

XER TIAO GUO JI
BIAO ZHUN JIAO YI WU

体育爱好者丛书(新版)

XIN BAN TI YU
AI HAO ZHE CONG SHU

学跳国际标准交谊舞

傅中枢 编著



球类

台球

网球

乒乓球

游泳

速度滑冰

减肥长块长高



人民体育出版社

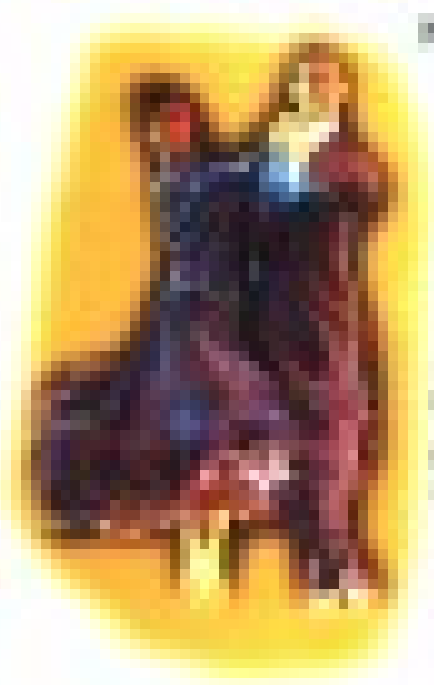
THE NEW YORK TIMES BESTSELLER
OVER 10 MILLION COPIES SOLD

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER
OVER 10 MILLION COPIES SOLD

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER
OVER 10 MILLION COPIES SOLD

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER OVER 10 MILLION COPIES SOLD

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER
OVER 10 MILLION COPIES SOLD



THE NEW YORK TIMES BESTSELLER
OVER 10 MILLION COPIES SOLD

(体育爱好者丛书)

学跳国际标准交谊舞

仇中枢 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

学跳国际标准交谊舞/傅中枢编著. -2版. -北京:
人民体育出版社,1998

(体育爱好者丛书)

ISBN 7-5009-1651-5

I. 学… II. 傅… III. 交际舞 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26924 号

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 4.25 印张 95 千字

1993 年 6 月第 1 版 2000 年 1 月第 2 版 7 次印刷

印数:64,201-70,300 册

*

ISBN 7-5009-1651-5/G·1550

定价:7.00 元

出 版 说 明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《学跳国际标准交谊舞》是这套丛书中的一种，欢迎提出批评、建议。

前 言

国际标准交谊舞（或称体育舞蹈），是现代国际社会流行的一种国际性的竞技舞蹈。它包括十种舞蹈，分为两类。第一类为现代舞（或称摩登舞），有五种舞蹈：华尔兹、探戈、狐步、快步、维也纳华尔兹。第二类为拉丁舞，有五种舞蹈：伦巴、恰恰恰、桑巴、帕索多不里（或称斗牛舞）、加依布（或称牛仔舞）。

国际标准交谊舞是竞技性舞蹈，它有严格的训练规范和竞技规则。本书根据国际训练教材和竞赛规则，重点介绍了有关的舞步和跳法，以及有关的评比知识。

本书配有舞姿图、脚迹图，由浅入深地逐一介绍了十种舞蹈，适合不同水平的习舞者需要。

目 录

前言

一、国际标准交谊舞简介	1
二、国际标准交谊舞的风格和特色	3
三、国际标准交谊舞基本知识	5
1. 舞程线	5
2. 角度和方位	5
3. 场地	5
4. 站位和握持	6
5. 常用符号和术语	7
四、跳好国际标准舞的技法	11
1. 基本技术	11
2. 音乐韵律的运用	15
3. 舞蹈特性的表达	15
4. 舞蹈的编排	16
五、五种现代舞的步法	17
1. 华尔兹 (W)	17
2. 探戈 (T)	34
3. 狐步 (F)	45
4. 快步 (Q)	55

5. 维也纳华尔兹 (VW)	61
六、五种拉丁舞的步法	67
1. 伦巴 (R)	67
2. 恰恰恰 (C)	77
3. 桑巴 (S)	91
4. 帕索多不里 (P)	99
5. 加依布 (J)	106
七、国际评审六条标准	112
八、评委知识	113
九、比赛计分方法	115
十、十种舞蹈动作中英文名词	120

一、国际标准交谊舞简介

国际标准交谊舞在国际上的全称是“国际式的交谊舞”，分为现代舞和拉丁舞两类。现代舞源于欧洲，有几百年的历史；拉丁舞源于拉丁美洲。19世纪初，源于欧洲民间舞的现代舞，从宫廷走向了社会，成为一种群众性的社交舞蹈。在20世纪20年代前，各国跳的社交舞蹈不同，为了便于交流，英国皇家舞蹈教师协会，规范了华尔兹、探戈、狐步和快步四种现代舞。不久举办了比赛，这种规范舞被参赛国所认可。随着历史的发展，到50年代以后，五种规范的拉丁舞（伦巴、恰恰恰、桑巴、帕索多不里、加依布）也被列入比赛，同时把维也纳华尔兹也列入了比赛项目。这样，国际标准交谊舞有了十种舞蹈。截至1991年，在世界上举行的世界杯赛和世界锦标赛已有30届，全英大赛已有42届。

这种竞技性的艺术舞蹈，在国际上分为专业和业余两个级别。英国舞蹈教师协会和国际舞蹈教师协会属于专业组织。业余舞蹈协会设在德国，它的比赛称这种舞蹈为体育舞蹈，并积极争取加入奥运会，使之成为一种体育竞技项目。

我国早在30年代就已传入这种舞蹈，但后来没得到更高的竞技和艺术发展，逐渐成为一种自娱性较强的普通交谊舞。1986年，我国正式开展国际标准舞活动，当时，为了迎接首

届中日友好比赛，日本派了山口繁雄会长和高级教师成赖时博先生到我国来讲学，他们在很短的时间里，培训了一批选手。也正是这一批选手和广东地区的选手，成为首届“中国杯”的赛手和“国标舞”的骨干力量，对后来国际标准舞的发展起了重要作用。至今，我们曾邀请过英国、香港、台湾、新加坡等国和地区的教师任教，完成了指定步型的学习，并举办了六届全国性的国际标准舞比赛，相信在不久的将来，国际标准舞定能成为一种国际体育竞技项目，我们企盼这一天的到来。

二、国际标准交谊舞的风格 和特色

在学习国际标准舞时，要掌握两类舞蹈在风格上的区别和十种不同舞蹈的特色，这样才有助于加深理解和跳得更好。

两类舞蹈的区别，就表现形式而言，现代舞为男女舞伴交手跳，并按逆时针方向行进，动作端庄典雅、细腻严谨，而拉丁舞男女舞伴则是时交时分，若交若离，除桑巴和帕索多不里有移动外，其它基本是在原地舞动的，动作生动活泼，别致多变。

华尔兹：音乐妖娆，舞态雍容，追求意境，蕴含气质典雅弘深，有舞中皇后之称。

探戈：音乐华丽，舞态刚劲，强调造型，步法顿挫磊落，有舞中之王的美称。

狐步：音乐恬愉，舞态潇洒，步法行如流水。

快步：音乐逍遥，舞态较盈，步法轻快灵活。

维也纳华尔兹：舞态婆娑，老成持重，步法周旋翩跹。

伦巴：音乐缠绵，舞态柔媚，步法婀娜款摆。

恰恰恰：音乐有趣，舞态花哨，步法利落紧凑。

桑巴：音乐欢欣，舞态生动，步法摇曳绵密。

帕索多不里（斗牛舞）：音乐雄壮，舞态生动，步法强

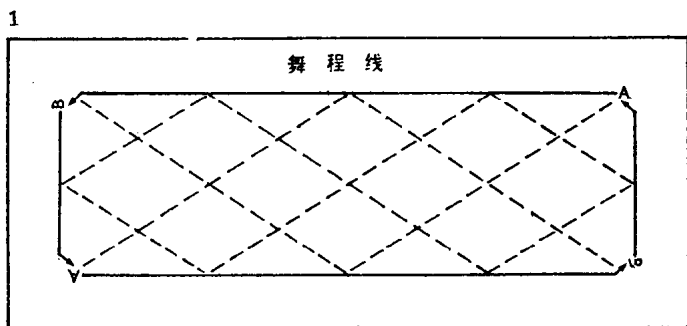
悍振奋。

· 加依布（牛仔舞）：音乐热烈，舞态多姿，步法快速多变。

三、国际标准交谊舞基本知识

1. 舞程线

跳舞时为了有秩序地行进，在场地上规定了按逆时针方向行进。这种按逆时针方向行进可以是直进，也可以按之字形行进，称为舞程线，见图1。



2. 角度和方位

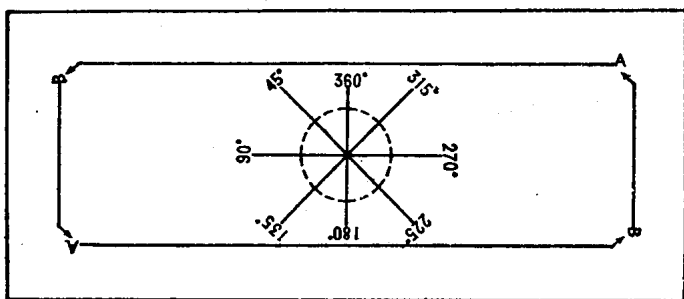
跳每一个舞步时都要记住开始和结束时的方向角度和在运步、旋转过程中动作的方位，只有这样才能记住和学会各种舞步。每旋转一周为 360° ，在不同的动作中有不同的转度。见图2。

3. 场地

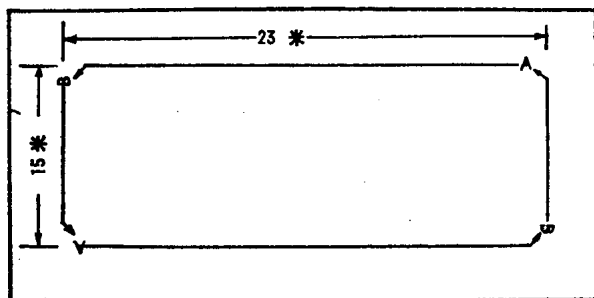
正规的比赛场地面积为长23米、宽15米。选手可根据这

样的场地编排舞蹈动作组合和调整自己的动作。见图3。

2



3



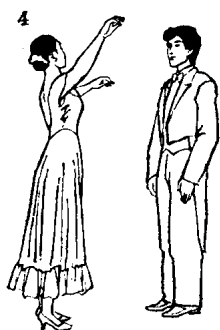
4. 站位和握持

现代舞中的华尔兹、狐步、快步和维也纳华尔兹的站位和握持动作都是相同的：男女舞伴相对，都以右脚尖对准对方两脚间的线。男身体重心放在右脚上，女身体重心放在左脚上。男女舞伴的右胯相贴，头向左斜视45°。男左手掌心和女右手掌心相对，虎口相交轻轻相握，肩膀抬起打开，大臂和小臂成90°角。男右手放在女左肩胛下方，掌心附在女伴身后。女左手抬起放在男右肩上，前臂（俗称小臂，下同）放在男上臂（俗称大臂，下同）上，身体向左后方倾斜

6

的角度，以保持重心的稳定为准。见图4、5、6。

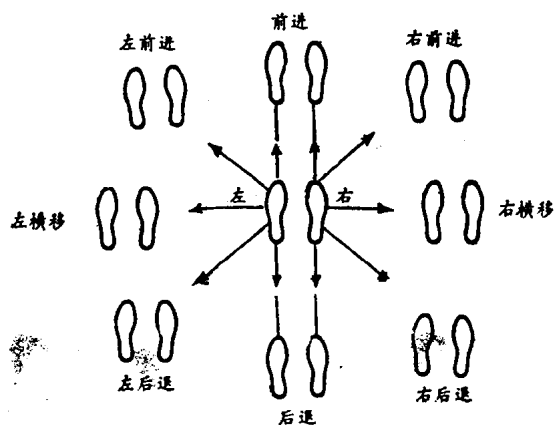
探戈舞由于风格的不同，在站位和握持上有自己特点，如男女舞伴相对，都以右脚尖对准对方两脚间的线。男女身体重心放在双脚上，左脚向前迈半步，双膝弯曲，膝盖向内。男女右膝以上至腹部为双方右部相结部位。男左臂成 90° 角，右手掌放在女脊椎骨与肩胛骨下方。头部各自向左斜 45° 。女左臂套在男右臂外，前臂架住男上臂，手的虎口张开，架在男上臂下。见图7。



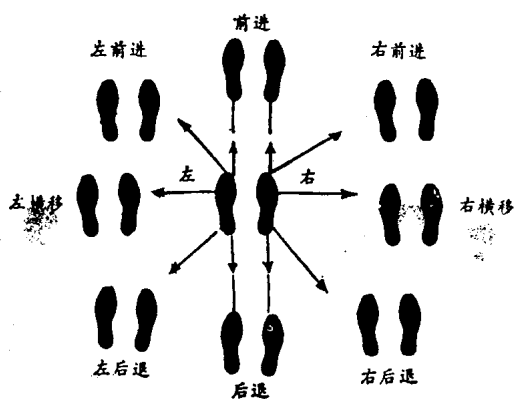
5. 常用符号和术语

足迹，见图8、9、10。

8 男性足迹



女性足迹



足部位置的名称，见图11。

△：为男伴动作的符号标志

○：为女伴动作的符号标志

闭式：男女舞伴站在相对位置

足掌转



9

足掌转



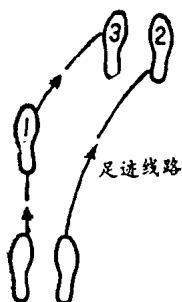
足跟转



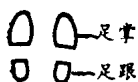
足跟转



10



11



开式: 男女舞伴并列侧行位置

并步: 双脚并拢, 重心在双脚上

锁步: 双脚一前一后, 重心在双脚上

撇转: 反身动作, 一只脚作弧线转动

外侧: 在对方脚外侧行进

正转: 向右转动