

国际标准舞教程

GUOJIBIAOZHUNWUJIAOCHENG

● 摩登舞系列 拉丁舞系列 ●

主 编 付 生 明 惠 攀冰婧



电子科技大学出版社

责任编辑：罗 雅



国际标准舞教程

ISBN 978-7-5647-0621-0



9 787564 706210 >

定价：45.00元

图书在版编目(CIP)数据

国际标准舞教程/付生等主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5647 - 0621 - 0

(摩登舞系列 拉丁舞系列)

I. ①国… II. ①付… III. ①拉丁舞 - 师范大学 - 教材 IV. ①J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 175787 号

内容简介

本书内容包括摩登舞和拉丁舞两大系列的基本知识及科学理论,较详细地介绍了华尔兹(W)、探戈(T)、狐步(F)、快步(Q)、维也纳华尔兹(VW)、伦巴(R)、恰恰恰(C)、桑巴(S)、牛仔(J)、斗牛(P)十个舞种的基础知识,基本舞步的练习方法、技能技巧及初级、中级、高级组合以及名称、重点、难点、重要方法。

本书以理论联系实际、讲解和示范相结合,内容由浅到深,艺术性、实用性较强,同时介绍了社会艺术考级内容及教师掌握的内容,适合健美、娱乐休闲、艺术、欣赏教学。本书可作为大中专学生使用教材,也可作为国际标准舞教师的教材或参考书。

国际标准舞教程

主 编 付 生 明 惠 攀冰婧

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编: 610051)

策划编辑: 罗 雅

责任编辑: 罗 雅

主 页: www.uestp.com.cn

电子邮件: uestp@uestp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都市天金浩印务有限公司

成品尺寸: 185mm × 260mm 印张 10.75 彩插 2 字数 150 千字

版 次: 2010 年 9 月第一版

印 次: 2010 年 9 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5647 - 0621 - 0

定 价: 45.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028 - 83202463; 本社邮购电话: 028 - 83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。



前 言

国际标准舞是一种在国际上盛行的社交舞蹈，其历史源远流长，其文化博大精深。在西方国家，国际标准舞是由乡村进入城市、由贫民进入皇室的舞蹈。它在社交场合经历了几个世纪的发展变化，从最初单人舞蹈发展成为当代国际盛行的双人舞蹈形式，可以说它无处不在。那么，为什么国际标准舞有如此大的魅力呢？因为它是不同国家不同民族情感沟通的肢体语言，是任何语言都无法取代的艺术形式；它通过优美的舞蹈韵律给人们带来和谐的情感体验、高雅的生活情趣以及美的享受。

国际标准舞的来源是英国国际标准舞教师协会和英国皇家舞蹈教师协会（ISTD），根据土风舞和舞厅舞改变而来，也就是把土风舞和舞厅舞进行了科学的加工、改造、创新，取其精华弃其糟粕；在跳法上，要求严格的规范化、标准化，是追求高度的艺术性、竞技性、观赏性，最后达到规范化的舞蹈，用于表演和比赛。

国际标准舞的前身为舞厅舞，又称“社交舞”“舞会舞”。属于社交性自娱舞蹈，舞厅舞常见的有：

布鲁斯（Blues） 俗称慢四步

狐步舞（Fox） 俗称中四步



快步舞 (Quick Step) 俗称快四步

华尔兹 (Waltz) 俗称慢三步

快华尔兹 (Quick Waltz) 俗称快三步

探戈舞 (Tango) 舞厅探戈

伦巴 (Rumba) 舞厅伦巴

吉特巴 (J) 六步帕士

拉花四步

迪斯科

当今国际标准舞分为两大系列，即摩登舞系列和拉丁舞系列，其中摩登舞包括：华尔兹 (W)、探戈 (T)、狐步 (F)、快步 (Q)、维也纳华尔兹 (VW)；拉丁舞包括：伦巴 (R)、恰恰恰 (C)、桑巴 (S)、牛仔 (J)、斗牛 (P)。就风格形式而言，摩登舞是以贴身方式绕场进行，风格细腻严谨、端庄典雅、大方华丽，属皇家贵族舞蹈，舞步运行时要展现大家风范。而拉丁舞则是乍合即离、生动活泼、粗犷豪放、浪荡随意的风格，由黑人舞蹈转化而来，舞步运行时要展现活泼开放的特点。

国际标准舞引进中国大陆已有 20 多年的时间，近几年在我国发展极为迅速。据不完全统计，全国已有百万以上的人在学习国际标准舞。四川省是全国国际标准舞起步较早的省份之一，由于国际标准舞具有异国的情调、优美的舞姿、丰富的情感以及独特的风格，所以越来越多的人开始喜爱并狂热地学习国际标准舞。就像英国的国际标准舞大师 K. 斯克里所说 “国际标准舞是美丽的图画、生动的雕塑，像磁铁般地吸引着世界各族人民走进这个圈子。”

近些年来，由于党和政府的正确领导，全国人民的物质生活水平在不断提高，对文化生活的需求也在逐步增强，因此就有更多的人需要国际标准舞这种舞蹈文化来充实其文化生活。学习国



际标准舞可以充分体现人们的文化修养，增加人们自身的魅力情操；同时，国际标准舞在对青少年智力开发、右脑开动、素质提高、身体协调、气质培养等方面都起到了非常重要的作用。为了适应这个发展前景，越来越多的高校开设了国际标准舞这个专业。

目前，世界经济一体化所带来的主要竞争说到底就是人才的竞争，在这一大环境下时代赋予了高等教育新的历史使命——全面培养高素质综合型人才。为了满足当代国际标准舞专业的学生以及国际标准舞爱好者的需求，特编写此书让人们科学地、规范地、系统地学好国际标准舞。

本书编写时，部分参考了英国国际舞蹈教师协会以及基尔哈瓦德编著的《国际标准舞摩登舞基本教材》和考官瓦特赖尔德(walter aird)编著的《国际标准舞拉丁舞基本教材》的内容。由于国际标准舞教材在国内市场上很难见到，专业学生及业余爱好者也非常需要，所以笔者在此做了大胆尝试。限于水平，书中尚有不完备及不妥当之处，诚请专家赐教。

付 生 明 惠
攀 冰 婧

2009 年于四川师范大学成都学院舞蹈系





附录

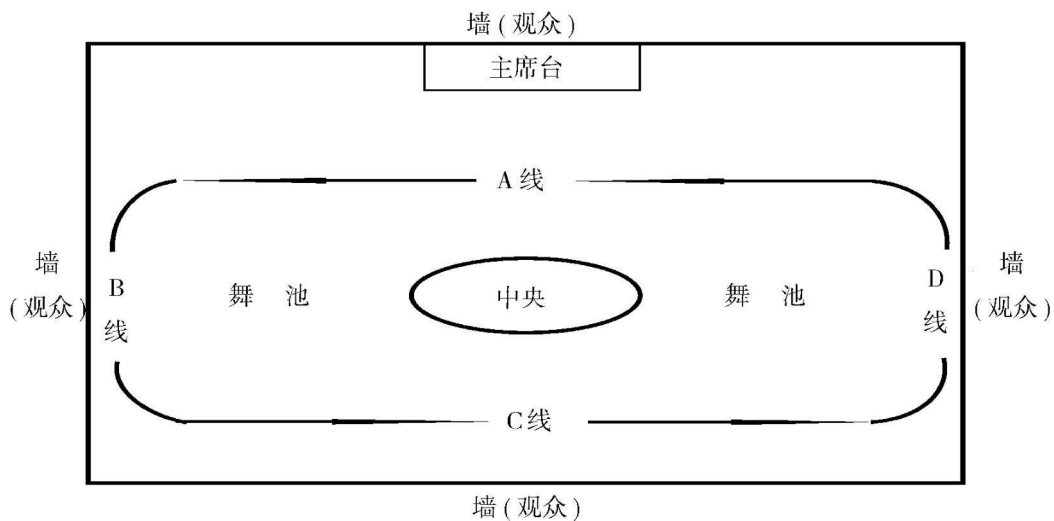
一、国际标准舞音乐节奏的应用与读法

国际标准舞有专门的音乐节奏应用读法，即均用英文读法。在国际标准舞中快慢节奏的数法为：慢 Slow (S)、快 Quick (Q)、&、a。在探戈 (T) 舞中，S 是慢拍，Q 是快拍，慢拍占一拍，快拍占半拍。例如：S. QQ. S 代表慢、快快、慢，所占时间值为一拍、半拍半拍、一拍，共三拍。& 在国际标准舞节奏中是 and 的简略符号，读作“恩德”，在快速时只读“恩”，表示 1/2 拍。a 在国际标准舞中读作“呃”，表示 1/4 拍。例如：在牛仔舞 (J) 节奏中，1、2、3a、4，时间值分配为一拍、一拍、3/4 拍 1/4 拍、一拍；在恰恰 (C) 舞节奏中 2、3、4&、1，时间值分配为一拍、一拍、1/2 拍 1/2 拍、一拍；在桑巴 (S) 舞节奏中 1a、2、3a、4，时间值分配为 3/4 拍 1/4 拍、一拍、3/4 拍 1/4 拍、一拍；在华兹 (W) 舞节奏中 1、2&、3，时间值分配为一拍、1/2 拍 1/2 拍、一拍。

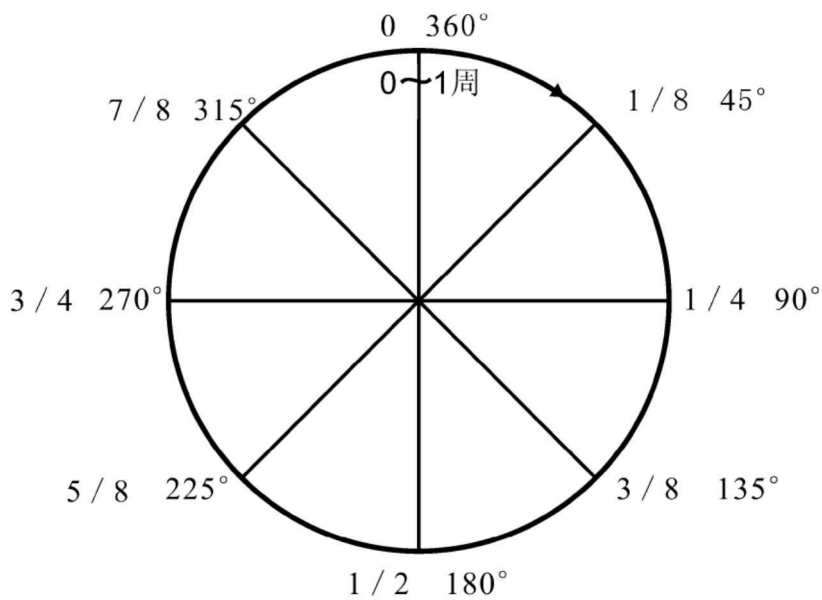
国际标准舞十支舞的英文全称是：1. 摩登舞 Modern Dance: 华尔兹 Waltz、探戈 Tango、快步 Quick Step、狐步 Foxtrot、维也纳华尔兹 Viennese Waltz; 2. 拉丁舞 Latin: 伦巴 Rumba、恰恰恰 Cha Cha Cha、桑巴 Samba、牛仔 Jive、斗牛 Paso Doble。



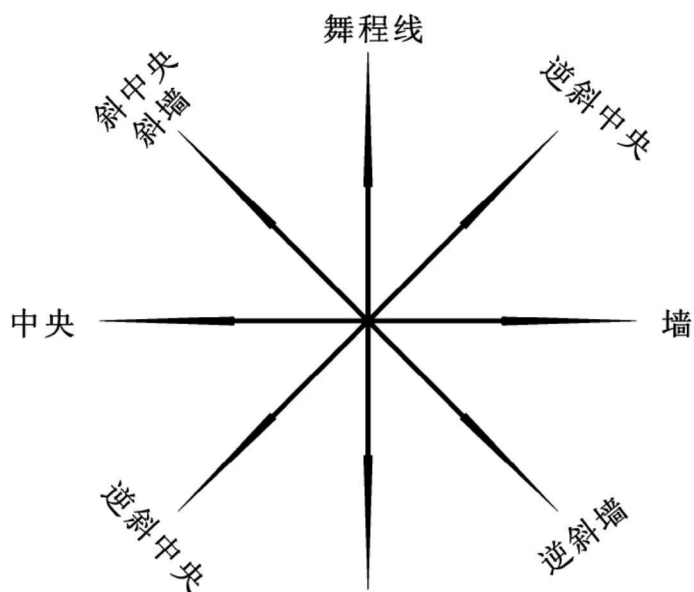
国际标准舞的舞池要求如图一、图二、图三、图四所示。



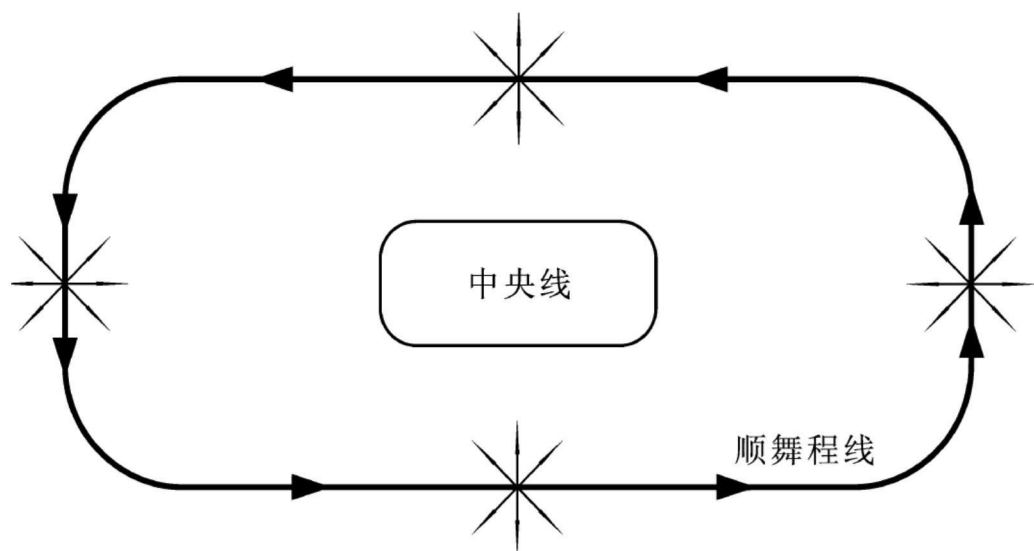
图一 舞池线路图



图二 角度



图三 面向



图四 舞程线方向图

二、国际标准舞的魅力与发展

国际标准舞在我国近几年发展迅速，据统计，全国近 4 万人在学习国际标准舞。



这异国情调的男女双人舞蹈在全国各地不论是赛场、舞台表演都以它那独特的风格、优美的舞姿，展示人体曲线的美。丰富的感情，浪漫的情调伴随抒情的音乐，让人羡慕、陶醉、折腰。正如美国 K. 斯. K 理大师所说的：“国际标准舞是一副美丽的图画，活的雕像，像吸铁石般地吸引着世界各族人民走进这个圈子里。”

这些年来由于党中央正确的领导，全国各族人民生活水平不断提高，对物质生活和精神生活的要求也不断增进，对外来舞蹈文化生活的需求也越来越强烈，这就加快了国际标准舞在国内的发展，尤其是近年来青少年、儿童学习国际标准舞的越来越多，这对他们的智力开发，素质的提高起到了积极的作用。在听音乐的同时，手、脚、腰、头并用，使其身体更加谐调、健美，既提高了身体素质，又提高了综合素质。随着与国际接轨以及人民物质文化生活水平的提高，国际标准舞将会在我国不断地发展壮大。

三、国际标准舞简易教学法

1. 传授理论知识

技术、技法知识，名称动作理论概念，历史性的了解与分析，对动作的分解与标准的示范是教学的重要环节。对每次教授的新课要反复做示范讲解及分析。

- a. 教学难点。
- b. 教学重点的讲解，一直到学员能做出规范标准的动作为止。
- c. 培养技能技巧。
- d. 巩固加强理论及实作规范的牢固性、永久性、综合性的教学。

2. 教师的自身修养，教学内容的明确

- a. 提高自己的思想道德品质的修养



b. 为人师表，以身作则，注意自己的言行举止和礼节，上课前要问候同学们好!

c. 宣明上课的教学内容，主要环节及重点，讲明具体知识的目的意义与价值，吸引学生产生向往与追求的愿望。

d. 关心、爱护、体贴并尊重学生。

3. 教师的魅力

a. 和蔼可亲，注重仪表，能吸引学生的注意力。

b. 引导学生对本课程产生兴趣，提高他们的积极性。

c. 讲课时吐字清楚，描述明了易懂，由浅到深而且要突出重点，发现问题并及时改进。

d. 通过引导使学生热爱本舞蹈专业，让学生成为求实创新全面发展的新型国家有用之才。

4. 教学的理论与实践

a. 知识以理论为指导方针，实践以成果为目的。

b. 以认识和理解方法，抓住关键，突出重点，活跃思维，提高观察力、注意力以及正确的感观和发展认识能力。

c. 美学的认识与理念，掌握身体、生理有机能量的应用。

5. 教学的目的与结果

a. 掌握舞蹈技术技巧，提高舞蹈技术水平和良好的表现效果，有一定的指导和实践意义。

b. 掌握、运用、构成融为一体，作为优秀的舞蹈者，追求梦想、实现梦想，最终达到良好的效果。

6. 教学理念

a. 教与学是合二为一的。首先是学，只有学好才能教好，先做学生后当先生，学好基础知识，不自负，不骄傲，以多学为自我准则。

b. 提高自身文化素质涵养，以博学为准绳，为社会培养出高水平、高素质的人才。



四、教师应具备的素质与修养

作为一名专职舞蹈教师，必须培养和提高自身的修养。

1. 首先提高道德品质、思想政治品质的修养，热爱祖国，热爱社会主义，拥护中国共产党的领导。

2. 学习态度端正，思想健康，动作规范及有良好的职业道德，知识面广，有感染力，完成教学大纲，做到爱生敬业。

3. 为人师表，言传身教，在工作上以身作则，在思想上提高认识，言谈举止落落大方，要自尊、自爱、自重。

4. 不自私自利，要严于律己，以诚待人，不计个人得失，踏踏实实为社会多作贡献，为人民多付出自己的一份力量。

5. 谦虚谨慎，不骄不傲，学会尊重别人，关心学生，爱护学生，不利于团结的话不说，不利于团结的事不做，要以和为贵。

6. 不断提高自身的文化科学知识和专业水平。自修与教学有关的基础理论知识，提升自身的素质。

7. 通过自身的教学素质，培养学生掌握舞蹈技术，技巧，提高舞蹈水平。

8. 热衷于教育事业，为舞蹈教育事业不断努力奋斗、创新，为舞蹈科学的发展，不断改进、提高规范动作，为社会主义舞蹈教育事业多作贡献。



目 录

附 录	(1)
第一章 摩登舞系列	(1)
第一节 华尔兹 (W) 基础	(8)
第二节 探戈 (T) 舞基础	(18)
第三节 狐步舞 (F) 基础	(30)
第四节 快步舞 (Q) 基础	(36)
第五节 维也纳华尔兹 (VW) 基础	(42)
第二章 拉丁舞系列	(45)
第一节 伦巴 (R) 基础	(53)
第二节 恰恰恰 (C) 基础	(60)
第三节 牛仔舞 (J) 基础	(67)
第四节 桑巴舞 (S) 基础	(73)
第五节 斗牛舞 (P) 基础	(83)



第三章 社会艺术水平考级内容——教师必须掌握 …… (89)

第一节 摩登舞 (M) 系列教学与考级内容 …… (89)

第二节 拉丁舞 (L) 系列教学与考级内容 …… (96)

附 图 …… (105)



第一章 摩登舞系列

摩登舞是国际标准舞的一大类，11 世纪末 12 世纪初，欧洲一些国家将一些民间舞蹈加以提炼和规范，形成了流行在宫廷中的“宫廷舞”。这种舞蹈高贵典雅、优美繁复，只在宫廷盛行，专供贵族娱乐欣赏，是宫廷宴会必不可少的娱乐方式，也是贵族特权的标志。法国大革命后，宫廷解体，宫廷舞也随之进入了平民社会，成为社会上人人都可以跳的社交舞。1768 年，巴黎出现了第一家舞厅，从此，交谊舞流行于欧洲社会。19 世纪初，由于美国的兴起，社交舞便随之传入美国。

经过 100 多年的发展，社交舞从“社交”发展为“竞技”，由单一的舞种发展为包含五大舞种的摩登舞（M）。20 世纪初，英国皇家舞蹈学会（ISTD）将欧美流行的社交舞进行了科学化、规范化的统一，制订了“华尔兹（W）、探戈（T）、快步（Q）、狐步（F）、维也纳华尔兹（VW）”的有关理论、技巧、音乐、服装等竞技标准，并公布为“国际标准舞摩登舞”，为世界各国所遵循。

摩登舞（M）的特点是由贴身握抱的姿势开始，沿着舞程线逆时针方向绕场进行。步伐规范严谨，上身和胯部保持相对稳定挺拔，完成各种前进、后退、横向、旋转、造型等舞步动作，舞



伴间合作默契。男伴要绅士般风度翩翩，女伴要公主般高贵典雅。

摩登舞（M）除了探戈（T）外，都源于欧洲大陆，舞曲大多抒情优美、潇洒华丽，旋律感强，时而激情昂扬、时而伤感缠绵。摩登舞（M）的服饰雍容华贵，体现贵族的严谨华丽。男士需身着燕尾服，女士则穿飘逸长裙。跳舞者必须按逆时针方向前进，这个行进线路就叫舞程线。舞程线中，起式的长线为A线，接着的短线为B线，与A线平行的长线为C线，与B线平行的短线为D线。国标舞以男伴面对舞程线方向为基准，对舞步的行进方向规定了八条线。只要舞者沿着舞程线行进，无论到哪个点上，都可以按八条线来区分方位和角度。

一、八条线

1. 男伴面向的是舞程线；
2. 男伴背向的是逆舞程线；
3. 男伴右肩所向即右转 90° 所向为四壁称为壁线；
4. 男伴左肩所向即左转 90° 所向为舞池中央称为中央线；
5. 男伴右前方即右转 45° 后的方向朝壁线倾斜称为壁斜线；
6. 男伴左前方即左转 45° 后的方向朝中央线倾斜称为中央斜线；
7. 男伴右后方即右转 135° 后的方向朝壁线逆向倾斜称为逆壁斜线；
8. 男伴左后方即左转 135° 后的方向朝中央逆向倾斜称为逆中央斜线。

摩登舞的握持，应注意有四个接触点及一个“可使两人变成浑然一体”的伸展，伸展是由男士的大脑发出信号，由男士的身体延伸经由四个接触点传达给女士，像心灵感应一般地透过“意



念的传达”使两人浑然成为一体。

第一点：男士左手顺肩线微下斜平伸，前臂（Fore arm）折回与上臂（Upper arm）约成 115° （探戈约 90° 以内），但随个人之体型可稍调整，并和地面成 45° ，手背向上，四指并拢，腕关节微向外，以虎口迎接女士右手。此时男士手肘高度约与胸对齐。

第二点：女士趋前右腰和男士右腰接触（探戈握持较紧密，故接触比较长）。当握持由“合式”变“开式”时，接触点会变化为男士右腰接触女士的左腰。

第三点：男士右手由女士左手下方绕过，扶着女士肩胛骨（探戈握持较紧密，男士右手超过女士脊椎中心）。

第四点：女士左手平伸，前臂折回，四指并拢以虎口放在男士上臂（Upper arm）（探戈则女士左手虎口在男士上臂下方）放的位置以能使女士左手肘呈现优美的角度为准。

四个接触点完成后，由男士做一个伸展上身，两手肘尽量向外扩张以保持大型的框架，这时男士的右上臂是稳定而不变形的（受外力推动也不能变形），但右前臂是灵活的，必要时可向外扩张，扶着女士肩胛骨的右手掌也同时向外扩张，给女士有一个宽广的空间（尤其在作花式动作让女士延伸线条时，男士右前臂扩张更大）。女士则由前胸向上伸展稍微向左后开胸，左肩膀紧跟着男士右手向外扩张，头则向左稍微错开作为呼应男士的伸展（有些女士由腰开始往后仰，会造成重心偏后用肚子顶着男士跳舞；有些人未完成前述五个动作就先行各自伸展，结果握持后没有浑然一体之感）。

握持时男士记得要留给女士一个宽广的空间，让女士有靠在沙发扶手跳舞的感觉，男女的左手肘各居一边，各要展现优美的角度，让旁观者觉得你们的握持很大气、很优美。

