



交际舞与舞会指南

安 乐 然

河北教育出版社

交际舞与舞会指南

安 乐 然

河北教育出版社

交际舞与舞会指南

安 乐 然

河北教育出版社出版（石家庄市北马路45号）

深泽县印刷厂印刷

河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 4.75 印张 96,000 字 印数：1—29,000 1987年10月第1版

1987年10月第1次印刷 统一书号：7509·44 定价：1.00 元

标准舞姿 (静止与舞动)

一 男女静止标准舞姿



男正面女背面标准静止舞姿



男背面女正面标准静止舞姿

二 快华尔兹花步舞姿



右后交叉三拍舞一大步花步



三拍舞两步花步之一



三拍舞两步花步之二



三拍舞两步花步之三

三 探戈标准起步 舞姿

阿根廷探戈起步舞姿



西班牙探戈起步舞姿



探戈开步舞姿

四 探戈花步舞姿



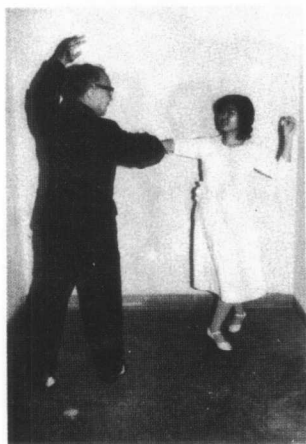
(女在男右侧)

男女舞伴并列探戈花步舞姿之一



(女在男左侧)

男女舞伴并列探戈花步舞姿之二



男女舞伴分身探戈花步舞姿



女舞伴独自旋转探戈花步舞姿



男女舞伴“8字型”探戈花步



男舞伴右足舞一圈(360°)探戈花步



西班牙探戈女舞伴弯腰
步法之一(女在男左侧)



西班牙探戈女舞伴弯腰
步法之二(女在男右侧)

五 女舞伴旋转步法舞姿



女舞伴旋转步法之一



女舞伴旋转步法之二



女舞伴旋转步法之三



女舞伴旋转步法之四

六 标准舞姿、错误舞姿对照

- 说明：① 男左手不应握女右手腕。
② 男双腿不应弯曲。
③ 男运步不应低头看地。



标准舞姿之一（侧身静止）



错误舞姿之一（侧身静止）



标准舞姿之二（向前运步）



错误舞姿之二（向前运步）



标准舞姿之三（一般运步）



错误舞姿之三（一般运步）

目 录

一 交际舞(SOEIAL DANCE)的意义与健身价值	(1)
1 我国开展交际舞的意义	(1)
2 交际舞与健身的价值	(2)
(一) 跳国际标准交际舞与健身跑	(2)
(二) 国际标准交际舞各种舞法跳一分钟的 步数测算米数的数据统计表	(4)
二 交际舞的基本理论和技术	(5)
1 交际舞的基本理论.....	(5)
(一) 舞蹈的起源和发展	(5)
(二) 交际舞的分类	(6)
2 交际舞的基本技术	(10)
(一) 标准舞姿练习法	(10)
(二) 正确舞步练习法	(12)
(三) 运步遵照“逆时针舞程方向”的方法	(17)
(四) 怎样“带”与怎样“跟”	(18)
(五) 怎样运用“暗示”(HAUNT)	(19)
三 国际标准交际舞各种舞法的理论和技术知识	(23)
1 华尔兹(WALTZ·我国俗称三步舞)	(23)
(一) 慢华尔兹(SLOW WALTZ·我国俗称 慢三步舞)	(25)

(1) 音乐节拍 (25)

① 《一路平安》舞曲·慢华尔兹舞舞步踏拍

方法列表示例一 (26)

② 《雪花》舞曲·慢华尔兹舞舞步踏拍方法

列表示例二 (27)

(2) 基础舞步 (27)

① 向前换步 (29)

② 向后换步 (30)

③ 右侧并步 (31)

④ 左侧并步 (32)

⑤ 华尔兹方步 (33)

⑥ 前进中止步 (34)

⑦ 开足左后转身换步 (35)

⑧ 开足右前转身换步 (36)

(3) 慢华尔兹基础舞步连接法示例图四小节 (37)

(二) 快华尔兹 (QUICK WALTZ·我国俗称

快三步舞 (39)

(1) 音乐节拍 (39)

① 《马兰花》舞曲·快华尔兹舞舞步踏拍方法

列表示例一 (39)

② 《小白船》舞曲·快华尔兹舞舞步踏拍方法

列表示例二 (40)

(2) 基础舞步 (40)

① 前进追步 (41)

② 后退追步 (42)

③ 大步前换步 (43)

④ 大步后换步	(44)
⑤ 大步右前转身 90 度	(45)
⑥ 大步左后转身 90 度	(46)
⑦ 大步左前交叉后叠步	(47)
⑧ 大步左后交叉前叠步	(48)
(3) 快华尔兹基础舞步连接法示例图四小节	(49)
2 布鲁斯(BLUES·我国俗称慢四步舞)	(51)
(1) 音乐节拍	(52)
① 《紫竹调》舞曲·布鲁斯舞舞步踏拍方法 列表示例一	(53)
② 《枫林落叶》舞曲·布鲁斯舞舞步踏拍 方法列表示例二	(54)
(2) 基础舞步	(54)
① 前进左侧横并步	(55)
② 前进右侧横并步	(56)
③ 左前交叉横并步	(57)
④ 右前转身 90 度	(58)
⑤ 左后转身 90 度	(59)
⑥ 左前交叉横并步	(60)
⑦ 左右交叉横并步	(61)
⑧ 右轴转身 360 度	(62)
(3) 布鲁斯基础舞步连接法示例图四小节	(63)
3 狐步舞(FOX TROT·我国俗称快四步舞)	(65)
(1) 音乐节拍	(67)
① 《喜洋洋》舞曲·狐步舞舞步踏拍方法 列表示例一	(67)

② 《卡希里岛》舞曲·狐步舞舞步踏拍方法	
列表示例二·····	(68)
(2) 基础舞步·····	(69)
① 前进·····	(70)
② 后退·····	(71)
③ 左前侧并步·····	(72)
④ 右前转身 180 度·····	(73)
⑤ 左后转身 180 度·····	(74)
⑥ 左前交叉右转身 270 度·····	(75)
⑦ 后退侧转前追步·····	(76)
⑧ 后退右前叠步·····	(77)
(3) 狐步舞基础舞步连接法示例图四小节·····	(78)
4 探戈(TANGO)·····	(80)
(1) 标准舞姿·····	(83)
(2) 音乐节拍·····	(83)
① 《梭罗河》舞曲·探戈舞舞步踏拍方法	
列表示例一·····	(84)
② 《鸽子》舞曲·探戈舞舞步踏拍方法列表示例二·····	(85)
(3) 基础舞步·····	(86)
① 探戈常步·····	(87)
② 侧进步·····	(88)
③ 四步·····	(89)
④ 左侧横进步·····	(90)
⑤ 探戈起步(阿根廷起步法)·····	(91)
⑥ 右侧横进步·····	(92)
⑦ 后退侧转·····	(93)

⑧ 开步	(94)
(4) 探戈基础舞步连接法示例图四小节	(95)
四 交际舞舞会的组织工作	(99)
1 交际舞舞会的种类	(100)
(一) 节、假日舞会	(100)
(1) 周末舞会	(100)
(2) 庆祝××节日舞会	(100)
(3) 化装舞会	(100)
(二) 联欢舞会	(101)
(1) 欢迎××联欢舞会	(101)
(2) 欢送××联欢舞会	(101)
(3) ××联欢舞会	(101)
(三) “喜”舞会	(101)
(1) 鹊桥舞会	(101)
(2) 集体结婚舞会	(102)
(四) 交际舞表演和比赛舞会	(102)
(1) 国际标准交际舞表演舞会	(102)
(2) 国际标准交际舞比赛舞会	(102)
(五) 游戏舞会	(103)
(1) 女舞伴邀请男舞伴跳舞游戏法	(103)
(2) 交换舞伴游戏法	(104)
(3) 抢舞伴游戏法	(104)
(4) 传递红旗游戏法	(105)
(六) 时装舞会	(106)
(七) 季节性舞会	(107)

(1) 迎春舞会	(107)
(2) 消夏舞会	(107)
(3) 仲秋舞会	(107)
(4) 冬之夜舞会	(107)
(八) 音乐欣赏舞会	(107)
(1) 音乐演奏舞会	(107)
(2) 独唱演出舞会	(108)
2 举办交际舞舞会的方法	(108)
(一) 举办一般舞会的方法	(108)
(二) 举办国际标准交际舞表演舞会的方法	(110)
(三) 举办国际标准交际舞比赛舞会的方法	(112)
3 怎样管理交际舞舞会	(117)
五 怎样去参加交际舞舞会	(119)
1 参加交际舞舞会的服饰	(119)
(一) 男舞伴的服饰	(119)
(二) 女舞伴的服饰	(120)
2 邀请女舞伴跳舞的礼节	(120)
3 跳交际舞时应注意的事项	(122)
六 交际舞舞会音乐伴奏的方法	(123)
1 一般舞会音乐伴奏的方法	(123)
2 国际标准交际舞表演舞会音乐伴奏的方法	(127)
3 国际标准交际舞比赛舞会音乐伴奏的方法	(128)
七 国际标准交际舞竞赛规则及裁判法	(133)
1 国际标准交际舞竞赛规则	(133)
(一) 标准舞姿技术上的规则	(133)