



·顾也文·

怎样跳交谊舞

上海文艺出版社

怎样跳交谊舞

顾也文

上海文艺出版社

责任编辑：黄惠民

装帧设计：陈达林

题 图：王裕巽

怎样跳交谊舞

顾也文

上海文艺出版社出版

(上海绍兴路74号)

新华书店上海发行所发行 江苏宜兴印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张3.5 字数71,000

1984年9月第1版 1985年1月第3次印刷

印数：150,001-300,000册

书号：8078·3549 定价：0.40元

内 容 提 要

交谊舞是国际性的一种生活舞蹈，是良好的文化休息和自娱性的活动。交谊舞在本质上、思想感情上、趣味上，已和过去根本不同，起到交流情谊、愉快身心等作用。

本书阐述了交谊舞的认识、姿势、运步、步法、技巧、舞曲、方向、舞程向等，理论结合实践，解决实际问题。又用图文并茂的方式，详细介绍了怎样跳布鲁斯(慢四步)、福克斯(快四步)、慢华尔兹(慢三步)、快华尔兹(快三步)、探戈等的基本步五十六种和连接步十套，是交谊舞入门的工具书，是交谊舞初学者和爱好者的良师益友。

目 录

一、谈谈交谊舞	1
二、交谊舞的姿势	3
三、交谊舞的运步	5
四、交谊舞的步法	7
五、交谊舞的技巧	11
六、交谊舞的舞曲	14
七、交谊舞的方向	17
八、交谊舞的舞程向	18
图解说明	19
怎样跳布鲁斯(慢四步)	20
布鲁斯基本步	21
1.前进右转步 2.后退左转步 3.进退左转步	
4.退进右转步 5.进右横并步 6.右横并刷步	
7.左右横并刷步 8.交叉步 9.交叉滑步	
10.左转步 11.左转右横并刷步 12.右转步	
13.右横并闪步 14.跨交闪步 15.交回闪步	
16.右轴转步	
布鲁斯连接步	37
第一套 第二套	
怎样跳福克斯(快四步)	42
福克斯基本步	43
1.三掠步(一) 2.三掠步(二) 3.羽步 4.电	
纹步 5.左转换向步 6.摆转步 7.开足电纹	

步 8.左转步 9.右转步 10.波纹步	
福克斯连接步	53
第一套 第二套	
怎样跳慢华尔兹(慢三步)	58
慢华尔兹基本步	59
1.前换步(一) 2.前换步(二) 3.左转步	
4.右转步 5.左转180度 6.右转180度 7.前	
进换步(一) 8.前进换步(二) 9.后退左转换	
步 10.后退右转换步 11.跨踏步 12.左转	
侧退步	
慢华尔兹连接步	71
第一套 第二套	
怎样跳快华尔兹(快三步)	76
快华尔兹基本步	77
1.左转步 2.右转步 3.前换步(一) 4.前换步	
(二) 5.后换步(一) 6.后换步(二) 7.前追	
步(一) 8.前追步(二) 9.后追步(一) 10.后	
追步(二) 11.跨踏步(一) 12.跨踏步(二)	
快华尔兹连接步	89
第一套 第二套	
怎样跳探戈	94
探戈基本步	95
1.侧进步 2.并跽步 3.分跽步 4.后退侧	
步 5.左转步 6.左转分步	
探戈连接步	101
第一套 第二套	



谈谈交谊舞

交谊舞起源于非洲黑人的民间土风舞蹈。它是劳动人民凭着自己的智慧，根据人类日常行动的自然动作，而创造的一种群众性自娱的舞蹈。

交谊舞从二十世纪开始，流行美洲。在流传过程中，简单而活泼的交谊舞，经过群众的加工，逐渐得到了发展、丰富和提高。交谊舞分布鲁斯、福克斯、华尔兹、探戈、一步舞、桑巴、伦巴、康茄、却却等，后来，这些舞蹈风行于世界各地，成为国际性的流行舞蹈。

交谊舞最早传入我国的上海、沈阳和天津。一九三三年以后，才在各大都市盛行起来。流入旧中国的交谊舞，同样是一种商品，是剥削者追求享乐的色情工具。解放后，当一切艺术真正回到了人民的手中后，才获得新生。因此，今天的交谊舞，在跳舞的姿态、动作、舞曲、会场布置上，都充满着健康、活泼、优美的情趣；整个晚会的气氛更加愉快、协调，给人一种美的陶冶和享受，使人们沉浸在幸福的娱乐之中。

目前，全国人民都积极投入四化建设，

但是光努力工作和学习，而忽视必要的文娱活动，也是不科学的。跳跳交谊舞，不仅能增进人们之间的友谊，而且能使人心情愉快，身体健康，从而为社会主义建设作出更大的贡献。可是以前也有极少数同志对跳交谊舞的认识不够清楚，态度不够端正，在每天工作时间内大谈跳舞经，嗜舞成癖，成为‘舞迷’，每逢星期六就无心工作，甚至一周内要赶几场舞会，不到散场决不罢休。结果影响了生产和劳动纪律，危害了身心健康。还有个别的人把这种有益的文娱活动引入歧路，搞什么‘贴面舞’、‘黑灯舞’之类。这是我们应该坚决反对的，希望大家共同来防止和清除这种精神污染。同时，对办交谊舞会应予十分重视，要宣传开展交谊舞活动的意义和作用，讲清楚交谊舞的性质。另外，要培养几个具有组织能力的骨干力量，发舞会票时要慎重，放唱片和录音前要试放；在跳舞过程中，如发现姿势不健康的要及时指正，对参加舞会动机不纯的人，坚决劝阻出场。舞会还要坚持在预定的时间内结束，不要无止境地延长，以免影响休息和工作。

事实证明，开展交谊舞的活动，关键在于正确的引导，如将它纳入正轨，使它健康发展，必定会丰富人民群众的文娱生活，从而加强社会主义的精神文明建设。



二、交谊舞的姿势

交谊舞的姿势要大方、舒适、自然。

正确的舞姿会给人以美的愉悦，否则反而使人感到不舒服。如舞姿别扭，手臂抖动，两人贴身，搂抱过紧等情况，都会使人产生厌恶的情绪，使交谊舞的发展受到阻碍。因此，一定要掌握交谊舞标准姿势。

交谊舞的标准舞姿：男女舞伴相对而立，女伴略偏在男伴的右方，身体正直，面部相对，头部和颈部平直，不局促，两眼由舞伴的右肩上，向前平视。两肩保持平行，切勿高低耸起。两人胸部保持适当的距离(如图1)。

标准舞姿

如果场地拥挤，女伴的地位稍为趋向到男伴的右边一点。福克斯胸部的距离可以略近些，华尔兹要维持六寸左右的距离，跳慢华尔兹时，上身向前挺出，收腹。跳快华尔兹时，上身后仰，胸部的距离



图1

较远，约两拳许。身体的重心放在两脚的前脚掌，两脚平立，脚跟并不离开地面，全身保持直线的形状。两腿直立，两脚掌相并，两脚尖和两膝正直向前形成两条平行的直线；要注意两脚不可成八字式的自然姿势，臀部（即屁股）勿凸出。全身肌肉放松，态度从容，上身不可摇摆。

男伴的手势握法：左臂向左边屈肘朝上举起，使与肩膀在同一水平线上，或位置比肩略高，左手掌轻握女伴的右手，手掌对手掌，掌心朝下斜对地板，大拇指放在女伴大拇指和食指之间，两人大拇指成交叉。右手五指并拢，自然伸直，或仅以腕部及大拇指与食指之间的部份，轻轻贴放在女伴背部的左肩胛骨下，或背后左边腰部中间略上之处。如果人多拥挤，男伴不妨把右手放在女伴背部略向前移些。右肘不应下垂，宜使右手、腕部和前臂成一条直线。

女伴的手势握法：右臂向右边屈肘向上举起，与男伴左臂相平，右手放在男伴左手里，让男伴轻握，掌心略朝上。斜贴在男伴的掌心，四指并拢，放在男伴大拇指和食指之间，将大拇指握在男伴的大拇指外面，形成交叉。左臂屈肘向上举起，左手五指并拢，自然伸直，轻放在男伴的右臂后上部或右肩上。左臂要略往上抬起，切勿挂在男伴的右臂上，使男伴有沉重的份量，不胜负担之感。



三、交谊舞的运步

交谊舞的运步要注意以下四方面：

(一)平衡动作

当运步前进和后退的时候，为了保持身体的平衡，使步子平稳和姿势优美，那就需要身体重心的移动。掌握了平衡动作，才不会使自己和舞伴有摇摇欲垂的趋势。

1.前进时，前脚跟先着地，重心即移至脚跟上，等到后脚滑出时，前脚跟的重心才可由全脚移至前脚掌。

2.后退时，后脚的前脚掌先着地，全身的重心仍维持微向前倾，等到前脚退回，重心才逐渐移至脚掌。经过后脚时，后脚跟才可落地，重心由脚掌移至脚跟。

每当起步，不能仅靠脚这一部分的单独运用，身体、腰、腿要同时进退，并且由大腿骨开始，上身平静微向前倾，重心在脚掌上，使两脚常常不离开地面。每一步脚的出发，要从另一脚的内侧边贴近掠过，不要跨步走。

(二)反 向 动 作

反向动作就是一脚前进或后退时，另一脚的肩部和臀部稍向前或向后扭转。即当左脚进时，右肩连同右臀稍向前扭转。

反向动作主要是用在转身步法的第一步，转身的角度越大，使用反向动作越强，这样既使转身方便，也使形象优美。

(三)倾 斜 动 作

转身的时候必须用倾斜动作，如左转步时，全身自然地略向左倾，右转步时则相反。

(四)升 降 动 作

除探戈外，所有的舞步都用升降动作，但姿态要自然，脚步要稳妥，不要匆促急迫。注意运用好逐渐升降起伏，即走快步时，用前脚掌升起；走慢步时，自然地降下，这样才会使舞姿柔美。



四、交谊舞的步法

步子——基本步——变化步(花步)——连接步——交谊舞。

由最简单的各式单个步子，加上方向转身组合而成简单的基本步；再由几个基本步组合起来，而成为连接步；把连接步依照路程、时间、节奏、方向等，用几小节舞曲连贯起来，便成为一段交谊舞。

为了使舞步的内容更丰富，形式上更多样化，因此产生了变化步，平常称为花步。连接步中可以不包括变化步，变化步也可穿插在连接步里。有的简单的变化步，由于跳舞者水平的提高，而被认为是基本步了。

基本步随着时代的进展，汇集了多人的创造成果和丰富积累，因此几乎形成了固定的类型，很少改变。

基本步是交谊舞入门的砖石，初学的人一定要按插图及说明文字用心学会第一个步法，没有掌握，决不要跳第二个基本步，否则将会发生贪多嚼不烂的弊病。

女伴如果单独练习，一般步法只要依照男伴的舞步反过来练习；即男伴左脚开始，女伴便是右脚开始；男伴进的，女伴

便是退，男伴往左，女伴便是往右。步法相同，所以大都没有重复举例赘述的必要。

假使一曲交谊舞专门跳一个基本步，双方都会因过于简单而缺少兴趣，这种就是平常所说的“拉黄包车”，单调乏味。因此需要二个或三个以上的基本步组合起来，跳完一曲交谊舞，这样效果好得多。

连接步是根据舞步的结构、难易的程度、方向、角度等编成，但不必硬性规定。书中介绍的连接步，仅供初学者学习时参考，不要硬搬进舞会中，要灵活运用。连接步可以凭着自己所熟悉的、喜爱的、擅长的步法，巧妙地任意组合运用。跳了一段时间后，要重新随意变化新的舞步，而且最好避免用过多的连接步。跳时，要选择对方舞伴会跳的舞步，否则不能应付自如，也就失去交谊的意义。

跳时，可以根据自己的心得而举一反三的自行组织，但在跳舞之前，自己应多单独练习，由少增多，熟能生巧，免得边跳边动脑筋，结果跳得心慌意乱。所以自己先熟悉而能跳得出，尤其是男伴，各种舞步要娴熟，那带起女伴来便有十足的把握了。

在跳的时候，还要随舞池的大小及周围的人和桌椅等具体情况而随机应变，才不至撞人和行走不通。在步法进行中间，遇到了障碍，便急需缩小舞步或者改换步法。

在连接步中，倘使步子是右脚结束，接下去左脚再开始，自然毫无问题；如果右脚结束，第二个基本步仍是右脚开始，那便需要懂得组合的技巧了，就是以结束时的末一步，即作为下一个动作的第一步，免去第一步，由第二步开始。如华尔兹，中间便可穿插换步的基本步来做桥梁，这是要特

别注意的。仅懂得基本步，但不知道如何组合，依旧不能跳好，而组合得好便可以变化无穷，乐趣盎然。

跳变化步，除善于带领舞伴的人外，男女舞伴最好事前经过练习。因为变化步比较适宜表演和竞赛之用。

起步，我国一般习惯以左脚作为开始的，但精于交谊舞的人可随便以何脚为起步。不很熟悉步法的人，还是经常前进为佳。

现在介绍几种通常使用的步法：

(1)常步 是交谊舞中最简单的一种舞步，和平常走路的步伐相仿，要有节奏，要有跳舞的感觉。一般人不习惯用右脚起步，便可用左脚的常步，那就是用左脚开始来跳，要求按照交谊舞用滑步而不用迈步的方式进行。

(2)并步 并步是一脚踏后，另一脚立即随之并合，速度较快，然后换脚出步。常步以慢步居多，并步以快步加快步为多。向左右来回做横并步时，也是以速度快、快来进行。

(3)旁步 旁步即侧步。一脚向左横或右横一小旁步时，脚的出步均不能简单化的斜角线进行，必须仍向前进或向后退，然后掠过另一脚而向侧走一个小的旁边的步子。

(4)边步 边步即外步。不是两人面部和身体相对而跳，而是走在对方身体的侧边，两人同时站在一条线上，肩部相近。边步分两种：

左边步——男伴右脚向女伴右边身

左边步

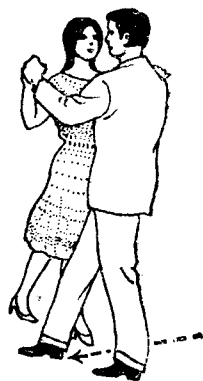


图 2

旁跨出一步，同时女伴左脚后退一步。男伴在左侧，女伴在右侧。男女伴两脚前后成两条平行线(如图2)。

右边步——动作与左边步对称。

(5)转身步 转身步法很多，现在介绍的是原地右转180度(即旋转半圈)。男伴左脚开始向左斜方后退一步，女伴右脚前进一步，男伴右脚在原地用脚跟着地右转180度，左脚随之右转180度。女伴左脚向左横跨一步，身体向右旋转，右脚离地提起，随之右转180度(如图3)。

转身步



图3



五、交谊舞的技巧

男女舞伴全身肌肉放松，不必紧张。脚与地板保持接触，不能仅用脚尖，否则不但吃力而且不容易支持重心。动作自胯间开始，腿一般伸直，膝盖常挺直，这是运步的要诀。

运步时，有时会发生踩着脚尖的现象，因此两人全身微向前倾，把身体的重量完全放在两脚的前脚掌上，无论两脚前进或后退时，身体要先行（上身先微向前倾或先微向后仰），这样就可以免踩对方的脚尖了。

跳交谊舞一般均由男伴主动，女伴属于被带领。因此男伴带领时，女伴应注意力集中，听随男伴指挥，紧紧跟随男伴的舞步快慢进退旋转，随时随地要留意对方给自己的暗示，要协助完成。切勿看对方的脚，也不要猜想对方下一步要跳什么步子而自作主张，抢跳步子，形成各自进行，互相不能配合，步调难趋一致的情景。女伴交谊舞跳得好的标准，是和男伴能相互默契，相得益彰。

男伴手和身体是带领女伴的主要关键。男伴前进的时候，把放在女伴背后的