

探戈花样集

TAN
GE
HUA
YANG
JI

学技术出版社

探 戈 花 样 集

周 翔 袁善治 编写

湖北科学技术出版社

探 戈 花 样 集

周 邦 袁善治编写

湖北科学技术出版社出版 新华书店湖北发行所发行

湖北省武汉琴台振华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 2张 40,000字

1985年8月第1版 1985年8月第1次印刷

印数 1—16,500

统一书号: 17304·80 定价: 0.45元

前

言

随着交际舞的不断普及，广大青年朋友们除了学跳一些基本的舞步之外，希望能学到更多跳交际舞的花样变化，这是群众性交际舞水平提高的表现，也是人们对美更进一步的追求。

为了满足大家的心愿，能在交际舞的推广和发展工作中做一点有益的努力，我们试编了这本《探戈花样集》，奉献给广大爱好者。

这些花样变化仅是沧海之一粟，更多更好的花样变化还在广大群众之中，但愿我们这本书给广大朋友们的生活增添更多的光彩！

对帮助过我们的同志，在此谨表示衷心的感谢！

周 翔 袁善治

一九八五年三月

目 录

(一) 探戈舞简介.....	1
(二) 几点说明.....	4
(三) 花样变化.....	8
1. 花样变化之一.....	8
2. 花样变化之二.....	12
3. 花样变化之三.....	19
4. 花样变化之四.....	27
5. 花样变化之五.....	36
(四) 音乐、鼓点、舞步对照.....	48

(一) 探 戈 舞 簡 介

探戈舞是一种表演性的交际舞。它起源于非洲黑人的民间舞蹈，这种民间舞蹈被贩卖的黑奴带到了墨西哥、阿根廷、西班牙、古巴等地，经过不断地发展演变后，形成了探戈这种交际舞，并且很快遍及南美洲。传入欧洲而后，便成为社交舞中非常有特点的一个种类。

探戈以中速2/4或4/4拍的音乐起舞，音乐节奏感强，切分音符是其特色，旋律和伴奏常常是相映交错。乐队的伴奏鼓点一般有以下两种

① 蓬 · 嚓 嚓 嚓 蓬 嚓 嚓 嚓

② 蓬 嚓 嚓 嚓得而 | 蓬 嚓 嚓 嚓得而

探戈舞步优美，变化多样，多以弓步、横步、直线、旋转为特点。在步法上，它不同于华尔兹（三步舞）、普鲁斯（慢四步）和福克斯（中四步、快四步），这三种交际舞一般都有比较规律的舞步。华尔兹是以一拍迈一步，一小节音乐迈三步为一组舞步，普鲁斯和福克斯均是以迈二慢步二快步为一组舞步的四步舞。而探戈则没有固定的规律，它可以是两快两慢步，两快一慢步，也可以是四慢或是六快二慢步，变化比较多样和复杂，舞步的表现力也比其他交际舞强。由于探戈舞在舞步的大小、起伏、快慢变化上明显而动作幅度也大，因此男女舞伴互相间的配合更需默契和谐，每一步迈出要踏实、准确，和音乐配合密切。

慢步是二拍迈一步，快步则是一拍迈一步。以“花样变

化之一”中的第一组舞步为例，我们将节奏和舞步对照，一看就明白了：

节 奏：蓬 · 嚓 | 嚓 嚓 | 蓬 嚓 嚓 | 蓬 嚓

舞步节奏：快 快 慢 慢 快 快

舞步走法：左进 右进 左进 右退 左横 右踏

有的音乐因速度慢，则慢步用一拍，快步用半拍，例如《鸽子》这首舞曲，慢步用一拍，快步就只能用半拍。总之要依据音乐的速度来合理安排快慢舞步。不论慢步和快步都要按节拍踩准。慢步步履（长度）稍大或是身体的变化大一些。快步则多是以并步、跟步、小垫步来完成，步履常常小于正常步履，因此要求走得灵活、干净。快步慢步的配合运用，使探戈舞步大小、强弱分明，别具风格。

探戈舞常用的快慢舞步有以下几种：

1. 三步：在四拍（或二拍）之中迈三步。慢、快快：快快、慢。

2. 四步：在六拍（或三拍）之中迈四步。慢、快快、慢。快快、慢、慢。慢、慢、快快均可以。

3. 五步：是以迈五步为一组舞步，快慢可以自由安排。慢、慢、快快、慢。快快、慢、慢、慢。

4. 多数步：多数步是指五步以上的一组舞步。它可以是连续的快步；也可以先快后慢，或是先慢后快。由两组三步或四步组成的一组花样变化，则不能算是多数步。例如，快快、快快、快快、慢、慢是多数步，而快快、慢，快快、慢则是由二组三步组成，不能叫多数步。

探戈舞步的组合方式是以花样变化的需要为依据的。各

种快慢不同的舞步组成了丰富优美的花样组合，将这些花样变化连续起来跳，或是将风格相近的花样连在一起跳，就构成了风格各异的探戈舞。在舞步的组合形式上一般地有以下几种方式：

1. 纯一种舞步组成花样不同的探戈舞。例如本书中的花样变化之二，是以单纯五步组成的花样，仅仅只在最后以一组三步的“收步”作为结束步，而在这一套花样中每一组舞步都是以慢、慢、快快、慢的节奏出现。

2. 以一种舞步为主，中间穿插配合其他舞步。例如本书花样变化之一，就是以六步（多数步）作为基本舞步，舞步节奏是快快、慢、慢、快快。穿插有四步（起步）、三步（侧挤步）而组成一套花样变化。

3. 根据音乐旋律的起伏和情绪的高低来变化和组合舞步。这是最理想的组合方式。探戈舞作为一种表演性交际舞，是以情绪、音乐和花样变化的一致性而取胜的，达到了这一点，则达到了探戈舞美的境界。这一种组合方式应是我们追求的目标，只要对探戈舞步熟练掌握，提高音乐修养，是不难做到的。

随着探戈舞的流传和发展，人们赋予它越来越丰富和复杂，优美的花样变化。值得一提的是目前广为流传和受到青年们欢迎的“溜冰探戈”或是叫“三步探戈”。这种舞步仍是以探戈舞曲起舞，舞步节奏上是以一拍迈二步的连续快步为特点，中间不带慢步。在花样变化上溜冰探戈区别于其他探戈的主要特点，概括地说就是：用 $2/4$ 或 $4/4$ 拍的探戈舞曲以华尔兹（三步舞）的舞步为基础进行花样变化。可以有进步、退步、交叉步、旋转……等。三步舞的舞步起伏是低、

高、高，而溜冰探戈常常是在第一步时低，第二步时高，第三步又低下来，有时还在第三步起大幅度动作，变花样或作为过渡动作，使得舞步既有华尔兹的风格却又令人感到别具一格。溜冰探戈步伐流畅、灵活自如，比较适宜在场地小、人多的情况下跳，同时在探戈舞中穿插一段溜冰探戈步伐更增添了色彩。当然，如果一首探戈舞曲从头到尾只跳溜冰探戈，而没有其他舞步变化，必然显得单调乏味，溜冰探戈毕竟只是探戈舞众多花样中的一种花样变化。

探戈舞稳健豪放，顿挫分明，在舞场上是最具吸引力和最美的一种交际舞。欣赏一段配合默契、表演精湛的探戈舞，可以使人得到一种极大的美的享受，所以探戈舞被人们誉称为“舞中之王”。如果自己也能随着那优美的探戈舞曲翩翩起舞，岂不是更美！

(二) 几点说明

1. 本书中介绍的几种探戈花样变化，特点各异，有的比较轻松，连贯流畅，适于人多场地小的情况下跳；有的起伏性大；有的则柔和优美、高雅大方；有的步履大多以弓步姿态出现，有的方位变化多，适于人少场地大或是作表演时跳。不论哪一套，我们都本着以基本的主要的花样变化为主，尽量少写重复动作，在一整套花样变化中分组写清楚舞步节奏（快步慢步），大家可以按组先学会一组一组的花样，然后依先后顺序连起来跳，也可以只学会单一的花样小组合，然后按各自需要重新组合。

2. 常用舞步名称及做法：

- ①**进 步**：朝自己前方或斜前方进一步。
- ②**退 步**：朝自己后方或斜后方退一步。
- ③**交叉步**：左脚（或右脚）朝自己另一脚的前方（或后方）进一步（或退一步）。男进则女退，形成交叉式。
- ④**荡 步**：动作脚要经过向旁抬起45度以后再上前或是向后退，或是做交叉步。身体随着动作脚的交替荡起而变换方位，主力腿（站在地上的一只脚）以脚前掌碾转。
- ⑤**弓 步**：一脚向前迈一大步后屈膝，另一脚在后伸直，上身稍向前倾。
- ⑥**跟 步**：以一脚为主，另一脚为辅，例：左脚上前一步，右脚随之跟一步，重心仍在左脚，右脚虚踩或是只用脚前掌轻踩地面掌握一下重心作为左脚再上步的过渡。
- ⑦**并 步**：一脚迈一步，另一脚并于旁边，重心在两只脚上。
- ⑧**垫 步**：以快三、慢三步节奏为例：
快—左脚向前进一步。
快—右脚随之以脚前掌在左脚旁垫一步，左脚离地。
慢—左脚向右脚前上一步。
- ⑨**起 步**：起步在探戈中可以作为一套探戈舞的开始动作，也可以在花样变化中起承上启下的作用，在这里我们将作法和节奏写清楚，在花样变化中凡有此动作，则用“起步”写明，

不再详写。

舞步节奏：慢、慢、快快。

慢—男伴左脚后退一大步弯膝，右腿在前伸直，上身稍后仰。

女伴右脚向前进一大步弯膝成弓步，左腿在后伸直，上身稍前倾。

慢—男伴重心移向右脚，成左弓步右腿在后伸直，上身稍前倾。

女伴重心移向左脚，右腿在前伸直，上身稍后仰。

快快—动作姿态同前，作两次小的重心转移，一快同第一次慢，二快同第二次慢，只是幅度要小。

⑩收步—多是横步。舞步节奏：快快、慢。

快—男伴左脚横迈一步，以脚前掌着地。

女伴右脚横迈一步，也以脚前掌着地。

两人上身直立。

快—两人重心同时移到另一脚前掌上，保持膝和上身的直立。

慢—男伴左脚，女伴右脚收回成正步。

收步的前二步（快快）要做得灵巧、干净，上身不能摇晃。后一步则要有力。

收步可以从男左女右脚开始做，也可以从男右女左脚开始做，根据需要来安排。

3. 在步履（长度）的大小标准上，本书中的“一大步”是指大于自己的正常步履，常以弓步和前腿直、后腿弯的姿

态出现（例如“起步”），“一步”是指正常步履的大小。

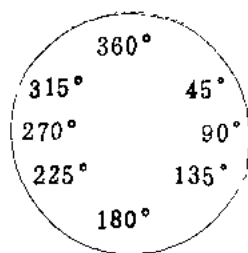
“一小步”则是指小于自己的正常步履，半步左右之远。

4. 为了使大家学习方便，我们将男女舞伴的动作在同一节拍中（慢步、快步）对照而写，各人可以先按自己所应走的舞步跳会，然后再两人合起来跳，也可以在一起互相对照相应而学，若有不相合之处，可以男步为准，女步相随之。

5. 书后的音乐、鼓点、舞步对照表只是一个参考例子，目的在于使大家能掌握好节奏，配合好音乐，起准步伐。

6. 除了特殊注明的姿态和规则外，其他规则同交际舞所应遵循的规则，书中不再重复。

7. 男女舞伴转圈的角度方位：

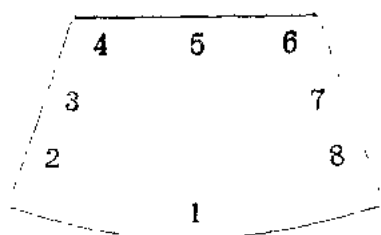


①转1/4圈为旋转90度。

②转1/2圈为旋转180度。

③转一圈为旋转360度。

8. 舞步线路图以下图（舞台俯视图）方位为准：



(三)花 样 变 化

1.花 样 变 化 之 一

这是一组以快快、慢、慢、快快为主要步伐节奏的探戈舞步组合，舞步简单、通俗易懂，这几种舞步可以联成一套小组合，单一的又可以成为其他花样变化的连接和过渡动作。初学者可以从这一组花样变化开始作为探戈舞入门。

男 伴	女 伴
1) 慢、慢、快快。 “起步” 慢—左脚后退一大步，右腿在前伸直， 慢—重心前移，右腿成弓步，左腿在后伸直。 快快—重心作小的后、前移动。	“起步” 右脚向前进一大步，左腿在后伸直。 重心后移，右腿在前伸直。 重心作小的前、后移动。

男 伴	女 伴
2)、快快、慢、慢、快快。 ①快快—左脚向前滑进一步，右脚随之跟一步（不超过左脚）。 慢—左脚进一步。 慢—右脚退一步。 快—左脚经过正步的位置向左横以脚掌着地迈一步，直膝。 快—重心到右脚，右脚原地踏一步。 ②快快—左脚后滑退一步，右脚随之跟一步。 慢—左脚退一步。 慢—右脚进一步。 快快—先左脚经正步位置向左横迈一步，脚前掌着地，后右脚原地踏一步。 ③快快—身体向右转45度，以手暗示女伴也向右转45度。左脚向右脚前上一步，右脚随之跟一步（交叉式进步）。 慢—左脚再进一步。	右脚向后滑退一步，左脚随之跟一步（不超过右脚）。 右脚退一步。 左脚进一步。 右脚经过正步位置向右横迈一步，脚掌着地，直膝。 重心到左脚，左脚原地踏一步。 右脚向前滑进一步，左脚随之跟一步。 右脚进一步。 左脚退一步。 先右脚经正步位向右横迈一步，脚前掌着地。后左脚原地踏一步。 身体右转45度，右脚向左脚后方退一步，左脚随之跟一步（交叉式退步）。 右脚再退一步。

男 伴

慢—右脚退一步。

快—左脚向左旁以脚掌着地横迈一步，身体左回转45度，与女伴成面对面。

快—右脚原地踏一步，身体继续转与女伴成另一方向的交叉式。

④快快—左脚向右脚后方后退一步，右脚随之跟一步。

慢—左脚退一步。

慢—右脚退一步（交叉式后退）。

快快—做法同上一组，身体向右回转成面对面。

⑤按第③组动作重复一次。

3). 快快、慢、慢、快快快、快、快、慢、慢、快快。

快快—交叉式左脚后退，右脚跟一步。

慢—左脚再退一步，右腿同时向后直膝抬起25度，左手推女伴右手，右手则将女伴左腰前推，使之右转90度，与

女 伴

左脚进一步。

右脚向右旁以脚掌着地横迈一步，身体左回转对男伴。

左脚原地踏一步，身体继续左转，成另一方向交叉式。

右脚向左脚前方进一步，左脚随之跟一步。

右脚进一步。

左脚退一步（交叉式前进）。

做法同上一组舞步，身体向右回转。

按第③组动作重复一次。

交叉式右脚前进，左脚跟一步。

右脚再进一步后立即以前掌为轴在男伴的带动下向右转90度，左脚在上步时向前直膝

男 伴

自己并行（男伴右肩与女伴左肩相并）。

慢一并行式右脚踏向前进一步。

快快快一并行式左右左连续向前进三步。

快一右脚踏再进一步，左腿同时向前荡起45度（荡步），以右脚前掌为轴向右转180度，左腿随之变为后腿。

快一左脚向前进一步（交叉式退步）。

快一右脚跟一步。

慢一左脚进一步。

慢一右脚踏退一步。

快快一左脚向左旁横迈一小步，脚掌着地。右脚原地踏一步，左回转与女伴面对面。

4). 快、快、快、快。

快一左脚后退一小步，以脚掌点地，双膝曲。上身左转

女 伴

拾起25度，转身时转身不摆腿，左腿由前位变成后位。

并行式左脚踏向前进一步。

并行式连续向前右左右右进三步。

左脚再向前进一步，右腿同时向前荡起45度（荡步），上身向后稍倾。

右脚在荡步基础上向后退一步（交叉式退步）。

左脚跟一步。

右脚退一步。

左脚进一步。

右脚向右旁横点一小步，脚掌着地。左脚原地踏一步，左回转。

右脚向左脚前方上一步，上身左转45度

男 伴

45度。

快——右脚以脚跟为轴，前掌向右摆转45度，双膝直，上身右回转。

快——左脚收回正步，双膝曲（稍蹲）。上身右转45度。

快——双膝直，上身左回转与女伴面对面。

（男女伴按以上动作重复做三组，以男伴为轴心，女伴围绕男伴走绞花步一周为“轴心花”。）

5). 男女舞伴做“起步”动作一次。

6). 快快、慢。

男女舞伴做“收步”动作一次，男伴是左右左收步，女伴是右左右收步。

女 伴

（交叉式）。

左脚左脚掌原地踏一步，上身向右回转45度。

右脚向左脚后方退一步，上身右转45度。

左脚以前掌原地踏一步，上身左回转，与男伴面对面。

（绞花步）

2. 花样变化之二

探戈舞步变化多而复杂，也是一般学舞者难以掌握的地方。为了使动作达到熟练而又富于变化性，大家可以先学习这一段纯五步探戈。

花样变化之二要求迈出的步子大而踏实。双人并行大弓