

湖北省高等院校 交谊舞统编教材

吴东方 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

湖北省高等院校交谊舞统编教材

主编 吴东方

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

湖北省高等院校交谊舞统编教材/吴东方主编. —武汉:武汉大学出版社, 2011.9

ISBN 978-7-307-09120-7

I. 湖… II. 吴… III. 交际舞—高等学校—教材 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 168342 号

责任编辑:林莉 责任校对:刘欣 版式设计:马佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:通山金地印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:12.25 字数:279千字 插页:2

版次:2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

ISBN 978-7-307-09120-7/J·164 定价:35.00元(随书配DVD光盘一张)

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



前 言

交谊舞又称社交舞、交际舞或舞厅舞，不同的历史时期有不同的叫法，中国体育舞蹈联合会为了适应全民健身计划的需要，现在又命名为健身交谊舞。湖北省有高等院校 100 余所，大部分院校均设有交谊舞课程。实践证明，交谊舞是深受学生喜爱的一项运动，它不仅是强身健体、休闲娱乐的重要手段，而且是提高礼仪文化、加强人际交流的极好平台。

中国地域辽阔，全国各地的文化背景也有差异，促使现代交谊舞的内容与舞步方法朝多元化的方向发展着。处于这种形势下的高等院校交谊舞教学内容也会出现无序的现象，规范教学内容、规范舞步名称、规范教学要求已经成为当务之急。本教材努力面对湖北省高等院校交谊舞教学所要解决的难点与学生学习的愿望，力图采用图文并茂、文字与视频同步的方式，全面论述交谊舞应该掌握的基础理论与常见的舞蹈及其舞步方法。

本教材分为上、下两篇共十四章。上篇为交谊舞基础理论部分，该部分不仅涵盖交谊舞起源发展、动作创编、必备能力、教学法、礼仪与服饰、裁判法等基础理论知识，还将最新研究成果交谊舞动作术语称谓原理编写其中，以帮助学生更好地理解交谊舞动作变化规律及规范动作的命名；下篇为交谊舞技术实践部分，包括慢三、慢四、快三、快四、探戈、伦巴与吉特巴等 7 种舞蹈、近 100 个单个动作与 14 套建议性动作组合，该部分不仅图文并茂，而且备有与技术动作实践文字内容相吻合的、直观性强的光碟视频教材，学生能够极其有效地加深动作技术与要领的理解过程，便于学生课外观摩与自学。

本教材集结 15 所省内高校 20 余名交谊舞专家历时近 2 年通力合作完成。本教材宗旨、章节纲要与体例由吴东方草拟并与各位作者商榷后付诸实施，各位作者分别执笔，最后再由吴东方统稿。具体分工如下：第一章：武汉体育学院吴东方教授（教材主编）、唐海英讲师（编委）；第二章：武汉体育学院韦广忠教授（教材副主编），长江大学孔祥魁讲师（编委）；第三章：武汉音乐学院陈姜华讲师（编委）；第四章：襄樊学院许志琳副教授（编委），湖北大学彭汉群讲师（编委）；第五章：武汉体育学院吴东方教授，三峡大学汪军副教授（编委），黄冈师范学院叶文平讲师（编委）；第六章：武汉体育学院李娅臻副教授（编委），武汉理工大学华夏学院张莉萍讲师（编委）；第七章：武汉体育学院孟建军讲师（教材副主编），江汉大学刘迎旭讲师（编委）；第八章：武汉大学刘振清讲师（编委）；第九章：武汉大学刘振清讲师（编委），中南民族大学张晓白老师（编委）；第十章：武汉大学刘振清讲师（编委），湖北省铁道职业技术学院王保国副教授



(编委);第十一章:湖北省水利水电职业技术学院谢燕副教授(编委);第十二章:华中科技大学武昌分校尚谭伟讲师(编委);第十三章:华中科技大学武昌分校尚谭伟讲师(编委),华中科技大学文华学院孙江涛讲师(编委);第十四章:华中科技大学文华学院马玲讲师(编委)。

获得全国交谊舞锦标赛七项全能冠军的武汉体育学院研究生熊浩然与舞伴杨柳承担了全部动作的演示。武汉体育学院新闻外语系高立副教授及刘俊同学完成了动作拍摄与后期编辑制作工作。该教材理论与技术、图示与光碟视频教材同步编写的方法是一个创新,力争在理论上、编写的形式上都有突破,力争更好地服务于教师与学生的需要,达到提高教学质量的最终目的。鉴于学识所限,难免有不妥之处,恳请同行专家赐教。

本教材得到了湖北省教育厅体卫艺处领导、武汉体育学院各级领导,以及出版社领导的大力支持,武汉体育学院体育艺术学院院长刘志云教授、博导给予了具体指导与帮助,在此一一并谢。

教材编写组

2011年7月于武汉



目 录

上篇 交谊舞基础理论篇

第一章 交谊舞动作术语称谓原理.....	3
第一节 交谊舞动作术语命名意义.....	3
第二节 交谊舞术语命名的原则.....	4
第三节 交谊舞术语命名的方法.....	5
第二章 交谊舞起源与发展	22
第一节 交谊舞的发展概况	22
第二节 交谊舞的分类及其内容	23
第三节 交谊舞的风格、特征	24
第四节 交谊舞的运动价值	25
第三章 交谊舞动作创新方法	28
第一节 创编的基本要素	28
第二节 创编的基本原则	30
第四章 交谊舞必备能力	35
第一节 音乐能力	35
第二节 心理能力	38
第三节 身体能力	41
第五章 交谊舞的教学法	46
第一节 交谊舞教学特点	46
第二节 交谊舞教学原则	47
第三节 交谊舞教学方法	56
第六章 交谊舞礼仪与服饰	65
第一节 交谊舞舞会礼仪	65
第二节 交谊舞比赛礼仪与服饰	67



第七章 交谊舞竞赛的组织与裁判方法	70
第一节 交谊舞竞赛项目的设置	70
第二节 竞赛的组织方法	71
第三节 裁判的评分方法	76

下篇 交谊舞技术实践篇

第八章 慢三	97
第一节 基本概念	97
第二节 单个动作及其步伐	97
第三节 慢三建议性组合	108

第九章 快三	109
第一节 基本概念	109
第二节 单个动作及其步伐	109
第三节 快三建议性组合	117

第十章 慢四	118
第一节 基本概念	118
第二节 单个动作及其步伐	118
第三节 慢四建议性组合	128

第十一章 快四	129
第一节 基本概念	129
第二节 单个动作及其步伐	129
第三节 快四建议性组合	141

第十二章 探戈	142
第一节 基本概念	142
第二节 单个动作及其步伐	142
第三节 探戈建议性组合	154

第十三章 伦巴	156
第一节 基本概念	156
第二节 单个动作及其步伐	156
第三节 伦巴建议性组合	171

第十四章 吉特巴	173
----------------	-----



第一节	基本概念.....	173
第二节	单个动作及其步伐.....	173
第三节	吉特巴建议性组合.....	187
参考文献.....		188



上篇

交谊舞基础理论篇



第一章 交谊舞动作术语称谓原理

摘要：健身交谊舞是新时期背景下的一种命名，国家体育总局认为交谊舞更加适合全民健身的需要，特在交谊舞前加上健身两字，以充分发挥交谊舞的功能与价值。该章节按照交谊舞术语命名原则、命名方法、术语种类三个维度进行了较为翔实的研究，既拓展了术语研究的领域，又创新性地思考与论证了交谊舞术语。

教学任务：通过本章节的学习，使舞者了解交谊舞动作术语的重要性与必要性；使舞者通过正确、简练、易懂的语言和文字来理解动作的结构和做法，并可具体地运用在交谊舞的教学与训练中。

第一节 交谊舞动作术语命名的意义

随着交谊舞活动在我国深入普及，人们对舞步的技巧要求也在不断提高，交谊舞的内容和舞步的方法也越来越多，许多舞者已不满足于过去跳的“自由步”，而开始对交谊舞产生更浓厚的兴趣，希望掌握其必要知识，从而使自己的舞技更趋规范化、时尚化，以满足陶冶身心的需要。

中国是一个地域辽阔、地方文化呈多元化发展的国家，各地区交谊舞的跳法、动作命名存在一定的差异性。有按地域习惯命名的动作术语，也有按照文化背景命名的动作术语，还有按造型形象命名的动作术语等。如果依旧沿用旧式的思维来命名动作术语，只会出现全国各地交谊舞发展良莠不齐的负面状况，不利于我国的交谊舞的科学研究、推广及普及工作。因此，我们必须致力于统一与规范的交谊舞跳法、动作命名，才能使交谊舞在我国各地区实现统一发展的新景象。

统一交谊舞的动作术语同样也受到中国体育舞蹈联合会的重视。中国体育舞蹈联合会交谊舞专项委员会于2008年、2009年、2010年连续三年召开交谊舞全国教材研讨会，其主要任务是规范制定具有国家标准的、统一的交谊舞动作术语。

一、术语定义与要求

术语就是一种专门性的用语，它是各门学科最集中、最概括、最精练的语言，也是各门学科研究的起点。交谊舞动作术语就是指交谊舞动作名称。所以，动作术语必须：正确，即要确切地说明动作的性质和形式；简练，即语言简明；易懂，即使人容易理解。

二、交谊舞动作术语的意义

1. 便于交流与记忆

交谊舞动作名称、技术特点、动作结构和方法、动作间的连接等都是用精炼的术语



来表述的，术语无疑是教学过程中讲解动作要领的最重要方法。正确运用动作术语不仅能够帮助人们记忆动作、理解动作要领、把握运动规律和特点，而且还便于人们的交流。

2. 便于动作类型的定型说明

交谊舞虽然是由西方传授到中国，但流传中国至今同样带有中国特色。如：“北京平四”、天津吉特巴、南京小拉、武汉三步踩等动作命名的方式，给人极强的地方性交谊舞的独特风格。又例如：从技术上讲外侧位舞蹈动作与闭式位舞蹈动作不仅技术类型有别，跳法不一，而且给人的美感效果完全不一样。

3. 便于准确理解要领

交谊舞动作变化性极强，动作类型很多，简便易懂的动作术语是对动作技术的高度凝练，有利于促进学生的直观性感受。如：直进步，表示着人体运动重心向前移动；臂下左转步，表明男士或者女士应该在舞伴的单手牵引下完成向左转体的动作。

第二节 交谊舞术语命名的原则

一、必须遵循交谊舞运动特点

交谊舞是在音乐的伴奏下男女动作相互配合的一项运动，其舞种较多。舞蹈者能够随主观意愿变化很多的动作。在各类舞种中，除能够完成闭式舞姿的许多动作外，还能产生单臂引带、双臂引带变化无穷的大量散式动作。

二、必须遵循运动学特点

无论是闭式舞姿动作，还是散式舞姿动作，其男女的运动特点离不开前进、后退、上升、下降、转体、造型等动作。

三、必须遵循人体解剖学特点

医学界的人体解剖学已对身体的各个部位作出了十分规范的命名，交谊舞所有动作命名必须紧密参照。根据交谊舞需要，解剖学运动体系的骨、关节、肌肉三个内容是最为重要的参考标志。

四、必须遵循术语学省略要求的特点

对动作术语有正确、简练、易懂六字要求外，还有常用的说法与文字可以省略不写的省略要求的特点。如在表述过程时可以省略常用的表述，像“正散式位”的“正”、“向前直进、向后直退步”的“向”可省略不计；而特定的一些说法是不能省略的，如“左转步”的左字，“斜进步”的斜字等。



第三节 交谊舞术语命名的方法

一、按动作结构与特点命名

1. 身体部位术语

交谊舞的动作形式多样，尤其是在运动过程中会有好几个身体部位参与运动。因此，交谊舞术语的命名应首先将身体部位做好规范说明。

(1) 身体基本部位术语

依据人体解剖结构与交谊舞教学深度的一般需要，可从两个方面正确把握命名方法。其一：身体基本部位，分别指是头、颈、肩、胸、腰、臀、胯、腿、膝、脚踝、脚跟、脚掌等；其二：常讲的关节有，肩关节、肘关节、腕关节、髋关节、膝关节、踝关节等。按交谊舞常用的说法，身体部位还有如下的俗称：

头部：前额、面部与后脑

胸部：前胸、后背

腰腹部：前腹、后腰；左腹、右腹、左腰、右腰

髋部：左髋、右髋

腿部：左腿、右腿（大腿、小臂）

脚部：左脚、右脚

臂部：左臂、右臂（大臂、小腿）

手部：左手、右手

绝大部分动作按照身体位置命名的。如：臂下左转、背对背、肩并肩等。

(2) 男女身体相对部位术语

正——男女面对面、肩轴平行的姿势（见图 1-1）。

同侧与异侧——同侧是指上、下肢动作开始的指向与做动作的上、下肢的方向相同，反之为异侧。

背——男女背对背、肩轴平行的姿势（见图 1-2）。



图 1-1

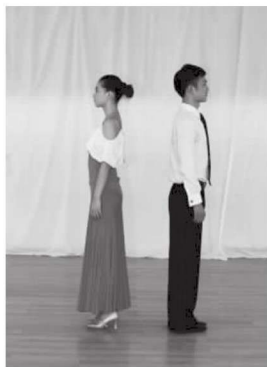


图 1-2

侧——男女肩轴垂直的姿势。以男伴为参照物，女伴在男伴的右侧垂直站立位置为右侧（见图 1-3），左侧反之（见图 1-4）。



图 1-3



图 1-4

前——以男伴为参照物，女士背对男士平行站立的姿势（见图 1-5）。

后——以男伴为参照物，男士背对女士平行站立的姿势（见图 1-6）。



图 1-5



图 1-6

左与右：以男伴为参照物，男女面对同一方向，女士位于男士左肩旁为左、位于右肩旁为右（见图 1-7 和图 1-8）。

2. 动作方位术语

动作方位是相对的，通常是以男士为参照物来区分。为了便于舞蹈进行中正确地辨别方位和检查旋转的角度，根据记录各种舞蹈的惯例，在舞场上要规定一定的方位。一般情况下，多以乐队演奏台的一面为规定方位的基点，定为“1 点”（也可选场地上其他



图 1-7



图 1-8

任何一点)。每向顺时针方向转动 45° 则变动一个方位。依此类推共有 8 个点。因此，在场地中四个面为 1、3、5、7 点，四个角为 2、4、6、8 点（见图 1-9）。

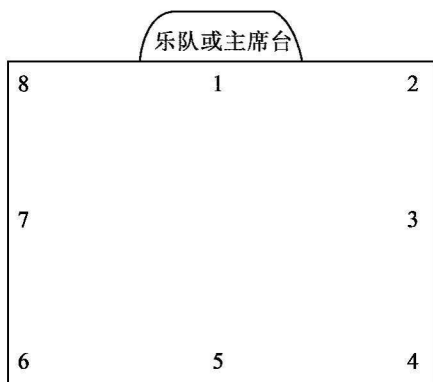


图 1-9 动作方位

在规范的舞厅中还规定了 8 条线，只要是沿着舞程线的圆周进行，无论行进到哪一点，上述的规律都适用。如图 1-9：“1”为面向舞程线或背对舞程线；“2”为面向墙壁或背向中央；“3”为面向斜壁或背向逆中央；“4”为面向逆斜壁或背向斜中央；“5”为面向逆舞程线或背向舞程线；“6”为面向逆斜中央或背向斜壁；“7”为面向中央或背向墙壁；“8”为面向斜中央或背向逆斜壁。

3. 运动方向术语

正规的比赛场地要求为：地面平整光滑，面积为 $15\text{m} \times 23.2\text{m}$ 。赛场长的两条线叫 A 线，短的两条线叫 B 线。比赛选手所编的套路，应按两条线的长短不同，安排适当的动作，不断沿两条线按舞程线方向循序而进。

(1) 舞程线概念 (LINE OF DANCING 简称 L. O. D)

指舞者沿着舞池以逆时针方向行进的路线（见图 1-10）。这是一条沿着舞池四周运行并与墙壁平行的设想线，它是指移动方向，并非是一条一成不变的单道线，因此也称舞程向。即使有几对舞伴盘根错节地遵循着舞程向绕道运行，还算遵守跳舞场上的“交通规则”，如沿着顺时针方向去跳舞，就违背了基本法则，会让你接二连三地碰撞到其他的舞伴。

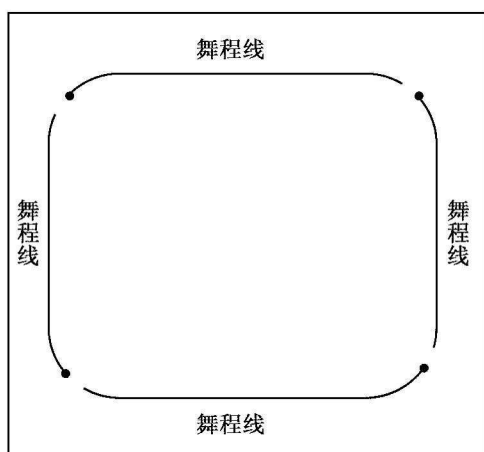


图 1-10 舞程线

具体舞程线：为了使舞者在学习和跳舞的过程中，能更容易理解和掌握各种舞步，规定在舞池的任何一个点都有 8 个方向 8 条线。以男伴面对舞程线方向为基准，对舞步的行进方向规定了 8 条线。只要舞者沿着舞程线行进，无论到哪个点上，都可以按 8 条线来区分方位和角度（见图 1-11）。

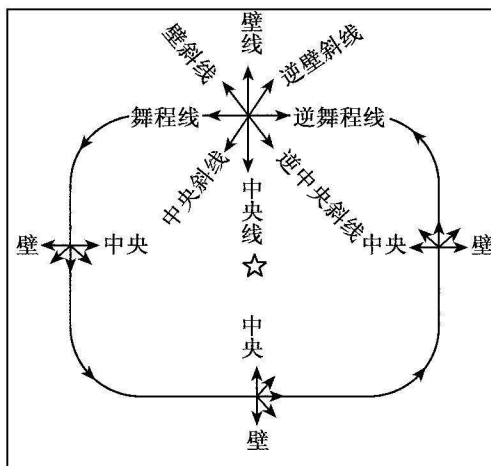


图 1-11 具体舞程线



男伴面向的是舞程线；

男伴背向的是逆舞程线；

男伴右肩所向即右转 90° 所向为四壁称为壁线；

男伴左肩所向即左转 90° 所向为舞池中央称为中央线；

男伴右前方即右转 45° 后的方向朝壁线倾斜称为壁斜线；

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；

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；

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。

(2) 单个动作基本运动的方向

动作与人体基本平面平行或垂直的指向。分前、后、左、右、上、下六个基本方向。人体直立时胸面对的方向为前，其背部面对的方向为后；人体左侧所对的方向为左，右侧所对的方向为右；头顶所对的方向为上，脚面对的方向为下。根据交谊舞的运动特点，其动作方位分别还有以下派生方向名称。

直进——肩轴或宽部正对前方前进。

直退——肩轴或宽部正对前方后退。

以上两种运动方向的基本步伐可以演变出很多变型步伐。如：四步舞当中可以演变为进退直进步、进退直退步、退进直进步、退进直退步。

斜进——肩轴或宽部斜对前方前进。

斜退——肩轴或宽部斜对前方后退。

横移——肩轴或宽部正对前方向左或向右平行移动。

侧进——肩轴或宽部向左或向右转动朝侧向前进。

侧退——肩轴或宽部向左或向右转动朝侧向后退。

4. 角度与旋转角度术语

每个舞步开始、结束时所站立的方向，运步、旋转过程中的方位、角度都有一定的规定。旋转时以旋转 360° 为一周；旋转 45° 为 $1/8$ 周；旋转 90° 为 $1/4$ 周；旋转 135° 为 $3/8$ 周；旋转 180° 为 $1/2$ 周；旋转 225° 为 $5/8$ 周；旋转 270° 为 $3/4$ 周；旋转 315° 为 $7/8$ 周（见图 1-12）。在记录旋转动作时，应先标明旋转的方向，即左转或右转，再标明角度。每条舞程线角度相差 45° 。

5. 舞姿方法术语

(1) 闭式位

男女舞伴面对面站立，形成“四点接触”架型方法的握抱姿势状态（见图 1-13、图 1-14、图 1-15）

具体“四点接触”要求如下：