

新世纪 交谊舞国标舞

XINSHIJI
JIAOYIWU GUOBIAOWU



● 金盾出版社

新世纪 交谊舞国际标准舞

编著 王 健 王 健
主编 王 健 王 健



中国文联出版社

新世纪交谊舞国标舞

策划	统编	徐尔充	
编	著	崔世莹	崔淑英
绘	图	章毓霖	滕媛媛
		王英磊	刘辰
摄	影	叶进	

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

展现在读者面前的是一本新世纪交谊舞国标舞简明教程,由研究舞蹈艺术的专家编写而成。该书分上下两篇,上篇为大众交谊舞(崔世莹编著),下篇为国际标准交谊舞(崔淑英编著)。涵盖了当代舞厅舞的主要舞种——布鲁斯、华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、伦巴、快步舞、吉特巴、北京平四、狐步舞、恰恰恰舞、桑巴舞、帕索多布里舞、伽依夫舞……对各种舞的基本知识、基本动作、舞姿、舞步、跳法以及级别考核大纲等,都作了翔实的介绍,并附有精确的示范图和脚位图。同时还请有关专家对当代舞厅舞的现状和发展趋势作了宏观介绍。

本书内容丰富,技术规范,图文对照,示教直观,既能为初学者启蒙引路,又能为有志达标的舞者晋级提供切实的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

新世纪交谊舞国标舞/徐尔充统编;崔世莹,崔淑英编著. —北京:金盾出版社, 2001. 12

ISBN 7-5082-1502-8

I. 新… II. ①徐…②崔…③崔… III. 交谊舞国际舞-教材 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 10063 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:16.25 彩页:8 字数:400 千字

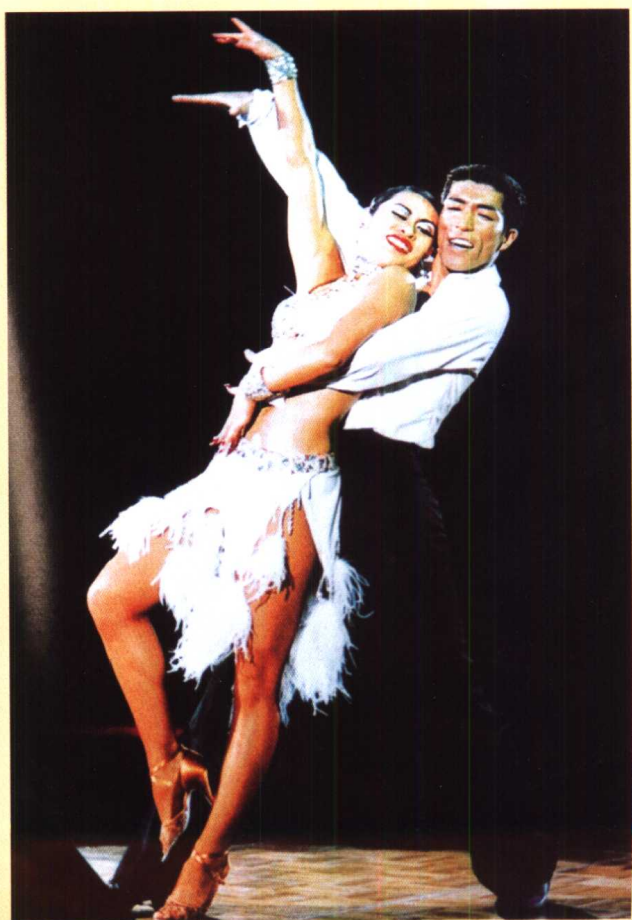
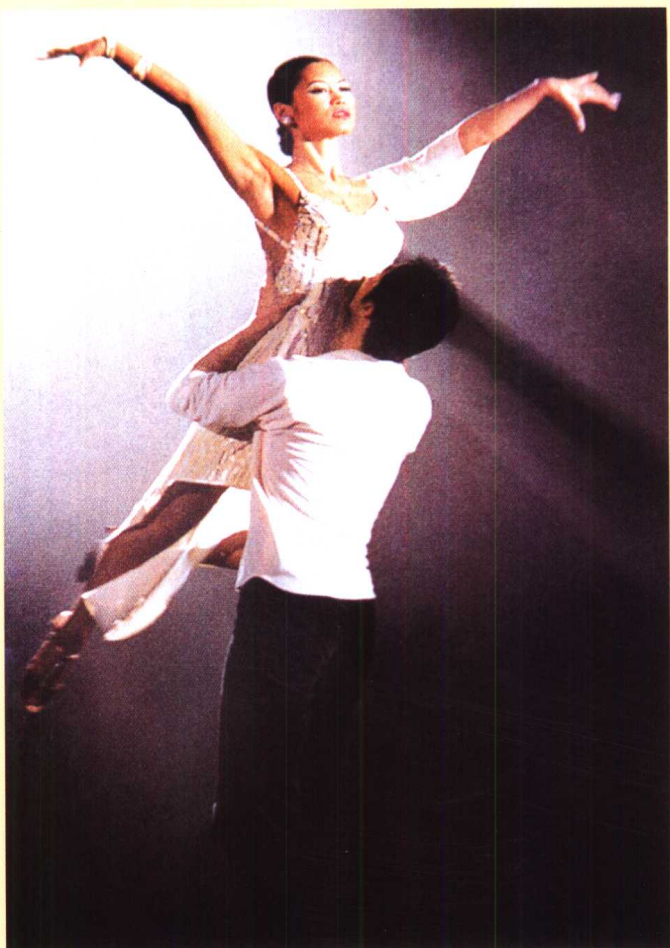
2001 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:22.50 元

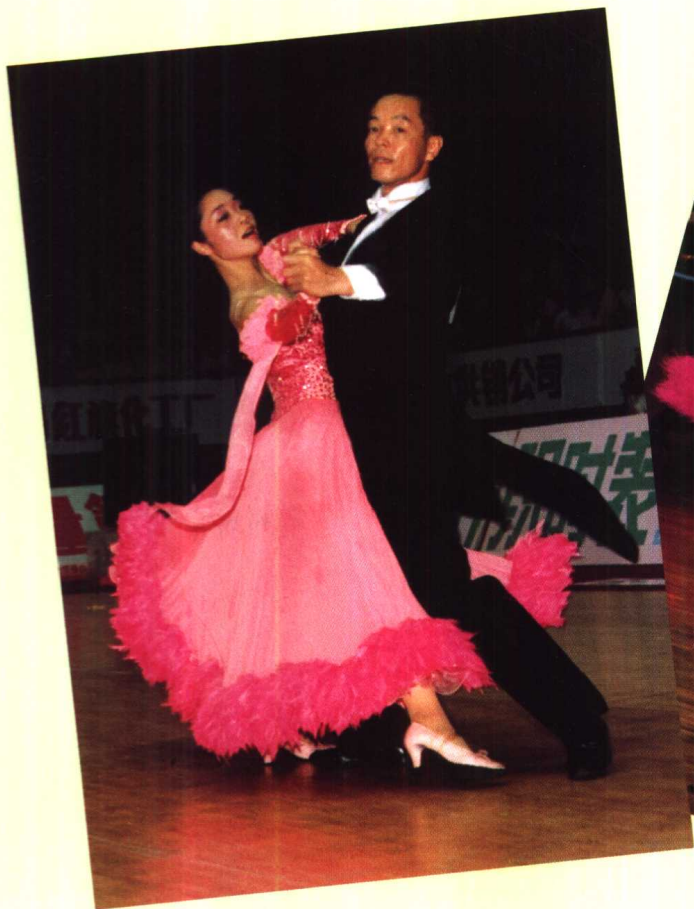
(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

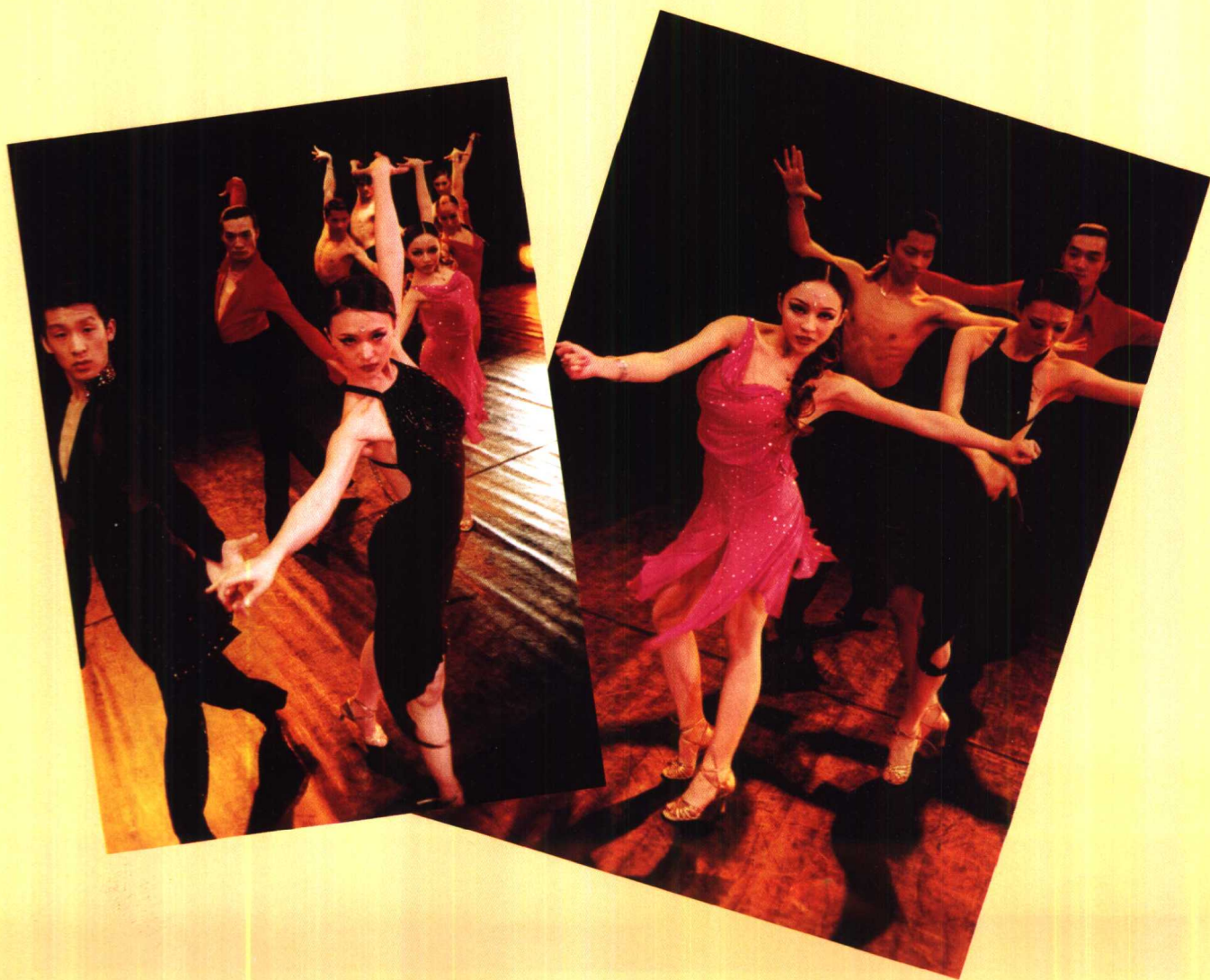












前 言

20 世纪 80 年代以来,一股遍及全国的舞潮在汹涌起。在北京、沈阳、昆明、广州……在公园、广场、舞厅,在早晨、黄昏、夜晚,无论是青年、中年还是老年,都热情洋溢、兴致勃勃地投身到这股舞潮之中。有的跳交谊舞(即交际舞),有的跳迪斯科,有的扭秧歌,有的跳少数民族舞蹈,还有人跳连内行人都叫不出名字来的舞,但是,舞者却跳得那样的投入,那样的自信和自豪,那样的乐此不疲。

其实,只要了解一下舞蹈,特别是交谊舞的产生和发展,就会对眼前的现象有所理解了。

舞蹈是一种人体文化,一种动态性的非语言文字的人体文化。它产生在很久很久以前,在人类的语言尚未完善、文字尚未产生的时候,就有了用人体动作来传情达意、状物抒情的舞蹈。舞蹈,开始只是用于表达人的情感,用于自我抒发、自我娱乐,后来逐渐成为祀神、娱神的工具,作为“通神”的语言。在人类社会有了阶级之后,也就随之有了娱人的舞蹈,有了用舞蹈娱人的乐舞奴隶和通过观赏舞蹈来满足声色之娱的奴隶主、王公贵族和皇帝。

社会在发展,作为社会人群精神生活一部分的舞蹈也在发展,舞蹈的种类和功能也随之增多。于是,除了自娱性的舞蹈、娱神的舞蹈和娱人的舞蹈外,又出现了以教育、增强体能和社会交往为目的的舞蹈。

社交舞蹈主要是用于维系和增强人际关系,具有社会交往功能的舞蹈样式的统称。主要指舞会、宴会和娱乐晚会上跳的各种形式的交谊舞,有时也包括用于联系人际关系而与会者均可参加的民间舞、集体舞。

交谊舞是人类社会的物质生产水平、经济能力和精神生活有了一定发展与提高的反映。它大约兴起于封建社会政治相对昌明、生活比较安定的繁盛时期。我国汉代,在王公贵族的宴会活动中,除了观赏歌舞艺人的表演外,主宾之间、宾客之间还有一种彼此相邀起舞的习俗,古人谓之“以舞相属”。其大致程序是:起舞者先舞一段,然后邀请一位与之共舞,共舞一段后,邀舞人入座,被邀人单独表演一段后继续邀人共舞,如此循序舞蹈,尽兴方休。

正当封建礼教桎梏着中国舞蹈艺术发展之时,欧洲大陆的舞蹈文化却有了长足的进步。法国皇帝路易十四是一位舞蹈迷,这位皇帝不仅时常客串舞蹈演员,而且创办了舞蹈学院,培养专业人才,提高舞蹈艺术的社会地位,从而大大促进了法国舞蹈艺术的发展。

欧洲一些国家进入资本主义社会发展阶段后,随着市场经济和商业活动的兴起,舞蹈从农村到宫廷都被引入了商业化的城镇,一方面向专业化和高技术发展,成为表演性的舞台艺术;一方面走向社会、走进市场,成为人们自娱和人际间交流信息与联系友

谊的特殊形式,于是作为一种城市文化的交谊舞就应运而生了。

以一男一女对舞为基本形式的交谊舞,一出现就受到人们的热烈欢迎,同时也立即受到教会和保守上层人士的辱骂与限制。我们从发表于当时报端的一篇评论中,即可大体了解大众争跳交际舞的盛况以及反对派对此又怕又恨的心态。评论中有一段话是这样写的:“如今,老年贵妇们一阵风似地绕着房间翩翩起舞,而身披轻纱的女儿们却在放浪的华尔兹乐声中跳跃回旋;年老的排成长队,如潮似涌;年轻的无拘无束,四肢放松;她们跟随着丈夫们快步如飞,不留下一点儿新婚之夜的神秘。我们痛心地看着,在上星期五的英国宫廷舞会上,那种叫作华尔兹舞的法国下流舞被第一次介绍进来了……”(参看欧建平:《世界舞蹈剪影》第6页)。但是,叫骂由他叫骂,顺应时代需要的舞蹈,确实“如潮似涌”,势不可挡,很快席卷了欧洲大陆,继而传到美洲,在吸收美洲民间舞的长处之后,又发展了一些新的式样,接着它又飘洋过海,风靡全世界。

对此,人们不禁发问:交谊舞为什么能在一二百年内流传得如此之广,而且常盛不衰?

其原因主要有以下几个方面:首先,舞蹈是一种生命情调的跃动。通过手舞足蹈来自得其乐、自我渲抒,是人类一种最基本最自然的生理和心理需求,人们在心情舒畅时,就会情不自禁地手舞足蹈起来。其次,舞蹈是一种世界共通的情感语言。两个不同民族的人难以用语言文字进行交流,却可以使用非语言文字的人体动态来沟通情感,交谊舞便是进行这种交流与沟通的最佳形式。第三,舞蹈尤其是交谊舞,是未婚青年男女在择偶过程中互相了解、增进感情、互通心曲的最佳方式。第四,舞蹈不仅能展示舞者自身的人体美,令人赏心悦目,而且还能陶冶情操,提高文化艺术修养,培养文明礼貌的习惯。第五,舞蹈还是人们身心合一的一种运动,适当为之,可以增强体质,健康长寿。像这样融自娱、社交、健美于一体,无须花过多时间,无须作过多消费,即可陶冶心智、涵养文明、健康肌体、广结友情的一举多得的活动,谁不乐于参与呢?这大概就是交谊舞能受到现代社会各类人群广泛欢迎而使他们积极投入的原因吧。

宏观纵览,交谊舞是在不断地发展;微观研察,它在发展的同时又在不停地嬗变。随着时代的前进,由于民族、地域、人文背景和审美心理的不同,交谊舞也在不断发展变化,出现了许多新的样式和风格,比如“北京平四”的出现就是如此。所以说,一个民族有一个民族的舞蹈,一个时代有一个时代的舞蹈。

为了适应时代发展的需要,为了适应我国舞蹈爱好者要求提高舞蹈文化知识和技术水平的需要,我们在前人成就的基础上,编辑了这本介绍大众交谊舞和国际标准交谊舞的读物,奉献给读者。

舞吧!让我们沐浴着和煦的春风,踏着时代的节律,舒展健美的身姿,迈出欢快的舞步!舞吧!让我们更年轻更健美!

作者

当代舞厅舞、国标舞的走向

冯碧华

以社交为主要目的而进行的舞蹈活动统称社交舞。舞厅舞亦称社交舞、交谊舞、交际舞,这是人们从不同角度对同一对象的称谓。它是一种自娱性的社交舞,与以竞技为主要目的的国际标准舞相比,各自都有明显的特色。

一、持续半个多世纪的国际标准舞热潮

在 20 世纪 20 年代初,英国皇家舞蹈教师协会将社交舞中的 10 种舞蹈,即华尔兹、探戈、狐步、快步、维也纳华尔兹和伦巴、恰恰恰、桑巴、帕索多布里、牛仔,逐步规范为国际标准舞。半个多世纪以来,国际标准舞朝着竞技性方面发展并日臻完善。当今,国际舞蹈运动联合会(IDSF)是世界上最具权威性的管理各国舞蹈运动协会的国际性组织。该会成立于 1957 年,总部设在德国,现有 78 个会员组织。IDSF 于 1997 年 9 月加入国际奥林匹克委员会(IOC),成为正式会员。同时,IDSF 也是世界运动联盟(GAISF)、国际体育总会(ARISF)和国际世界竞赛协会(IWGA)的会员组织。而总部设在英国的世界舞蹈和舞蹈运动理事会(WD&DSC)也于 1997 年 12 月加入 IDSF,成为其同盟会员。至此,世界上两大国际标准舞组织有机地融合在一起,为使国际标准舞成为奥林匹克正式比赛项目而共同奋斗。每年 IDSF 在世界各地举办世界杯标准舞、拉丁舞、十项舞、队式舞等各种形式的锦标赛、公开赛。世界级顶尖选手的涌现,代表着当今国际标准舞的最高水准,带动着舞蹈运动发展的新潮流,同时技术专家在实践中不断完善其竞赛规则、裁判规则,以努力达到奥林匹克的规范,从而有力地推动了舞蹈竞技专业的发展。1997 年在芬兰举行的世界运动会上,国际标准舞成为正式比赛项目;1998 年在泰国举行的第十三届亚洲运动会上,亚洲舞蹈运动锦标赛的成功举办,更使 IDSF 的奋斗目标得以初步实现。

在我国,国际标准舞是从 20 世纪 80 年代开始,首先在广州、北京兴起后迅速席卷全国。几乎每年都有不同组织举办的全国性比赛。其中,中国业余舞蹈竞技协会(CADSA)是 1993 年经文化部批准、民政部注册登记的全国性社团。并于 1994 年加入国际舞蹈运动联合会(IDSF),成为正式会员。几年来,中国业余舞蹈竞技协会不仅在国内举办各类比赛、培训班,培养众多优秀选手、教练、裁判员,还积极参加 IDSF 和 ADSF 年会,共议国际大事,曾 18 次组团派出 110 名选手参加 IDSF 和 ADSF 在世界各地举办的国际大赛,并取得 IDSF 世界杯标准舞锦标赛前 36 名、亚太地区舞蹈运动锦标赛标准舞第二名的好成绩,为中国国际标准舞走向世界,开拓了新的局面。

二、人们在舞潮中的困惑

持续了半个多世纪的国际标准舞热潮在一些国家和地区出现走下坡路的趋势,但在亚洲,特别是在我国,它仍处于高潮之中,这是由于我国这种舞蹈的起步比欧洲晚了整整半个世纪的缘故。

据德国社交舞权威人士吉尔德·哈德里奇(Gerd Hadrich)走访世界各地的统计,全球跳舞人口有两亿之多,其中跳竞技舞者仅占 0.35%,跳社交舞者占 99.65%。

在英国,有 2500 家舞校,每周有 150 万人跳舞,而学习标准舞、竞技舞者,不到 5%,故使 7000 名正统舞蹈教师纷纷投入社交舞的行列。在我国台湾,跳舞人口约 200 万人。仅以 1988 年的 50 万舞蹈人口计算,跳竞技舞者仅 1750 人,不足 0.4%,而跳社交舞者则多达 498250 人,占 99.5% 以上。

笔者曾于 1987 年到波兰访问,看到首都华沙及罗兹、科尼、科沃、波兹南等城市营业性舞厅不多,各地文化馆、艺术馆、文化中心、文化宫的舞蹈组老师大多教授民间舞和社交舞,而且是从儿童教起。人们在社交场合一般都跳各种社交舞蹈,我们仅在波兹南文化宫成立 25 周年庆祝晚会上,看到两个国际标准舞的表演节目,一个是小学生跳的拉丁舞集成,一个是成年人跳的摩登舞集成,而社交舞的集成表演则比较多,有些还颇具波兰特色。

在我国,近年来各种档次的舞厅如雨后春笋般地发展起来。如长春市,据 1991 年初的统计,全市共有营业性舞厅 571 家,从舞厅舞客的社会调查表明,文化素质方面,具有高中、中专文化程度的占 40%,大学文化程度的占 31%,初中和小学文化程度的占 29%。就跳舞目的而言,舞客中 40% 是为了消遣娱乐,32% 是为了艺术享受。有关资料显示,舞客中跳国标舞的仅占 10%。舞客的年龄层分布也比 20 世纪 80 年代有所变化,30~40 岁的占 49.3%,25 岁以下的舞客仅占 27%,发展趋势是中年人将成为舞厅舞的主力军,自然也是舞厅舞的中坚力量。

人们在实践中逐渐领悟到,只有寻求一种简单易学、轻松活泼,并具有不同地域特色的舞蹈,才能吸引更多的舞者,满足在现代化生活节奏中广大人民群众娱乐、健身、社交的需要。

三、舞厅舞的新发展 ——世界统一社交舞的崛起

从 1962 年开始,阿来克斯·莫尔(Alex Moore 英国)、吉尔德·哈德里奇(Gerd Hadrich 德国)、托马斯·布什(Thomas Bush 荷兰)等数位世界社交舞界知名人士,共议制定一种世界各国都能通用的舞步,并由德国的吉尔德·哈德里奇伉俪负责,探索。他们花了 5 年时间,数次环游世界,于 1969 年首次制定出世界统一社交舞的内

容。后经数次修改,并在实践中不断完善,直到 1988 年才真正完成。成为系统化、规范化的世界统一社交舞。世界舞蹈和舞蹈运动理事会(ICBD)亦于 1988 年成立社交舞委员会,由吉尔德·哈德里奇担任主席,并一致通过将 1988 年 11 月 6 日定为第一个“世界舞蹈日”,由原联邦德国总理领衔庆祝此一世界性的舞蹈活动,次年这项庆祝活动即由英国伊丽莎白二世女王主持。在这一天,估计全球有一万多家舞蹈学校开始教授同一舞步,同时有上亿人口在跳世界统一社交舞,这一创举亦被称作“世界舞蹈计划”。

世界统一社交舞包括以下内容:

1. 三步式系统:

- (1) 华尔兹 (2) 维也纳华尔兹 (3) 方形伦巴
- (4) 森巴

2. 四步式系统:

- (1) 布鲁斯 (2) 慢狐步 (3) 中速狐步
- (4) 快步 (5) 迪斯科狐步

3. 混合式系统:

- (1) 探戈 (2) 恰恰 (3) 捷舞

世界统一社交舞具有简单易学、自娱自乐、老少皆宜等特点,并且可一次学会,一劳永逸。它是现代人重要的社交礼仪之一,是世界上五十多个国家通用的一种舞蹈化国际语言。为此,近年来它在全世界推广后,颇受各国舞者的欢迎。

四、当代舞厅舞的发展趋势

综上所述,20 世纪中期,舞厅舞在经历了一场国际标准舞的冲击后又一次崛起,并朝着世界统一社交舞的方向,稳步、健康、科学、规范地向前发展,这一创举赢得了全世界各国舞者的欢迎。

至今我国的国际标准舞仍处于一个发展阶段,有待于从组织管理、人才培养、技术交流等方面全面提高。我们应该积极吸取其他国家的经验,在开展社会性舞蹈活动中,要注意国际标准舞与舞厅舞一齐抓,即用两条腿走路的方法走向世界。一方面鼓励一部分人从事专业或业余国际标准舞活动,创造各种条件,提高他们的技能,以逐步赶上世界先进水平。同时,对仍然喜爱舞厅舞的广大群众也决不能忽视,切不可用国际标准舞来代替舞厅舞,而要积极普及舞厅舞和世界统一社交舞,以满足广大群众对社交舞蹈的要求。这也是发展的必然趋势。

(本文作者系中国舞蹈家协会理事、中国业余舞蹈竞技协会副会长兼秘书长、亚洲舞蹈运动联合会活动部主任、国际舞蹈运动联合会 A 级国际裁判)



徐尔充，中国艺术研究院舞蹈研究所研究员、中国舞蹈家协会理论评论委员会委员、中国社会舞蹈研究会常务理事。从事舞蹈艺术工作已50余年，始为舞蹈演员、编导，后长期从事舞蹈理论研究。曾任《舞蹈艺术》副主编、《中国舞蹈词典》主编、硕士研究生导师。个人和与人合作的著作有：《舞蹈艺术概论》、《中国近现代当代舞蹈发展史》、《舞蹈知识手册》等。



崔淑英，中国社会舞蹈研究会理事，社会舞蹈家，副研究员。六十年代初在兰州艺术学院舞蹈前辈彭松、叶宁教授的指导下学习舞蹈，后在专业文艺团体担任过舞蹈主演、编导。七十年代后期转入省艺术馆从事社会舞蹈工作，编导、创作的舞蹈在全国、省多次获奖；发表舞蹈评论、论文40余篇。多年来致力于“国标”舞的辅导，编排及教学，培训骨干数千人。1990年参加全国“国标”舞培训，受台湾“国标”舞协会理事长、东南亚“国标”舞裁判权威黄辉煌先生指教。现任陕西艺术人才培训学院院长。陕西省明星艺术学校校长。



崔世莹，1954年生，江苏海安县文化馆馆长，研究员。中国社会舞蹈研究会常务理事，中国舞蹈家协会会员，长期从事社会舞蹈的辅导和研究，曾随中国民间艺术团出访日本，发表论文50多篇，独自与他人合作著有《舞蹈艺术论》、《社会舞蹈概论》、《艺文经纬集》、《九十年代流行交谊舞》。现为国家艺术科学“九五”规划重点课题《中华舞蹈志》特约编委，文化部艺术科学“十五”规划重点课题《群众艺术综论》主编。

目 录

前言	(1)
当代舞厅舞、国标舞的走向	(3)

上篇 大众交谊舞

第一章 交谊舞的基本舞姿与图示

说明	(1)
一、几种常见的舞姿	(1)
(一) 闭式舞姿	(1)
(二) 半开式舞姿	(1)
(三) 开式舞姿	(1)
(四) 行步舞姿	(2)
(五) 右外侧前进舞姿	(2)
(六) 右外侧后退舞姿	(2)
(七) 左外侧前进舞姿	(2)
(八) 左外侧后退舞姿	(2)
(九) 敞式行步舞姿	(2)
(十) 敞式分离舞姿	(3)
二、有关图示的说明	(3)
(一) 左、右脚标志	(3)
(二) 脚转动标志	(3)
(三) 运行路线标志	(3)
(四) 准备步标志	(3)
(五) 角度方位标志	(4)

第二章 几种主要交谊舞的技法与

步法	(4)
一、布鲁斯	(4)
(一) 前进并步	(5)
(二) 后退并步	(5)
(三) 左横舞步	(5)
(四) 横并舞步	(6)
(五) 前进左转 90 度	(7)
(六) 前进右转 90 度	(7)
(七) 90 度顺转折步	(8)
(八) 90 度逆转折步	(8)
(九) 左侧斜步	(8)

(十) 右侧斜步	(9)
(十一) 左转 180 度	(9)
(十二) 前进右转 180 度	(9)
(十三) 后退左转 180 度	(10)
(十四) 直进直退右转 180 度	(10)
(十五) 连续左右转 90 度	(11)
(十六) 前进重叠步	(11)
(十七) 交叉步	(12)
(十八) 回转荡步	(12)
(十九) 犹豫步	(13)
(二十) 左转身组合步	(13)
(二十一) 连续前进平衡步	(14)
二、慢华尔兹	(15)
(一) 前进舞步	(15)
(二) 后退舞步	(16)
(三) 方块步	(16)
(四) 左转身	(17)
(五) 右转身	(18)
(六) 右斜前进步	(19)
(七) 左斜前进步	(19)
(八) 右斜后退步	(20)
(九) 左斜后退步	(20)
(十) 前进交叉步	(20)
(十一) 转身变换步	(21)
(十二) 弓形步	(21)
(十三) 左划转步	(22)
(十四) 右划转步	(23)
(十五) 开位横运步	(24)
(十六) 旋荡悠步	(24)
(十七) 左右连续前进步	(24)
(十八) 连续左转 90 度	(25)