学习了。初学跳交谊舞因害羞而为难的女孩子，通过小宋的例子，读者会得到启发。

小陶身材修长，黑发披肩，气韵也显得很高雅，一进教室就引起了众人的注意，虽然是初学跳交谊舞，但看得出她十分自信。初级班的第一节课结束了，小陶在女生中的学习状况非但不突出，反而是较差的一个。下课后，小陶找我说，下节课我就不来了，我不解地问为什么，她说，我干什么事情都是最好的，怎么学跳交谊舞就那么不灵呢？我对她说，你在刚才的学习中可能把注意力都放在自己怎么美上了，观察着别人怎么注意你的外形美，分散了你的学习精力，投入不足，又想成为舞会之后，那是不可能的。你从下节课开始，不要那么浮，心气要沉下来，把主要精力放在听老师讲解分解动作，观察老师的一招一式，听清楚了，看懂了，再加上反复练习，你是个灵巧的姑娘，会跳好交谊舞。小陶微微点头默认，从第二节课开始，小陶认真地听讲，按老师的动作韵律尽量体会动作，在学习班的中期，小陶脱颖而出，显现出她各方面的素质潜力，成了学习班中的佼佼者。因此我要说，形体素质好的人，不全身心地投入到学习中去，要想取得好的成绩是不可能的，优秀的条件必须与努力和认真相结合，才

会获得成功。

第三节 怎样听懂音乐的节拍

大多数初学跳交谊舞的人，通过一两期学习班的学习，都能跳起舞来。但新的问题又出现了，舞蹈动作与音乐节拍搭不上调，也有些初学者在舞会上踩不上音乐节拍，对方不愿意与他（她）共舞，连续几次舞会都是这种状况，因而丧失学跳交谊舞的信心，尽管学会了一些交谊舞的步伐，每种交谊舞都会走几步，但踩不上音乐的节拍终是徒劳。

小孙是个挺帅的小伙子，学习的是美术专业，平时爱听音乐，还能唱几首好歌，对交响乐也是情有独钟，他在学习了一期交谊舞学习班后，很快地就能在舞会上大显身手了。究其原因，一是学习认真，练习勤奋，二是他有全面的艺术素养，爱听音乐，又懂音乐，当他掌握了每种基本舞步后，动作与音乐的节拍一结合，自然就跳出了优美潇洒的舞蹈来了。万事皆是触类旁通的，艺术也不例外，文艺界有句老话说艺多不压身，掌握任何艺术，都是学习新的一门艺术的基础。同时，科学知识掌握得多的人，对学习新知识，即使是交谊舞这种新知识，都要比文化水平低的人快得多。

上面讲到知识层次高的，艺术修养好的就会较快地学会跳交谊舞，学会了就跳得好，是从普遍意义上讲，但也不是绝对的。有的知识分子虽然理解、接受得较快，但限于身体不灵活，也只能是心里明白，形体不能展现。小沈是个搬运工，很健壮，过去既不爱听音乐，更不爱跳舞，他来学跳交谊舞，完全是迫于女朋友的压力，勉强而来的。初级班的各

种组合动作学习了一套，他对于如何把舞蹈动作与音乐结合起来感到十分困难，又十分希望能尽快掌握，与女朋友一起在舞会中翩翩起舞。一次课后，他找我询问尽快听懂音乐的方法，我告诉他，像他这样对音乐的理解水平，应首先听懂音乐的节拍，听懂了节拍才能跳舞。一般在舞会的音乐伴奏中。有大鼓的敲击声，如果能听清楚，就和着大鼓的敲打双手拍掌相随，能和上就是找到了音乐节拍的重拍，在初中级舞者中，每一小节的第一步，通常都踩在大鼓敲打的这一拍上。听懂了大鼓的重拍后，就要听每一节中是四拍音乐还是三拍音乐，在舞会中无非就是这两种基本节奏交替使用。三拍音乐，区别在于快、慢或中速。把舞步划分成两个大范畴——四拍和三拍以后，对于初学跳舞的人也简化了学习听懂音乐的难度。听懂了大鼓的敲打，找到了第一拍，也就找到了起步的第一步，下面就要听清镲或小鼓的声音。五六十年代舞会音乐的弱拍通常用镲来表示，如三拍舞曲的打法是，第一拍大鼓敲第一声哧，第二三拍敲嚓嚓两声，连贯起来就是哧嚓嚓，哧嚓嚓。到了九十年代，由于乐器的发展变化和人们欣赏品味的更新，有的乐队不用大鼓和镲来打节拍了，改用电子琴或合成器来打节拍。乐队在舞会中的演奏都会给舞者打出鲜明的节奏，一般是模拟大鼓和小鼓的声音，用小鼓代替以前镲的作用，三拍子音乐演奏出哧哒哒、通哒哒的节奏，四拍子的音乐演奏出哧哒哒哒、哧哒哒哒或哧哒哧哒、哧哒哧哒的节奏。小沈听了我的详细讲解后，按照我教他的方法去做，取得了很好的效果，他后来特意找到我，告诉我他现在能在舞会中与他的女朋友跳舞了，把他们单位那些不会跳舞的人羡慕得够呛。我又告诉他，你现在初步掌握了节拍，