

交谊舞专家胡乃耀

# 教你跳舞更潇洒

人民体育出版社



# 教你跳舞更潇洒

胡乃耀 著

人民体育出版社

## (京) 新登字 040 号

### 图书在版编目 (CIP) 数据

教你跳舞更潇洒/胡乃耀著. —北京:

人民体育出版社 1996

ISBN 7-5009-1321-4

I. 教… II. 胡… III. 交际舞-普及读物 IV. J722.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 08148 号

\*

人民体育出版社出版发行

冶金印刷厂印刷

新华书店经销

\*

850×1168 毫米 大 32 开本 8  $\frac{12}{32}$  印张 181 千字

1996 年 12 月第 1 版 1999 年 1 月第 3 次印刷

印数: 12, 301-22, 400 册

\*

ISBN 7-5009-1321-4/G · 1225

定价: 14.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处)

邮编: 100061

传真: 67116129

电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

# 內容簡介

本书是学跳交谊舞的知识性读物。作者长年任专业舞蹈教师，又从事业余交谊舞教学多年，本书可谓是理论与实践相结合的产物。

本书内容包括跳舞的益处、美感的来源、衡量好坏的标准、显示美妙的公式、基本功训练、与舞伴相处、舞蹈美的性别特点、邀请舞伴的不同方式、组织和参加舞会的注意事项、引用和自创动作的基本原则，以及几种舞蹈的新花样，对与交谊舞相关的各方面知识均有所触及。因此，本书几乎适合于每一位交谊舞爱好者阅读。

11/11/00 10:10

# 写在前面的话

交谊舞以它所特有的魅力，吸引了越来越多的爱好者。不管是夏天还是冬天，公园里、马路边、立交桥下，到处都可看到学跳交谊舞的人群。

群众性交谊舞活动的兴起，应该说还是改革开放以来的事。回溯到 50 年代，那时我国会跳交谊舞的人不多，而且即使在会跳的人中，大多也不过是按拍节走几个舞步而已。就连专业艺术院团，那时都挑不出几个系统地学过交谊舞的老师来。没办法，只好请苏联专家来教，我国老一代交谊舞专家王悦珍老师，50 年代在中央戏剧学院就给苏联专家当过助教。粉碎“四人帮”后，中央戏剧学院恢复了正常教学，形体课中有一门叫历史宫廷舞，其实就是交谊舞，自然就由王老师来教。70 年代末，我作为表演系的形体舞蹈教师，曾给王老师当过助教。特别值得一提的，是我国交谊舞的先驱郭明达、安乐然、高步青等先生，他们对交谊舞在我国的普及起了积极的作用。

随着改革开放的春风在中国大地吹起，人们开始感到了从未有过的宽松气氛，一些交谊舞爱好者不由跃跃欲试。记得还是在 1979 年秋天，教育界的一个朋友邀我去办了一个交谊舞培训班，热心的爱好者上街去贴海报，一共招了三百来名学员。至今我也不敢说我是最早在社会上教交谊舞的，但那期培训班总该是最早的之一吧，因此当时我们都怀着兴奋

的心情，似乎是在完成一项壮举。谁知就是这么一个小小的举动，竟惊动了有关人士，有人甚至说“牛鬼蛇神出笼了”。今天的年轻人听起来可能觉得好笑，因为他们不了解那时正处在要解放思想的年代。现在好了，交谊舞已名正言顺地登上了大雅之堂，再也不用担心有人对这种正当的活动会说三道四了。

从那以后，我办过的交谊舞班多得连自己都记不清了，天南海北，国内国外，教过的学生不下三万，可见群众学跳交谊舞热情之高。但是，交谊舞毕竟是从国外传进来的，真要跳出个模样来也不那么容易。很多人跳出来的交谊舞，其动作风格，有的像是扭秧歌，有的带着中国戏曲味道。怎样才叫跳得好，往往缺少衡量的标准。各地爱好者纷纷给我写信，其中男女老少都有，向我提出了许多有关学跳交谊舞的问题，希望我能写一本交谊舞知识的书。

十多年来，大大小小的学跳交谊舞的文章我也写了二三十篇，但整天忙忙碌碌的，始终没能静下心来，考虑一下该如何整理出一本较为系统的书。正巧，人民体育出版社编辑约我写有关交谊舞的书稿。借此机会，我强迫自己坐下来，拿起笨拙的笔，回顾教学历程，思索经验教训，终于完成了这本《教你跳舞更潇洒》，把它奉献给所有曾期待过我的朋友们，并以此回报众多的交谊舞爱好者。

在写作过程中，承谢鸽翔女士帮助集录素材，滕捷女士协助拍制图片，在此一并致谢！书中不足之处，欢迎批评指正。

著 者

1996 年元月



作者与著名舞蹈家陈爱莲登台献艺

作者与著名演员鲍国安同台演出话剧



# 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| 一、你能说出跳舞有哪些好处吗..... | (1)  |
| 谁都想健康长寿.....        | (1)  |
| 美的享受.....           | (4)  |
| “跳舞也是一种交往的工具” ..... | (10) |
| 帮你找到意中人 .....       | (12) |
| 二、跳得好不好主要看什么 .....  | (16) |
| 首先是美感 .....         | (17) |
| 神韵是艺术的灵魂 .....      | (20) |
| 不可忽略的气质 .....       | (25) |
| 三、美感是怎样得到的 .....    | (32) |
| 标准的舞姿 .....         | (34) |
| 用心灵感受音乐 .....       | (47) |
| 一双传神的眼睛 .....       | (54) |
| 得体的服饰 .....         | (59) |
| 四、基本功训练包括哪些方面 ..... | (65) |
| 柔软训练 .....          | (65) |
| 力量训练 .....          | (70) |
| 协调性训练 .....         | (73) |
| 五、如何选择舞伴 .....      | (79) |
| 找对象容易 找理想舞伴难 .....  | (79) |
| 长期合作的前提 .....       | (87) |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 当舞伴做了重新选择时 .....               | (95)  |
| <b>六、男子跳舞什么最重要</b> .....       | (100) |
| 千万不可女人气 .....                  | (100) |
| 指挥好你的舞伴 .....                  | (104) |
| <b>七、怎样成为舞场上的皇后</b> .....      | (109) |
| 美的化身 .....                     | (109) |
| 一张微笑的脸 .....                   | (115) |
| 始终保持在男伴心中的神秘感 .....            | (119) |
| <b>八、舞会中如何邀请舞伴</b> .....       | (126) |
| 男士邀女士 .....                    | (126) |
| 女士邀男士 .....                    | (131) |
| 白发翁邀艳小姐 .....                  | (138) |
| <b>九、组织和参加舞会要注意什么</b> .....    | (142) |
| 形式多样的舞会 .....                  | (143) |
| 街头舞会 .....                     | (143) |
| 家庭舞会 .....                     | (145) |
| 化妆舞会 .....                     | (146) |
| 交谊舞比赛 .....                    | (147) |
| 组织比赛 .....                     | (147) |
| 参加比赛 .....                     | (150) |
| 安全第一 .....                     | (152) |
| 少儿不宜 .....                     | (155) |
| 莫负老妇心 .....                    | (157) |
| <b>十、引用和自创动作需注意哪几项原则</b> ..... | (161) |
| 芭蕾舞的身形基础 .....                 | (161) |
| 体现舞种的风格 .....                  | (164) |
| <b>十一、如何选择和当好老师</b> .....      | (167) |

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 先入为主.....                  | (167)        |
| 神形兼备.....                  | (168)        |
| 别上假教师爷的当.....              | (171)        |
| <b>十二、你想学几种舞蹈新花样吗.....</b> | <b>(172)</b> |
| 四步探戈.....                  | (174)        |
| 三步探戈.....                  | (189)        |
| 五步探戈.....                  | (203)        |
| 华尔兹.....                   | (219)        |
| 斗牛舞.....                   | (240)        |

# 一、你能说出跳舞有哪些好处吗

交谊舞也叫交际舞、社交舞或舞厅舞，一男一女以规定的舞姿随着音乐旋律而翩翩起舞。交谊舞最早起源于15世纪末16世纪初，是欧洲贵族为了社交、形体、风度等方面的需要，在闲暇之余进行活动的一种方式。那时的交谊舞只是少数贵族在宫庭里跳，所以把那个时代的交谊舞称作宫庭舞。宫庭舞是从民间搜集舞蹈素材，由专职舞蹈教师编成的动作统一的舞蹈。

交谊舞这洋玩艺儿，自从传入中国后，随着政治生活的跌宕起伏也几经波折，但它毕竟以其不可抹煞的种种益处而使越来越多的人喜爱。

## 谁都想健康长寿

过去贵族跳舞的主要目的之一，是达到身健体美。通过大量的舞蹈动作，可强化肺功能、消化功能的新陈代谢，消除疲劳。像编排中的礼节动作，需要大量的深蹲，增强了腿部肌肉。手臂有许多长伸内控的动作，这样也增强了上肢肌肉。一直到现在，日本有很多家庭主妇，尽管大量家务缠身，但为了在舞会上能一显身手，仍然忙中抽闲，经常进行如芭蕾的压腿、控腿和踢腿的训练。

保持健康的身体,是拥有幸福生活的前提。要想健康长寿,固然多休息、进补食都是好办法,但最有效的方式是锻炼身体。生命在于运动。对于脑力劳动者来说,尤应注意运动。跳交谊舞,就是一种非常好的运动。有人测算过,对于跳舞水平较高、舞姿标准的人来说,跳两个小时的舞,与长跑 8000 米所付出的体力大致相同。这足以说明,跳交谊舞对锻炼人的体力和耐力非常有益。在这里,舞姿是否标准很重要。如果跳舞时只是站在原地来回晃,那么它的运动量只相当于散步。要想达到长跑 8000 米的效应,每个动作就必须做到家。比如华尔兹的起伏,每一个重拍都要使身体下降成弓步,然后再逐渐升高,不但要求幅度到位,而且身体各部位的动作都要符合标准。这样,一曲 3 分钟左右的华尔兹下来,肯定是一身汗。如果跳什么舞种都像跳刚才所说的华尔兹一样,动作非常准确,那么一场舞会所付出的体力比跑 8000 米的运动量只多不少。

青年人正处在一生中精力和体力最旺盛的时期。青年人跳交谊舞,可适当加大运动量,才能更好地达到锻炼目的。运动量大些,流的汗水多些,在增长肌肉、强健呼吸、协调消化系统功能等方面才能收到更大的功效。运动量的大小,包括跳舞的时间、动作的质量和动作的组合诸因素。加大运动量,应首先在动作质量上下功夫,不要只贪时间长而不求质量精。对身体某些部位的锻炼,往往只有动作到位了才会产生效应,这是不能用时间长来代替的。再说,同样达到了锻炼目的,一旦动作标准就能节省很多时间,又好又省,何乐而不为呢?随着你跳舞动作的日益准确,你的专用舞蹈词汇会越来越多,你对跳舞的兴趣也越来越浓,你的身体也就越加健美。

对于想通过跳交谊舞得到健康身体的中年人来说,要承

认与青年人在体力体能上的差异。中年是人一生中身体最成熟的时期。中年人没有青年人那么充沛的精力,但也不像青年人那样存有娇弱的一面。中年人身体状况比较稳定,跳舞得法可以增强肌肉质量,强健体魄,延缓衰老。刚开始学跳交谊舞时,也许体质差一些,跳过一阵之后,食欲增加了,精神旺盛了,这时也应考虑适当增加运动量。运动量的增加可采用波浪式,今天跳得多一点,明天可少一点,精神好时多一点,感到疲劳时就少一点。但运动量的加减最好在时间长短上调整,而不要在动作质量上打折扣,也不要破坏完整的组合,那样会损坏动作的连贯性,以后再跳时就容易乱了章法。

老年人要根据年龄特点,适当地安排运动量,一般以自娱为主,参加舞会的时间以不超过两小时为宜。通过跳交谊舞,收到锻炼身体的益处,老年人也能得到健美的体魄和潇洒的身姿,照样会在舞场中领略风骚。跳舞对老年人身体的锻炼功能已被大量的事实所证明。现在每天早晚于公共娱乐场所学跳交谊舞的人群中,老年人已占到相当大的比例。他们普遍反映,自参加跳舞活动以来,身体状况见好,人也显得年轻了。现在人们的生活条件越来越好,谁不想多活几年,多享受一下生活的乐趣呢?正因为此,几乎辛劳了一辈子的老年人,越来越注重锻炼身体,选择跳舞这种活动方式的人也越来越多。老年人要跳好交谊舞,最好能以健美训练作为必要的辅助。老年人的健美训练主要是锻炼腹肌和胸大肌,可用仰卧起坐和俯卧撑方法,以减少脂肪堆积,不使背驼。有了健美的身材,就不会因大腹便便而行动迟缓、舞步笨拙,也不会因身单力薄而缺乏自信心。

不论是青年、中年还是老年,在交谊舞动作的起伏中,都锻炼了腿部肌肉的力量和控制力,增加了腰、腿、胯的灵活性。

长期跳舞可以使人保持灵活的体态,促进代谢功能,增强食欲,提高睡眠质量,保证充沛的精力。对年轻女士来说,跳舞还有一个特殊的功效,那就是使面部皮肤细腻。因为跳舞免不了要流大量汗水,使汗腺排泄通畅,面部皮肤的杂质也会加速代谢,如果舞后能及时洗一个热水澡,浴后涂用适当的护肤品,面部皮肤会永葆青春。如若不信,你就试一试!

## 美的享受

爱美是人的天性,爱美之心人皆有之。

最早的交谊舞有孔雀舞、小步舞等。那时舞者的服饰非常豪华,尤其女服像孔雀的羽尾,各色各样辉煌灿烂的图案长长地拖在地上,象征着地位的尊贵,也显示出令人陶醉的美感。这些舞在动作编排上,常采用托步和礼节动作来代表身份,音乐多采用很慢很慢的旋律,无疑这些安排也都是出自对美的烘托。

从宫庭的舞到人们自娱性的交谊舞,又发展到国际标准交谊舞,经过了一段漫长的岁月。到了20世纪初,欧美各国开始经常组织一些交谊舞比赛,可结果往往是谁也不服谁。于是人们得出了这样一个结论,即倘若没有一个统一的标准,就不可能对交谊舞比赛中每对选手的好坏做出准确的评判。1920年,英国皇家舞蹈教师协会为世界业余交谊舞赛规定了统一标准的舞蹈,首先规定的是现代舞,包括华尔兹、探戈、狐步、快步、维也纳华尔兹(快华尔兹)。后来,英国皇家舞蹈教师协会又把欢快流畅的拉丁舞也做了统一的规定,这些舞包括伦巴、恰恰恰、桑巴、帕斯多布雷(斗牛舞)、牛仔舞。从1960年开始,拉丁舞也被列入世界国际标准交谊舞的比赛项目中。

对于国际标准交谊舞,虽然设计好了规范动作,并规定了不允许使用的动作,但在动作与动作的连接上却可自行编排,而且在音乐拍节的处理上各对选手也具有不同的特色。这样在比赛中,多对选手同台献技时,就不会给观众单调乏味的感觉,再加上男士穿的燕尾服,和女士们各式各样的长裙,配上和谐的音乐,如同呈现出一幅绚丽多彩的图画,给人以美的享受。

国际标准交谊舞简称国标舞。在我国,80年代中期国标舞才兴于广州、北京、上海等地。但随着改革开放和人民生活水平的不断提高,国标舞在我国的发展却很快。开始,个别地区只能举办小型的国标舞比赛;没几年的工夫,便办起了全国性的甚至国际性的国标舞大赛,世界各国国标舞高手来华表演也屡见不鲜。

在现代舞比赛中,男女可分开表演各种拽、扔等动作,花样繁多;在拉丁舞比赛中,有时近似于技巧运动中的男女混双项目,既有高空翻腾,又有婀娜多姿的舞态,令人眼花缭乱。因此,世界奥林匹克组织要把国标舞列为奥运会的比赛项目。这样一来,国标舞又多了一个名称,又可以把它称作国际体育舞蹈。

我觉得,跳舞是美的享受,应该从两方面去理解:一方面跳舞可使自己置身于美的氛围之中,能陶冶自己的情操;另一方面跳舞可使他人受到美的熏陶,能于不知不觉中渲染高雅的情趣。

从跳舞中可享受到的美是多方面的。下面选用一组图片从视觉上来说明这一点。图1至图4是现代舞中的动作,图5至图8是拉丁舞中的动作,分别以两种不同的舞蹈风格来展示交谊舞中四种美的形态。



图 1 造型美



图 2 曲线美



图 3 刚毅美



图 4 柔软美