

# 娱乐小百科

上海社会科学院出版社

# 娱乐小百科

何聿光 主编

何聿光 刘丰顺 李 欣

褚 忠 顾双佳 徐宽仁 编写

马永璧 殷 毅 过剑飞

上海社会科学院出版社

责任编辑 曹均伟  
特约编辑 曹伟民  
封面设计 邹越清  
插图 甘晓培  
何文佳

## 娱乐小百科

何聿光 主编

上海社会科学院出版社出版

(上海淮海中路622弄7号)

新华书店上海发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 13.5 插页 4 字数 470,000

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

印数 (平) 63,000  
(精) 12,000

统一书号 17299·010 定价 (平)4.00 元  
(精)5.50

## 内 容 提 要

这是一部充满现代生活气息的文化娱乐和业余生活方面的工具类书。本书详尽地介绍了各种交谊舞的入门知识，详细地介绍了围棋、象棋、国际象棋和桥牌等棋牌常识，周详地介绍了养花、养鸟、养鸽、养金鱼、养鸣虫以及插花、盆景和钓鱼等业余生活知识，还着重介绍了麻将和桌球技巧知识。这些内容大多是从较新颖的资料或刚出版的新书中摘取，并编写成条目的。有的内容还附有插图，具有图文并茂的特色。

本书与不久前出版的《文化小百科》、《生活小百科》是配套的姐妹篇，合在一起堪称“生活百科全书”。本书具有娱乐性、实用性、趣味性较强的特点，是广大读者在文化娱乐和业余生活方面的“良师益友”。

# 目 录

## 现代交谊舞入门

|                  |    |
|------------------|----|
| · 交谊舞常识 ·        |    |
| 交谊舞的由来·····      | 1  |
| 交谊舞的特性和作用·····   | 1  |
| 参加交谊舞会的注意事项····· | 1  |
| 举办交谊舞会的注意事项····· | 2  |
| 跳舞姿势·····        | 2  |
| 伴带技巧·····        | 5  |
| 运步技巧·····        | 6  |
| 运行程向·····        | 7  |
| 图解标志·····        | 8  |
| · 各种交谊舞的跳法 ·     |    |
| 勃鲁斯(慢四步)·····    | 8  |
| 快狐步(快四步)·····    | 22 |
| 慢华尔兹(慢三步)·····   | 45 |
| 快华尔兹(快三步)·····   | 56 |
| 探戈·····          | 59 |
| 伦巴·····          | 77 |
| 吉特巴·····         | 85 |
| 迪斯科·····         | 93 |

## 围棋初步

|              |     |
|--------------|-----|
| · 基础知识 ·     |     |
| 棋盘和棋子·····   | 103 |
| 落子规则·····    | 103 |
| 怎样确定胜负·····  | 104 |
| 棋子的生存条件····· | 104 |
| 打劫和打二还一····· | 108 |
| 死活的基本形状····· | 109 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 着法名称·····          | 112 |
| 终局时胜负计算法·····      | 113 |
| · 基本战术 ·           |     |
| 长气和紧气的概念·····      | 114 |
| 计算对杀的气数和紧气的方法····· | 115 |
| 大眼的气数·····         | 118 |
| 几种战术手段·····        | 120 |
| · 开局走法 ·           |     |
| 基本常识·····          | 125 |
| 占取最有利的据点·····      | 129 |
| 常用定式·····          | 132 |
| 开局走法举例·····        | 147 |

## 国际象棋入门

|              |     |
|--------------|-----|
| · 国际象棋来历 ·   |     |
| 人类智慧的体操····· | 151 |
| 国际象棋的起源····· | 151 |
| · 基础知识 ·     |     |
| 棋盘和棋子·····   | 152 |
| 棋子的走法·····   | 154 |
| 王车易位·····    | 156 |
| 胜负·····      | 157 |
| 和棋·····      | 159 |
| 记录方法·····    | 161 |
| · 棋子的性能 ·    |     |
| 实力评定·····    | 162 |
| 纵横驰骋的车·····  | 162 |
| 跨越跳跃的马·····  | 165 |
| 独具特色的象·····  | 167 |
| 后系全军主力·····  | 168 |

|                |     |                 |     |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 兵是棋的灵魂.....    | 170 | 铁门闩和大胆穿心.....   | 206 |
| 王能御驾亲征.....    | 171 | 车炮抽将和抽杀.....    | 207 |
| · 基本战术 ·       |     | 双车肋士和蜘蛛抱蛋.....  | 208 |
| 捉双.....        | 174 | 炮辗丹砂.....       | 208 |
| 牵制.....        | 174 | 侧面虎.....        | 208 |
| 闷杀.....        | 176 | 柳穿鱼和平顶冠.....    | 209 |
| 兑换.....        | 166 | 利用将、帅不能对面规则的一   |     |
| 弃子.....        | 179 | 些杀法.....        | 209 |
| 战术组合.....      | 179 | · 常见胜和定式 ·      |     |
| · 开局常识 ·       |     | 低兵胜单王；底兵不胜..... | 210 |
| 出动兵力.....      | 180 | 一兵不胜单士；一兵巧胜单士   | 210 |
| 争夺中心.....      | 182 | 双兵和单士象.....     | 211 |
| 计划性.....       | 185 | 单车胜残士象(四例)；单车和  |     |
| 开局法简介.....     | 189 | 士象全.....        | 211 |
| · 艾万斯弃兵局 ·     |     | 车兵胜单车.....      | 213 |
| · 西班牙布局 ·      |     | 中车底兵胜单车；中车和车    |     |
| · 西西里防御 ·      |     | 底卒.....         | 213 |
| · 后翼弃兵局 ·      |     | 中车炮胜单车；中车和车炮··  | 214 |
| 象棋初步           |     | 车卒和炮仕相全.....    | 216 |
| · 基本知识 ·       |     | 车炮和车仕相全.....    | 216 |
| 棋盘和棋子.....     | 197 | 车和炮双士；车巧胜炮双士··  | 217 |
| 记录和走法.....     | 198 | 车和炮双象；车巧胜炮双象··  | 217 |
| 胜、负、和.....     | 200 | 炮和单士象.....      | 218 |
| 先手与后手.....     | 201 | 炮无士象和炮有仕.....   | 219 |
| 下棋的正确态度.....   | 201 | 马胜单士.....       | 219 |
| 规则常识.....      | 201 | 马兵胜单缺象.....     | 220 |
| 怎样学习棋谱.....    | 202 | · 几种常见布局 ·      |     |
| 复盘和拆棋.....     | 203 | 布局.....         | 220 |
| · 基本杀法 ·       |     | 布局的要求.....      | 220 |
| 马后炮.....       | 203 | 中炮对屏风马.....     | 221 |
| 钓鱼马.....       | 204 | 中炮对反宫马.....     | 222 |
| 卧槽马与挂角马.....   | 205 | 中炮对单提马.....     | 223 |
| 白马现蹄.....      | 206 | 顺手炮直车对横车.....   | 224 |
| 进洞出洞与双车杀王..... | 206 | 顺手炮横车对直车.....   | 224 |

## 桥牌速成

## · 基础知识 ·

|                  |     |
|------------------|-----|
| 桥牌·····          | 225 |
| 洗牌与发牌·····       | 225 |
| 牌花的大小·····       | 225 |
| 可叫几个牌花的能力·····   | 226 |
| 实例 1·····        | 226 |
| 叫牌轮次·····        | 226 |
| 叫牌的说明·····       | 227 |
| 叫牌的结束·····       | 228 |
| 连着四人都叫·····      | 228 |
| 做牌及做牌人·····      | 228 |
| 出牌或打牌·····       | 229 |
| 出牌的过程·····       | 229 |
| 宕或下·····         | 230 |
| 墩牌或墩·····        | 230 |
| 出牌的说明·····       | 230 |
| 篡·····           | 233 |
| 将牌或主牌·····       | 233 |
| 将牌盖吃·····        | 233 |
| 实例 2·····        | 234 |
| 叫牌情况·····        | 234 |
| 叫牌的说明·····       | 234 |
| 出牌的情况·····       | 235 |
| 无将或无主·····       | 235 |
| 出牌的说明·····       | 236 |
| · 桥牌速成法 ·        |     |
| 速成法·····         | 238 |
| 牌花的点·····        | 238 |
| 大牌点·····         | 238 |
| 叫牌的规定·····       | 238 |
| 问同伴某种牌花牌的点数····· | 238 |
| 反问同伴的牌的叫法·····   | 240 |
| “加倍”表示叫牌·····    | 240 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 问同伴大牌点数·····  | 241 |
| 四个无将·····     | 241 |
| 实例 1·····     | 242 |
| 叫牌情况·····     | 242 |
| 叫牌说明·····     | 242 |
| 出牌的经过及结果····· | 244 |
| 实例 2·····     | 244 |
| 叫牌情况·····     | 245 |
| 叫牌的说明·····    | 245 |
| 出牌的经过及结果····· | 246 |
| 记分规则·····     | 247 |
| 记分方法·····     | 248 |

## · 中英名词对照 ·

## 花卉 · 盆景 · 插花

## · 室内外栽花 ·

|               |     |
|---------------|-----|
| 小院栽花·····     | 255 |
| 阳台栽花·····     | 256 |
| 室内栽花·····     | 257 |
| 土、水、肥及其他····· | 257 |

## · 常见盆栽花卉栽培 ·

|          |     |
|----------|-----|
| 牡丹·····  | 260 |
| 梅花·····  | 261 |
| 月季花····· | 262 |
| 山茶花····· | 263 |
| 杜鹃·····  | 263 |
| 腊梅·····  | 264 |
| 菊花·····  | 264 |
| 兰花·····  | 265 |
| 水仙·····  | 267 |
| 佛手·····  | 268 |
| 冬珊瑚····· | 268 |
| 芍药·····  | 269 |
| 万年青····· | 270 |
| 吉祥草····· | 270 |

|                   |     |                 |     |
|-------------------|-----|-----------------|-----|
| 珠兰.....           | 271 | 类型.....         | 300 |
| 四季秋海棠.....        | 271 | 容器.....         | 300 |
| 兔子花.....          | 271 | 工具.....         | 301 |
| 球头樱草.....         | 272 | 方法和技巧.....      | 301 |
| 吊钟海棠.....         | 272 | 鲜花保鲜方法.....     | 301 |
| 象牙红.....          | 273 | 季节性鲜花供应明细表..... | 302 |
| 米兰.....           | 273 |                 |     |
| 入腊红.....          | 274 | 养鸟知识            |     |
| 瓜叶菊.....          | 275 | · 器 具 ·         |     |
| 扶郎花.....          | 275 | 鸟笼.....         | 303 |
| 文竹.....           | 276 | 附属器具.....       | 310 |
| 吊兰.....           | 276 | · 饲 料 ·         |     |
| 小苍兰.....          | 276 | 饲料的营养成分.....    | 313 |
| 铁树.....           | 277 | 粒料种类和调配方法.....  | 313 |
| 海棠花.....          | 277 | 粉料种类和调配方法.....  | 315 |
| 石榴.....           | 278 | 青料种类和调配方法.....  | 317 |
| 丁香.....           | 278 | 辅助饲料.....       | 317 |
| 凌霄.....           | 279 | · 饲养管理 ·        |     |
| 茉莉.....           | 280 | 喂食.....         | 319 |
| 栀子花.....          | 280 | 饮水.....         | 320 |
| 仙人球.....          | 281 | 水浴.....         | 321 |
| 仙人掌.....          | 281 | 清洁.....         | 321 |
| 昙花.....           | 282 | 鸟体整理.....       | 321 |
| 令箭荷花.....         | 282 | 温度.....         | 322 |
| 蟹爪兰.....          | 283 | 运动.....         | 323 |
| 芦荟.....           | 283 | 换羽.....         | 323 |
| 景天.....           | 284 | 观察.....         | 324 |
| 其他花木栽培一览表.....    | 285 | 雏鸟的人工哺育.....    | 324 |
| 常用观果、观叶花卉明细表..... | 296 | · 新鸟驯养和技艺训练 ·   |     |
| 花卉管理分月作业.....     | 296 | 野鸟的驯养.....      | 328 |
| · 常见盆景制作 ·        |     | 杂技的训练.....      | 330 |
| 树桩盆景.....         | 298 | 学人语的训练.....     | 332 |
| 山石盆景.....         | 299 | · 鸟病的防治 ·       |     |
| 微型盆景.....         | 300 | 呼吸道疾病.....      | 333 |
| · 插 花 ·           |     | 消化道疾病.....      | 334 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 营养病.....    | 335 |
| 外科病.....    | 335 |
| 寄生虫病.....   | 337 |
| · 主要观赏鸟介绍 · |     |
| 云雀.....     | 339 |
| 百灵.....     | 339 |
| 棕头鸦雀.....   | 340 |
| 交嘴雀.....    | 341 |
| 蜡嘴雀.....    | 341 |
| 黄雀.....     | 342 |
| 燕雀.....     | 342 |
| 金翅雀.....    | 343 |
| 朱顶雀.....    | 343 |
| 三道眉草鹀.....  | 344 |
| 黄喉鹀.....    | 345 |
| 灰头鹀.....    | 345 |
| 芙蓉鸟.....    | 345 |
| 金山珍珠鸟.....  | 347 |
| 灰文鸟.....    | 343 |
| 白腰文鸟.....   | 348 |
| 黄胸织布鸟.....  | 349 |
| 绯胸鹦鹉.....   | 349 |
| 牡丹鹦鹉.....   | 350 |
| 姣凤.....     | 350 |
| 玄凤.....     | 351 |
| 黄鹀.....     | 351 |
| 太平鸟.....    | 351 |
| 鹈哥.....     | 352 |
| 八哥.....     | 353 |
| 白头鹎.....    | 353 |
| 红耳鹎.....    | 354 |
| 红嘴蓝鹊.....   | 354 |
| 松鸦.....     | 355 |
| 红喉歌鸲.....   | 355 |
| 蓝喉歌鸲.....   | 356 |

|            |     |
|------------|-----|
| 蓝歌鸲.....   | 356 |
| 白喉矶鹬.....  | 357 |
| 白腹蓝鹬.....  | 357 |
| 灰顶红尾鹀..... | 353 |
| 寿带鸟.....   | 358 |
| 乌鸫.....    | 359 |
| 鹈鹕.....    | 359 |
| 画眉.....    | 360 |
| 红嘴相思鸟..... | 360 |
| 戴胜.....    | 361 |
| 柳莺.....    | 361 |
| 戴菊.....    | 362 |
| 大山雀.....   | 362 |
| 绣眼鸟.....   | 363 |
| 啄花鸟.....   | 363 |
| 八色鸫.....   | 364 |

## 养 鸽 知 识

### · 鸽的种类 ·

|          |     |
|----------|-----|
| 观赏鸽..... | 365 |
| 信鸽.....  | 365 |
| 食用鸽..... | 365 |

### · 鸽 舍 ·

|               |     |
|---------------|-----|
| 鸽舍的要求.....    | 366 |
| 鸽舍的种类.....    | 366 |
| 鸽舍的构造.....    | 367 |
| 鸽舍的建造.....    | 367 |
| 鸽舍的装潢.....    | 369 |
| 鸽舍的注意事项.....  | 369 |
| 鸽舍的卫生及管理..... | 369 |

### · 喂 养 ·

|             |     |
|-------------|-----|
| 鸽的习性.....   | 370 |
| 鸽的饲料.....   | 371 |
| 鸽的饲喂.....   | 373 |
| 饲喂注意事项..... | 373 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| · 繁 殖 ·           |     |
| 选种                | 374 |
| 雌雄的鉴别             | 375 |
| 鸽的成熟及交配           | 376 |
| 鸽卵的孵化             | 377 |
| 借卵代孵              | 378 |
| 幼雏的哺喂             | 379 |
| 育雏的注意事项           | 380 |
| 节制繁殖              | 380 |
| · 信鸽放飞和竞翔训练 ·     |     |
| 信鸽的选择             | 381 |
| 幼鸽的放飞训练           | 382 |
| 新纳鸽的驯养            | 384 |
| 竞翔鸽的训放            | 385 |
| · 常见疾病及其防治 ·      |     |
| 鸽子得病的特征           | 386 |
| 常见传染疾病症状及治疗方<br>法 | 387 |
| 消化系统疾病症状及治疗方<br>法 | 388 |
| 呼吸系统疾病症状及治疗方<br>法 | 389 |
| 神经系统疾病症状及治疗方<br>法 | 390 |
| 眼病症状及治疗方法         | 391 |
| 运动器官疾病症状及治疗方<br>法 | 391 |

## 金 鱼 饲 养

|          |     |
|----------|-----|
| · 选 鱼 ·  |     |
| 品种       | 393 |
| 挑选       | 393 |
| · 饲养管理 · |     |
| 水源       | 394 |
| 容器       | 394 |

|         |     |
|---------|-----|
| 鱼具      | 394 |
| 放养密度    | 395 |
| 饲料和喂食   | 395 |
| 阳光      | 395 |
| 换水      | 395 |
| 烂鳃病防治   | 395 |
| 白点病防治   | 396 |
| 水霉病防治   | 396 |
| 锚头蚤防治   | 396 |
| 发漂防治    | 396 |
| 闷缸防治    | 396 |
| 焦尾防治    | 396 |
| · 繁 殖 · |     |
| 选种      | 397 |
| 配种      | 397 |
| 雌雄鉴别    | 397 |
| 产卵      | 397 |
| 孵化      | 397 |
| 脱水      | 398 |
| 鱼苗的饲料   | 398 |
| 过夏和越冬   | 398 |

## 钓 鱼 入 门

|           |     |
|-----------|-----|
| · 装备和工具 · |     |
| 装备        | 399 |
| 钓鱼竿       | 399 |
| 鱼线        | 399 |
| 浮子        | 400 |
| 锡垂        | 400 |
| 鱼钩        | 400 |
| 鱼饵        | 400 |
| · 鱼 情 ·   |     |
| 季节        | 401 |
| 天气        | 401 |
| 水色        | 401 |

|         |     |
|---------|-----|
| 水温····· | 402 |
| 地点····· | 402 |
| 其他····· | 402 |

#### · 钓 法 ·

|             |     |
|-------------|-----|
| 撒饵做窝·····   | 402 |
| 拢钩观“浮”····· | 403 |
| 放线提竿·····   | 403 |
| 脱钩原因·····   | 403 |

### 鸣虫饲养

#### · 蟋 蟀 ·

|              |     |
|--------------|-----|
| 蟋蟀上品的识别····· | 405 |
| 蟋蟀的饲养·····   | 406 |

#### · 金铃子 ·

|             |     |
|-------------|-----|
| 金铃子的选择····· | 407 |
| 金铃子的饲养····· | 407 |

#### · 叫哥哥 ·

|             |     |
|-------------|-----|
| 叫哥哥的品种····· | 408 |
| 叫哥哥的饲养····· | 408 |

### 桌球游戏

|            |     |
|------------|-----|
| 桌球器材·····  | 409 |
| 击球的姿势····· | 410 |
| 击球的方法····· | 411 |
| 桌球战术·····  | 412 |
| 比赛规则·····  | 413 |

### 麻将技巧

#### · 打麻将的基本知识 ·

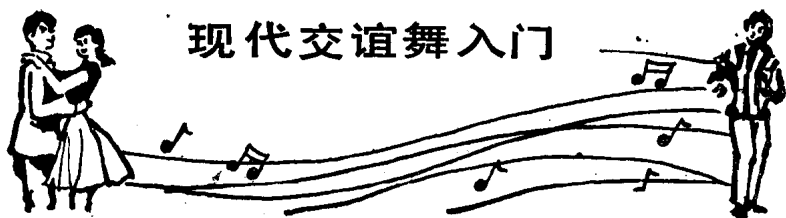
|          |     |
|----------|-----|
| 牌数·····  | 415 |
| 位置·····  | 415 |
| 牌目·····  | 415 |
| 洗牌·····  | 416 |
| 砌牌·····  | 416 |
| 庄家·····  | 416 |
| 门风·····  | 416 |
| 取牌·····  | 416 |
| 摸牌·····  | 416 |
| 打牌·····  | 416 |
| 乱整牌····· | 417 |
| 抓黄·····  | 417 |

#### · 打麻将的技巧 ·

|            |     |
|------------|-----|
| 怎样求和·····  | 417 |
| 牌的顺逆·····  | 417 |
| 出牌的方法····· | 418 |

#### · 麻将的计番与计和方法 ·

|            |     |
|------------|-----|
| 一番·····    | 420 |
| 二番·····    | 421 |
| 三番·····    | 422 |
| 满贯·····    | 422 |
| 麻将的计和····· | 423 |



## 现代交谊舞入门

### 交 谊 舞 常 识

〔交谊舞的由来〕 交谊舞,也叫交际舞、社交舞,是一种国际性的社交舞蹈。用肖伯纳的话来说,参加这种社交性的舞会,就是“用脚去交际”。

交谊舞最早起源于欧洲,在古老民间舞蹈的基础上发展演变而成。自十六、十七世纪起,交谊舞已在欧洲各国成为一种普遍的社交活动,故有“世界语言”之称。到二十世纪二十年代以后,交谊舞在世界各地风行起来,所以又称它为“国际舞”。

在我国,交谊舞是人们的一项健康的业余文体活动,特别是男女青年们的一种正当的社交和文娱活动。

〔交谊舞的特性和作用〕 交谊舞将艺术、娱乐和体育融为一体。它具有“三性一美”的特性,即抒情性、娱乐性、社交性和形式美。

人们在紧张的工作、学习之余,或是在欢度节假日期间,在悠扬悦耳的乐曲声中,翩翩起舞,不仅可以消除疲劳,陶冶情操,增添欢乐气氛,增进新老朋友及同志间的友谊;又可以使人们得到音乐的熏陶,美的享受和文明礼貌的培养。因此,跳交谊舞是一种积极的休息方式和很好的社交活动以及有益的文娱活动。

此外,交谊舞可以活动筋骨,具有保健功能。比如,它能起到增强心肺功能,调节新陈代谢,平衡人体节律和安神醒脑等作用,因此,跳交谊舞还是一种有益于身体健康的体育活动。

〔参加交谊舞会的注意事项〕 交谊舞是人们增进交往和友谊的娱乐活动。为使交谊舞会开得健康、愉快,我们应注意以下几点:

(一)参加舞会时服装要整洁、大方,讲究仪容,注意风度。

(二)要讲文明,懂礼貌;切忌高声怪调,口出污言秽语;酒后不可跳

舞，否则，酒气喷人，惹人讨厌。

(三)在舞会上不要争抢坐位，不要在室内吸烟，随地吐痰，乱丢果壳纸屑，应注意环境幽雅和整洁。

(四)邀请别人跳舞，要讲究礼仪。一般是男伴请女伴。通常第一个舞及最后一个舞，应该请自己带来的舞伴跳。

当音乐奏起后，男伴走到女伴面前，向女伴鞠躬，并轻声地说：“请您跳舞？”如女伴点头，表示同意，起身离座。男伴陪女伴走入舞池，翩翩起舞。

如女伴已答应和别人跳某一曲舞，则可向男伴表示歉意地说：“对不起，已经有人邀请我跳了，下一曲再和你跳吧。”

一般说来，女伴尽可能不要谢绝别人的邀请。如果女伴表示谢绝，则可以说：“对不起，我累了，想休息一下。”在这种情况下，男伴便不能强求女伴了。

邀请舞伴时，须观察一下对方的情况，不要几个人同时去抢邀一个舞伴。

(五)跳舞时，男女双方的动作要大方得体，切忌故弄技巧；同时，不能戴帽，叼烟或高声笑谈，否则，自然会引起对方的反感。

(六)音乐结束，退出舞池，男伴应把女伴送到她原来的座位，待女伴坐好后，再点头致谢，然后，方可离开。

(七)跳舞的时间不宜过长，以免影响休息和第二天的工作、学习。

#### 〔举办交谊舞会的注意事项〕

(一)舞会主办单位要认真组织，加强管理，维护好场内秩序。对妨碍周围居民正常休息和学习、影响社会秩序的舞会，应予教育制止。

(二)舞会场所应选择牢固、宽敞、通风的礼堂、大厅、会堂或溜冰场等处为宜。切忌使用违章建筑或年久失修的房屋。

(三)舞会场所应事先打扫干净，地面光滑平整，休息处的座椅整洁，并考虑到最佳音响效果。

(四)场内灯光要柔和悦目，可用彩色电灯辅助照明，切忌光线太暗。

(五)应视舞会场所大小组织人员，不要太满，甚至拥挤不堪。

(六)舞会音乐须专人管理，使用的音带、唱片需经过选择。一般说来，快三步和快四步，宜选择欢快活泼、轻盈流畅的音乐；慢三步和慢四步，宜选择韵味浓厚、深邃宛转的音乐。应尽可能使音乐与舞蹈有机地结合起来，以增添艺术情趣。

(七)舞会内如有不健康的舞姿或舞步出现，应及时予以教育劝阻。

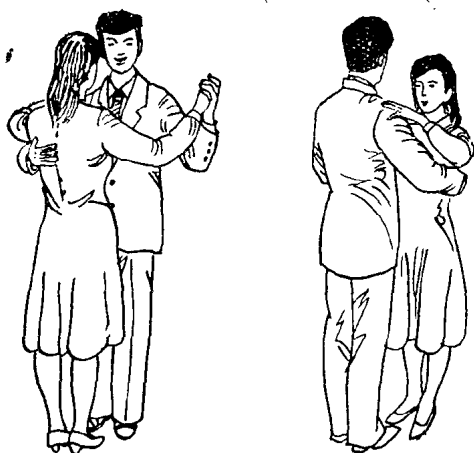
〔跳舞姿势〕 跳交谊舞应有个正确、健康而优美的姿势。要端正、大

方、自然,切忌故作姿态,做出奇形怪状的样子,惹人反感。

舞姿大致可分为基本舞姿、同向舞姿、旋转舞姿、脱手舞姿四种。

(一)基本舞姿:基本舞姿是指在开步前就应正确做到的姿势。各种不同的舞步,除了伦巴舞、迪斯科等较特殊的舞种外,大多由基本舞姿同其它三种舞姿配合而成。正确的基本舞姿应注意如下几点:

(1)身体姿势:男女舞伴相对偏左而立,即女伴偏立于男伴右方,男伴也偏立于女伴右方,相偏的距离大约为一、二寸,这样男女舞伴都可从对方右肩上方平视前方。双方身体自然直立,脸偏对,两肩自然平行,双方胸部的距离大约为四寸左右。从头部至胸部,可稍向后仰。两腿并立,两膝放松,脚尖相对。



(2)手的姿势:①男右手:男子主动伸出右手,用手掌扶住女伴左后腰上端部分;也可用右手大拇指背和小臂内侧轻轻贴靠住女伴左后腰上端部分。②男左手:男子用左手轻轻握住女伴右手,手臂不要伸得太直,应稍微弯曲一点,握拳的高度约在男子的耳垂处。掌心斜向地面,拇指和四指分开。还有一种姿势是左手半握,手指略为扣住女伴四指的第一关节处。



切忌满把紧抓女方右手、手腕，或压住女生的手掌。③女左手：在男子用手扶女伴腰的同时，女伴应将左手搭在男子肩上。④女右手：女伴接着将右手抬起，掌心斜向下递给男伴。手的高度大致和肩平行，也可偏上一点，不宜太高或太低。手的姿势一种是把手放在男伴左手虎口间，另一种是把四指指尖放在男伴掌心处。

(3)跳时姿势：在作跳舞准备姿势时，男子为表示礼貌和谦让，应背向舞池而立，起跳时，左脚后退一步，尔后引导女伴起舞。跳舞时，腿基本保持平直状态，不能弯腿跳，也不能象平常走路。双方进退出脚时，脚掌必须擦地而行。男女无论是进还是退，脚步一定要正、直，不能走成八字步。



(二)同向舞姿：同向舞姿即双方在同一方向运步。这种同向舞步用于慢四步舞和伦巴舞、慢三步舞的变化舞步中。在探戈舞中，同向舞步作为探戈的特定舞步出现。在男女双方都向同一个方向运步时，不仅要做到互相默契配合，而且还要讲究形体线条的美观。在左同向步中，男子向左进行90度转，女伴向右90度转，各以外侧脚带步前行，即男子运左脚，女伴运右脚。或男子运右脚，女伴运左脚，平列平行，这也是探戈舞中的特定舞步。跳这种舞步。男子左肩与女伴左肩并列，双肩要求平伏，腿从髋关节以下抬



起挺直,脚背抬起与脚尖成一直线。男子右肘(右同向步相反)可稍向后抬起,胸部有仰挺的姿势,双方腰部都应微向左右斜倾。同向舞姿的主要特点是身体挺拔潇洒,始终在有线条的姿势中运步。

(三)旋转舞姿:在三步舞中,以旋转为主要步法。旋转的度数有180度、360度等。上身应微向前倾,这样可以在不断旋转时保持一定的速度和平衡。旋转舞姿要求男女双方密切配合,男子右手要在旋转中起保护和控制女伴身体倾斜的作用。



(四)脱手舞姿:在仑巴舞、二步舞和迪斯科舞及其它舞种的变化舞步中,男女双方有很多脱手对舞的动作。在脱手对舞时,往往以女伴的表

情演示为主,而男子起主导作用。这就要求双方默契而有机的配合,包括眼神、脸部表情、手势等。

〔伴带技巧〕在跳交谊舞中,男子处在主导地位,主动伴带女伴起舞,女伴则处于跟随地位,默契配合。



男子伴带女伴的方法,主要是用手来表示的。如须向左转时,用左手稍向自己身体方向轻拉女伴右手,同时,用右手稍向左边轻推女伴腰部。如要向右转时,则用左手轻推女伴右手,同时,用右手稍向右边轻拉女伴腰部。假如跳三步连续转圈,或跳四步转180度等舞步,则男子用手的暗示力量须更大些。如在探戈舞中同向步前进时(当时男子左手和女伴右手都已脱手),男子可用

手作出请的姿势,带舞前进。如要女伴前进一步,然后进行脱手180度右转,可先用右手指稍用力轻按,使对方理会自己要退一步的意思,再用右手腕向左内侧轻按,左手脱手,使女伴有一个明确的180度右转感觉,而配合完成设计的舞步要求。在仑巴舞、二步舞中,几乎大部或全部是用手的暗示来伴带的。另外,如遇到前方或后方有人阻碍而不能前进和后退时,男子可用右手轻按,再配以左手的轻推或轻拉,以避免与其他舞伴碰撞。女伴也并非完全被动,除了要很敏锐地感应男伴的舞步动向和示意,来及时变换自己的方向或舞步外,如发现男伴在作后退舞步要碰及其他舞伴时,也应用左手轻拉男伴肩背部,使其从容避让。

〔运步技巧〕 掌握运步技巧，是跳好交谊舞的关键。

交谊舞的正确运步应该是：

(一)稍抬起脚背。

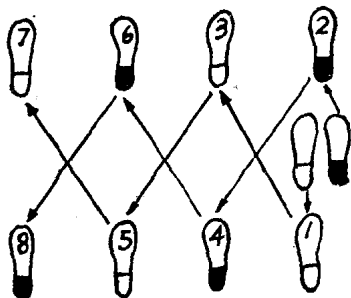
(二)由脚尖起脚掌触地。

(三)在后脚跨出的瞬间由前脚掌移一部分支点到脚踵。

(四)另一只脚接着运步。

此外，还必须掌握安排好双脚的重心支点。在前进和后退时，如一只脚的支点是放在前脚掌，那么另一只脚的支点应放在脚踵。转换支点的方式，有如下几种：

(一)双脚前掌互换支点：双脚都用前脚掌进行运步，这种双前支点多用于快速舞步的变化运行，如快狐步舞中的狐步左平行。



由于每一拍都是一个快步，故在连贯调换双脚时，都应用左右脚的前脚掌作为支点互相替换，这样既达到平行时的速度要求，又兼顾了双脚灵活的交替运步。

(二)一掌一踵互换支点：这种一掌一踵互换支点的运步，一般用于慢四步，以保持身体的平衡。

(三)双脚由前脚掌移至脚踵互换支点，在中速舞步和一些特定舞步(如探戈舞)中，多以前脚掌先触地，然后移至脚踵，再由另一只脚运步。在掌移踵的过程中，表现出大方潇洒的风度。

(四)双脚不分掌踵同时触地互换支点：这种脚掌脚踵不太明显分开的支点，多用于快狐步舞和二步舞。在二步舞的乐曲声中，如果完全按照走路时运步的规律来跳，就会把二步舞跳得无精打彩，而且在快速的舞曲中来不及转换步子而脱拍，所以要不分掌踵地同时触地，左右互换支点。

另外，在有些特定舞步如探戈舞和伦巴舞的舞步中，有时也要用这种支点方式来运步，以增加气氛