

花新舞谊交

北京平四舞指南

陈坚刚 著

中国工人出版社



一学就会

花新舞谊交

北京平四舞指南

陈坚刚 著

中国工人出版社

· 北 京 ·

京新登字 145 号

交谊舞新花——北京平四舞指南

陈坚刚 著

中国工人出版社出版发行

新华书店北京发行所经销

北京印刷二厂印刷

开本: 787×1092 1/32·印张: 4·字数: 70 千

1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月北京第 1 次印刷

印数: 1-10100 册 定价: 2.90 元

ISBN 7-5008-1240-X/Z·106

序

胡大德

八十年代以来，在北京机关、工厂、企业、学校举办的许多交谊舞会和舞厅中，出现了一种新型的交谊舞，人们称之为“平四”，或称“平四舞”、“平四步”。不仅青年人喜爱它，中老年人也很喜爱它，我也是十分喜爱它的人。如今它已广泛流传到全国很多省、市地区，受到广大人民群众的喜悦，不少外国友人也饶有兴味地学跳它，掀起了跳平四舞的热潮。

为什么老中青年们都爱跳它呢？我以为除了它具备一般交谊舞都具有的品格、特点和魅力外，它还具有中国独特创造的审美特征，是一个重要的原因。它独创的审美特征具体体现在“步、花巧妙结合”之中，它的舞步十分平稳、简单明快，易学易跳，却又结合着手势、身段造型的繁多花样，跳起来优美质朴，多彩多姿，并能吸引和促使舞者依其基本规律，即兴自由发挥，演化出一些新而美的花样来，这和中国丰富多彩的民间舞手势、身段造型的百态千姿似有千丝万缕的联系和影响。

也许还有一个重要的原因，即它不是一个或几个专业或业余舞蹈工作者所创编的，而是北京的人民群众编创出来的，可以说创编者是“北京人”。这正和我国人民喜爱的秧歌

一样，秧歌，完全是人民大众自己创造和发展的民间艺术，因而它具有强大的生命力和审美魅力。我曾有句顺口溜这样说：

平四舞是一朵花，北京人创编了她，

老中青年爱跳她，优美多姿人人夸。

难能可贵的是，健康报社经理部主任陈坚刚同志，这位交谊舞的爱好者，他煞费苦心用了近两年时间，出入于北京东、西、南、北各城区及至某些郊区，广泛学习、收集了众多有关平四舞的各类舞步组合花样，精心地进行了选择、加工整理、集中归类，从而撰写出八章六十二节的《北京平四舞》一书，奉献给广大交谊舞的爱好者们。

我作为这部书的第一个读者，在一口气读完之后，使我激奋不已，字里行间和插图中，凝结着北京人群体创造的智慧 and 心血，也饱含着 65 岁高龄的坚刚同志东走西奔、辛勤劳作的汗水和锲而不舍的精神，实在可敬可贺！

我感到，这部书不仅具有现实的教学实用价值，而且具有开拓性的审美欣赏价值。它朴素地记录了北京人心血创造的舞蹈新文化，体现了中华民族善于吸收，善于融化，敢于革新的创造精神和博大胸怀。

诚然，这部书也许存在漏录实践创造中某些精美的平四花样之处，或有内容广度不足，个别描述尚欠简明、生动、形象准确，但我相信，这部书的问世，一定会受到广大交谊舞爱好者们，尤其平四舞的喜爱者们的欢迎。

平四舞是属于北京人的，属于中国人的，它也是属于世界交谊舞坛的。

作者的话

在社会生产和人们生活剧烈变化的改革开放时代，一种松快欢乐、姿态优美、简单易学的四步交谊舞正在北京流行。

同有些交谊舞讲究快慢、升降、摇摆的舞姿不同，该舞在汲取国际交谊舞优点基础上结合我国民族文化特色，表现为舞步平稳、步花组合和造型美观，深受广大民众的欢迎，人们称之为“北京平四交谊舞”。

平四交谊舞的爱好者来自各个不同阶层，有喜爱文化娱乐的青年人，有追求身心健康、体态优美的女士们，有进入市场经济乐于广交友谊的中年人以及离退休后为了充实日常活动的老年人，他（她）们在平四步中运用多种手势和身段，演化出千变万化的舞姿。不仅对舞者，也使观者得到一种美的艺术享受。

平四舞是交谊舞坛的一朵新花，前后十年左右，已流传于北京市各区、县，许多舞厅、舞会、公园、街道以及学校、工厂和国家机关，都出现了跳平四舞的热潮。一些人爱跳平四舞，不亚于爱跳已有几百年历史的华尔兹等交谊舞，也吸引着一批批从外省市来京的交谊舞爱好者，兴致勃勃地边学、边跳。我深信，不用很久，北京平四舞这朵交谊舞坛的新花必将传遍全国各地。

我是平四交谊舞的爱好者，两年来，曾在北京市的东西城区、南城、北城以及郊区，在边学、边记中积累了一些平四舞资料，经过整理、选择、归类，编写了这本小书，奉献给广大交谊舞的爱好者们。全书分为八章六十二节，有简单的文字说明，有脚印示意图和形体示意图，以便读者掌握。

在编著过程中，得到胡大德、刘光夏、吴步乃、刘渺若、张清、石正礼、张纪芳等同志的热心帮助，在此表示衷心感谢。胡大德同志身兼中国舞蹈家协会《舞蹈论丛》副主编、副主任、舞蹈美学研究会副会长、秘书长等职务，承蒙在百忙中抽出时间，承担了本书的特约编审，并写了序。

对平四交谊舞进行系统整理、编写成书，是一项很艰巨的任务，由于我水平低，初次编写，缺乏经验，书中难免出现许多缺点、错误，请读者尤其是平四舞爱好者批评、指正。

陈坚刚



序	胡大德(1)
作者的话	(3)
请您按照舞曲节奏踩步	(1)
第一章 基本步	(3)
第一节 平步	(4)
第二节 进退步	(6)
第三节 开位合位	(9)
第四节 侧位	(11)
第五节 错步	(12)
第二章 转体步	(15)
第一节 90 度转体	(15)
第二节 180 度转体	(16)
第三节 270 度转体	(18)
第四节 360 度转体	(19)
第五节 六步转体	(20)
第六节 V 字型转体	(21)

第三章 连结步 (25)

第一节 双开门 (25)

第二节 口袋步 (27)

第三节 靠肩步 (28)

第四节 荷花步 (29)

第五节 蹭步 (31)

第六节 交叉步与之字步 (32)

第七节 菱形步与运步 (34)

第八节 方步 (36)

第九节 圆周步 (38)

第四章 单手旋转型 (39)

第一节 大回环 (39)

第二节 进退转 (42)

第三节 连转 (43)

第四节 转体变位 (45)

第五节 左右转 (46)

第六节 胸环 (46)

第七节 探海 (48)

第八节 左右环抱 (49)

第九节 背环 (50)

第十节 单手周转 (52)

第十一节 单手背反 (53)

第十二节 原地自转 (54)

第十三节 扶手型 (56)

第十四节 双单手环转 (57)

第五章 双手造型..... (59)

- 第一节 托手型 (59)
- 第二节 握手型 (61)
- 第三节 环行型 (62)
- 第四节 秧歌型 (63)
- 第五节 推磨型 (65)
- 第六节 双手背反 (67)
- 第七节 靠背型 (69)
- 第八节 套环型 (71)
- 第九节 靠臂型 (72)
- 第十节 游手型与单双手扶肩型 (73)
- 第十一节 靠背型 (73)
- 第十二节 蝴蝶型 (74)
- 第十三节 背手环抱 (76)
- 第十四节 背转 (78)

第六章 交叉型 (79)

- 第一节 交叉转圈 (79)
- 第二节 交叉平拉 (80)
- 第三节 交叉背反 (82)
- 第四节 交叉搭肩 (83)
- 第五节 交叉靠腰 (84)
- 第六节 交叉周转、反背周转 (86)

第七章 组 合 (89)

第一节 组合步 (89)

第二节 旋转组合 (91)

第三节 造型组合 (93)

第四节 步花组合 (96)

第八章 舞厅组合步 (99)

第一节 流动步 (99)

第二节 转体步 (104)

第三节 连结步 (108)

第四节 组合步 (112)

请您按照舞曲节奏踩步

北京平四舞的音乐节奏性很强，音乐节拍为四分之四拍，一步一拍，四步一小节。一般采用中四舞曲，每分钟二十六至三十二小节；也可采用快四舞曲，每分钟三十二至三十八小节。

练习平四步前，先听一下中四舞曲或快四舞曲，当您和舞伴熟悉了音乐节奏、能按照音乐节拍踩步时，请您们和着乐曲踮踮起舞。

平四舞没有快慢之分，但在舞曲告一段落或在三拍内完成造型时，可在一小节内把四步跳为三步，前三拍每拍一步，第四拍停步造型。这样，第三步占用了二拍，充分展示舞蹈造型的美。

一支悦耳动听的舞曲，能激发您随之起舞的愿望。请您按照舞曲的节奏踩步，一起来跳吧！

脚印图示意



男伴脚印



女伴脚印



前进



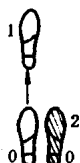
后退



左转



右转



右转身原地踏步



交叉步



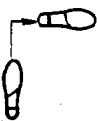
男伴左跨

女伴右跨

横跨步



前进
左转90度



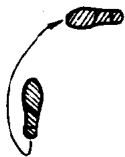
前进
右转90度



前进
右转180度



前进
左转180度



右脚右转
270度后退



右脚左转
270度后退



女伴左转
360度前进



女伴右转
360度前进

第一章 基本步

在学习平四舞基本步以前，向朋友们介绍一首我们幼年时期的歌谣：

拉大锯

扯大锯

姥姥家

演大戏

朋友，您听过这首歌谣吗？您见过拉大锯吗？我们学习平四舞基本步，可以参考一下拉大锯。

工人拉大锯，两个人面对面的用双手一拉一推；同时，两只脚一前一后踏步。平四舞基本步的动作，同拉大锯有些相似，要求您同舞伴面对面站立，手与手相拉，两只脚有节奏地前进、后退和原地踏步。可见平四舞蹈的基本动作，来自生活，来自劳动，大家熟悉，学习比较容易。

然而，平四舞作为舞蹈，又是一种艺术，要求舞蹈者严格按照音乐节奏运步；要求学会各种花步；要求造型美观；要求男伴善于领步，女伴善于凭感觉伴舞。做到这些，都应从基本步学起。

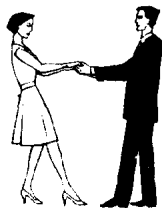
第一节 平 步

平步是平四舞的基础步，能变派出许多舞步，既是舞步的开场步，又可在舞蹈进程中作为过渡步。学习时掌握运步平稳，严格按照舞曲节奏移动脚步，作到舞步合拍。

平步的站立分为 V 字型和对立型两种定位（见图 1-1）。



V 字型



对立型

图 1-1

V 字型：男左女右肩靠肩地组成 V 字型站立。男伴右手放在女伴左背，女伴左手放在男伴右臂上部，男伴伸出左手，手心向上，握女伴伸过来的右手指，手臂稍弯曲。

对立型：男女双方拉开一些距离面对面站立。手与手相拉，男伴手心朝上，女伴手心朝下，同时前进或后退。手臂在前进时弯曲，后退时平拉，双手拉或单手拉都可以（见图 1-2）。

两种定位，都可练习平步。

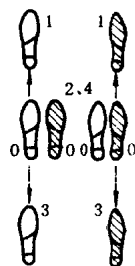
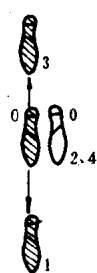
平步跳法：

男 步

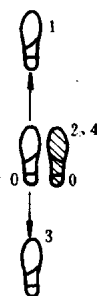
1. 左脚前进一步
2. 右脚原地踏步
3. 左脚后退一步
4. 右脚原地踏步

女 步

1. 右脚前进一步
2. 左脚原地踏步
3. 右脚后退一步
4. 左脚原地踏步



V 字型脚印



对立式脚印

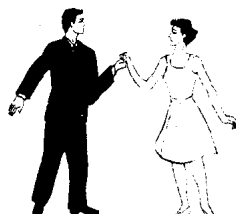
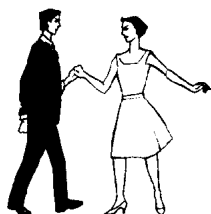


图1-2 对立式基本步

第二节 进退步

有人说：会走道就会进退步。说明进退步不难学习，但毕竟和走道不同，除了站立时 V 字型定位和对立型定位的手势相同（都是男伴右手放在女伴左背，女伴左手放在男伴右臂上部，男伴伸出左手，手心向上，握女伴伸过来的右手手指，手臂稍弯曲）外，两种不同形式的定位，决定进退时不同方向。对立型定位是男进女退或男退女进；V 字型定位时，男女双方同时进退。

两种不同形式的定位，进退时的方向不同，但在步法上完全一样，前进时可以进三步、五步、七步，第四、六、八步原地踏步。后退时相同。

初学时，我们采用 V 字型定位，请在进退步时，男女对方都听从音乐节拍运步，要求做到步拍一致（见图 1-3）。

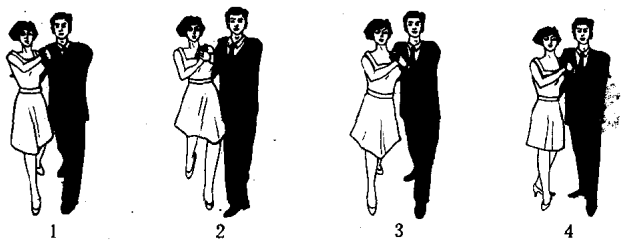


图1-3 V字型定位