

维也纳华尔兹

华尔兹

探戈

探戈

探戈

学跳交谊舞

(第二版)

杨威 惠采莲 陈文继 编著

同济大学出版社

伦巴舞

桑巴舞

恰恰舞

牛仔舞

牛仔舞

学 跳 交 谊 舞

(第二版)

杨 威 惠采莲 陈文绂 编著

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学跳交谊舞 / 杨威等编著(第二版). — 上海:

同济大学出版社, 2000.6

ISBN 7-5608-1327-5

I 学… II 杨… III 交际舞教材

IV.J732-8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 57725 号

学 跳 交 谊 舞 (第二版)

杨 威 惠采莲 陈文继 编著

同济大学出版社出版发行

(上海四平路 1239 号 邮编: 200092)

全国新华书店经销

同济大学印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 1/24 印张: 12.5 字数: 360 千字

2000 年 6 月第 2 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 定价: 18.00 元

ISBN 7-5608-1327-5/J·62

前 言

伴随着经济发展而来的是人们对精神文明与文化生活的渴求。人们在紧张的工作之余，不再满足于观赏他人的表演，而是表现出一种强烈的参与意识和欲望，力求在社会交往中寻求友谊与理解，交谊舞则是人们乐于接受的一种有益活动。一首优美的舞曲，能把不同阶层、不同年龄和性别的人，揉和在共同的舞蹈之中。交谊舞的特点是熔舞蹈、音乐、体育于一炉。所以，有人说它是一种“有节奏的散步”，是一种“伴着旋律的锻炼”。

上海曾是我国传入交谊舞最早的口岸城市之一。近年来，学跳交谊舞的人越来越多，水平也越来越高。许多初学者都因难以找到系统的交谊舞学习资料而苦于无法入门。为了满足广大群众想学会、学好交谊舞的愿望，为了帮助那些从未学过交谊舞的朋友迈出成功的第一步，让那些已经学会交谊舞的朋友跳出更富有时代气息的舞步，展现更加风度翩翩的舞姿，作者根据多年教学经验，修订了《学跳交谊舞》(第二版)，并且邀请全国获奖选手曹洪、李莉示范教学现代舞，邀请全国获奖选手方俊、陈昭示范教学拉丁舞。本书采用连续舞步动作照片与文字说明相结合的方法，对舞蹈风格、舞种及舞步特点，如何安排组合等方面作了通俗易懂、深入浅出的解说。它既是一本交谊舞初学者的示范教材，又是一本独立的系统介绍交谊舞的入门书。

希望本书能得到交谊舞爱好者的欢迎。

祝大家成功!

编者

2000年1月

目 录

谈谈交谊舞	(1)
-------	-----

第一篇 摩登舞

第一章 维也纳华尔兹(快三步)	(9)
第二章 华尔兹舞(慢三步)	(16)
第三章 狐步舞(中四步)	(40)
第四章 快步舞(快四步)	(66)
第五章 探戈舞	(97)

第二篇 拉丁舞

第六章 伦巴舞	(115)
第七章 桑巴舞	(142)
第八章 恰恰舞	(176)
第九章 牛仔舞(加依夫、吉特巴)	(214)
第十章 斗牛舞(西班牙一步舞、帕索多布莱)	(256)
附 录 名词、术语的中外文对照表	(286)

谈谈交谊舞

一、交谊舞的发展概况

交谊舞的起源,可以追溯到12世纪以前,它是古代的一种双人跳的土风舞。它有很多称谓,如Ballroom Dancing”是指舞厅舞;“Old Time Dancing”是指古代社交舞,在第一次世界大战前,也称宫廷舞,19世纪是其发展的鼎盛时期;“Modern Dancing”是指现代流行交谊舞;“Social Dancing”是指交谊舞;“International style of Ballroom Dncing”是指国际标准交谊舞;“Competition Dancing”是指竞技舞,由于它是在体育场地比赛或表演,所以有体育舞蹈之称。在这众多的称谓中,为我国群众所习惯使用的名称是交谊舞。

这种舞蹈的舞型在几百年的发展过程中有了很多演变,由最早的对舞、圈舞,到后来的行列舞、集体舞(以队形变化为主)、新时代舞、冲浪舞、迪斯科……。但是流传最广、最容易被不同国家、地区、不同种族及各阶层人士共同接受的乃是交谊舞。这是由于它的舞风文明、舞姿大方、舞步通俗易学,又有较为完美的音乐与舞蹈的结合等特点的缘故。19世纪20年代,英国皇家舞蹈教师协会集合了各国舞蹈专家,对原来的“步法”、“舞种”进行规范整理后,使其发展到一个较高的层次。进入20世纪50年代,又将拉丁舞进行了规范整理,丰富了舞种与舞步。

交谊舞传入我国是在第二次世界大战后,上海、天津、重庆等地是最早传入交谊舞的城市,但当时只有少数舞厅,也只有少数人去参加。解放后,交谊舞在工厂、机关、学校及外事活动中的联欢会、群众舞会上曾一度兴盛。由于历史的原因,我国的交谊舞在20世纪60年代至70年代出现了断层;而从20世纪80年代后,尤其是在改革开放以来,它又以新的面貌成为娱乐活动中颇受群众欢迎的一个项目。

二、交谊舞舞种分类与特点

在20世纪50年代,交谊舞成为国际比赛项目后基本分为两个系列、10个舞种。我国的重大比赛也参照这个标准,统称为“国际标准交谊舞”。在民间流传的交谊舞跳法是其中的一部分。

两个系列为:摩登舞系列,包括华尔兹(慢三步)、维也纳华尔兹(快三步)、探戈舞、狐步舞(中四步)、快步舞(快四步);拉丁舞系列,包括伦巴舞、恰恰舞、桑巴舞、牛仔舞(加依夫、吉特巴)、斗牛舞(帕索多不莱,西班牙一步舞)。此外,在民间还流传有勃鲁斯(慢四步)、索哈、一步舞等。

为了便于说明舞种特点,请看下列表格:

系列	摩登舞	拉丁舞
舞型	游走型:沿舞程线方向移动	定位型:在基本位置上,辐射型的变换方位、角度
舞姿	贴身式:严格的握持方法,互相制约	松散式:若即若离、有分有合
舞技	严谨细腻,步法规范,舞伴间合作默契	别致多变,步法灵活,各自展现
风格	绅士风度,舞蹈为情绪型	现代感强,舞蹈有情节性
音乐	曲调多抒情优美,潇洒华丽,旋律感强	曲调多缠绵浪漫,热情奔放,节奏感强
服饰	讲究传统形式,男着大礼服式西装;女着拖地长裙或过膝的蓬松短裙	讲究时代感,男着短礼服、紧身装;女着短裙、紧身装;也可着时装

上表列举了交谊舞两个舞系中的共性特点。关于各个舞种的个性特点,我们将在本书各章中分别介绍,这里不再赘述了。

三、学跳交谊舞的方法

学跳交谊舞的方法有多种多样，但最重要的是要学会几个基本要点，现介绍如下：

1. 基本风格

要学会不同舞系、不同舞种的风格，做到跳什么像什么，不求其难度而求其准。因此，标准的舞姿与握持方法很重要。本书在各章、节中将分别作介绍。

2. 基本技术

主要指每个舞种的基本舞步，要反复练习，不怕枯燥。此外，基本技术还包括舞姿、稳定度、移动感、平衡性等方面。如我们在第一章华尔兹中介绍的反身动作、倾斜动作、升降动作、摆荡动作，除探戈舞外，摩登舞系列的其他几个舞种都可以共用。这些舞姿的形成，不是靠外在的模仿和身体局部的动作，而是决定于掌握基本舞步的程度。比如运用好脚部的跟、掌、尖，就会反映出身体的升降与摆荡；运用好脚的内、外侧就可以反映出身体的倾斜、反身等。当然还要用好脚踝与膝盖等。基本技术包括很多，但对初学者来说主要的是指基本步法，也就是平常说的“脚下功夫如何”？一旦脚下功夫练好，再去学跳花步或高难度的技巧动作，就会取得事半功倍的效果。

拉丁舞与摩登舞相反，其基本舞步强调以胯部的摆动为轴心，而运步时是从脚尖开始，膝盖下压。这样的力度形成了舞者重心前倾的特殊舞姿。

3. 基本韵律

音乐是舞蹈的灵魂，舞蹈是音乐的再现。跳交谊舞的两个舞伴，必须统一在共同的旋律与节奏中，只有这样，才能步调一致。学舞者要养成听音乐的习惯，先学会踩上拍子，在舞曲开始的前两小节，从鼓点声与低音倍司的蓬蓬声中找到拍子再起步。熟练后，即可细致地处理舞步与节拍的关系。有时在看表演和比赛中，你会觉得选手踩不上节拍，那是因为表演者在舞步变化中，有意识地延长或缩短了乐曲中

每小节节拍之间的关系。对 $1/2$ 、 $1/4$ 、 $1/8$ 音符、符点音符、切分音等的运用，尤其在拉丁舞中如伦巴第4拍到第1拍间的延长与短暂的停顿均会产生强烈的魅力感。可以这样说：脚步要踏在拍子上，旋律要流动在身体中。

4. 基本带领方法

在交谊舞中，两个系列舞种的带领方法不同。

摩登舞系列：男伴起带领与引导作用，女伴起反引导作用。这种引导作用主要是通过接触点来体现。以两人身体微微相贴部位为主。男伴的右手可以用掌根、轻推(暗示向左)、掌外侧轻托(暗示向上)、指尖轻拉(暗示向右)等细微动作来协助引导，而左手要保持平衡。出步时后退者比前进者步子放大些，使两人在舞步配合上留有余地。男伴要有主导意识，对组合的编排与舞程线长短、舞池大小的关系要协调好，女伴虽不知具体编排，但要熟悉每个舞步的跳法，以便快速作出反应。这样才能做到配合默契。

拉丁舞系列：男伴主要以手势及舞姿的变化来引导。在舞步的编排上起“意识带领”作用。而女伴则是展现者，要学会掌握各种变化舞步及旋转技巧，对轻微的手势变化作出准确反应。与摩登舞系列不同的是，女伴在双方分离情况下，也可以反过来引导男伴，从而增加拉丁舞的风趣性。

四、共建文明舞风

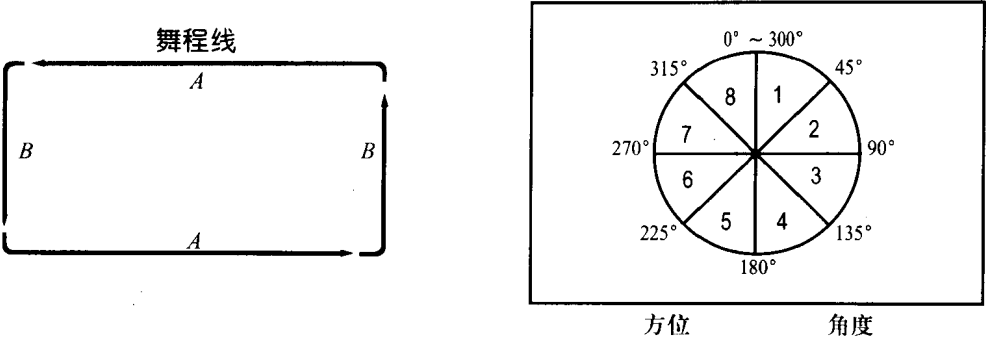
舞厅是娱乐场所，风气的好坏要靠跳舞者共同创建，要提倡文明的舞风。在参加舞会时应注意如下三点：

- (1) 服饰要整洁，谈吐要文雅，切记不可抽烟，要遵守规则。
- (2) 邀请者与被邀请者间要互相尊重。男女双方是共舞关系，不是陪舞关系。跳舞时要沿舞程线运动，一旦发生碰撞可暂时停步并主动道歉，以造成一种和谐的气氛。

(3) 在联欢会或其他集体舞蹈场合，开始或结束时要热烈参加跳舞，并报以掌声，以表示对主办者、乐队、表演者及参加晚会全体人员的感谢。

1. 舞程线

舞程线是指跳舞者的行进路线。是舞厅中的“交通规则”。当很多人以不同方位共同起舞时，大家沿着共同的逆时针方向移动，就不会发生碰撞而使秩序井然。



2. 方位与角度

角度是以圆周的360°来划分的，其作用是在学习舞步时来辨别旋转的度数。方位是指舞步运行的方向。在舞厅中，一般将乐池作为1位，在比赛场合，则以主席台方向为1位，按顺时针方向排列，四个墙面为1、3、5、7位，四个墙角为2、4、6、8位。

第一篇 摩登舞

- 维也纳华尔兹舞(快三步)
 - 华尔兹舞(慢三步)
 - 狐步舞(中四步)
 - 快步舞(快四步)
 - 探戈舞
-

第一章 维也纳华尔兹舞(快三步)

维也纳华尔兹舞我国又叫“快三步”，是现代交谊舞中起源最早的舞种。最初它是奥地利民间的一种三拍子舞蹈，舞时两人成对旋转。维也纳华尔兹舞在19世纪就盛传于民间与宫廷。当时很多著名音乐大师谱写了圆舞曲，特别是奥地利著名作曲家约翰·施特劳斯创作的许多优美舞曲，更使维也纳华尔兹舞得到了空前的传播和发展。直到今天，维也纳华尔兹舞仍是舞会上最受欢迎的交谊舞种之一。

维也纳华尔兹舞曲的旋律流畅华丽，节奏轻盈活泼，速度多为小快板，听之令人情绪奔放，朝气蓬勃。维也纳华尔兹舞曲的节奏为3/4拍，重拍落在第一拍，每分钟56~60拍。

维也纳华尔兹舞步轻快，富有朝气，旋转较多，且旋转角度较大。但由于在跳舞时要以较快的速度将华尔兹舞中的反身、倾斜、摆荡和升降等技巧迅速地完成，因此难度较高。维也纳华尔兹舞虽然很多人能跳，但跳得好的不多。就舞蹈风格来讲，维也纳华尔兹舞有着绅士风度；跳时，上身和胯部要相对稳定，不能随意扭动，以保持华尔兹高雅庄重的风格。

第一节 舞步的练习与组合

内容提示:

1. 前后摆荡步
2. 左右摆荡步
3. 前进基本步
4. 左旋转
5. 右旋转
6. 旋转组合
(右旋转4小节, 基本步1小节, 左旋转4小节)

1. 前后摆荡步

准备: 闭式舞姿, 双方小臂内弯与肩平, 双手对握。

男: 重心在右脚;

女: 重心在左脚。

(见图 1-1)

节拍

1 男: 左脚直进;

女: 右脚直退。

(见图 1-2)

2 男: 右脚直进;

女: 左脚直退。

(见图 1-3)



1-4



1-5

节拍

3 男: 重心在左脚停顿;

女: 重心在右脚停顿。

(见图 1-4)

4 男: 右脚直退;

女: 左脚直进。

(见图 1-5)



1-1



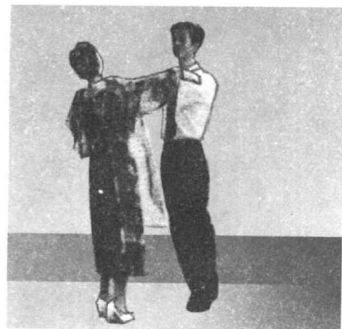
1-2



1-3



1-6



1-7



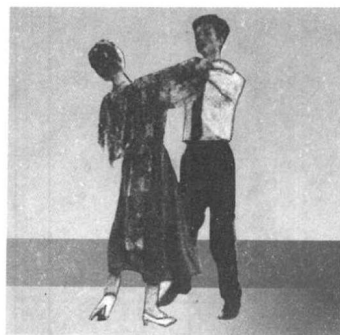
1-8

节拍

- 5 男：左脚直退；
女：右脚直进。
(见图 1-6)
- 6 男：重心在右脚停顿；
女：重心在左脚停顿。
(见图 1-7)

2. 左右摆荡步

- 1 男：左脚左横步；
女：右脚右横步。
(见图 1-8)
- 2 男：右脚并左脚旁点步；
女：左脚并右脚旁点步。
(见图 1-9)
- 3 男：重心在左脚停顿；
女：重心在右脚停顿。
(见图 1-10)
- 4 男：右脚右横步；
女：左脚左横步。
(见图 1-11)



1-9



1-10



1-11



1-12



1-13



1-14

节拍

- 5 男：左脚并右脚旁点步；
女：右脚并左脚旁点步。
(见图 1-12)

- 6 男：重心在右脚停顿；
女：重心在左脚停顿。
(见图 1-13)

3. 前进基本步

准备：闭式舞姿。双方小臂内弯与肩平，双手对握。

- 男：重心在右脚；
女：重心在左脚。
(见图 1-14)

节拍

- 1 男：左脚前进一步；
女：右脚后退一步。
(见图 1-15)

- 2 男：右脚向右横一步；
女：左脚向左横一步。
(见图 2-16)

- 3 男：左脚并向右脚；
女：右脚并向左脚。
(见图 2-17)



1-15



1-16



1-17