

全新图解

现代交际舞速成

华尔兹
拉丁舞
迪斯科

伦巴
快步
探戈
布鲁斯
霹雳舞



现代交际舞教程



华尔兹
探戈
狐步

伦巴
牛仔
恰恰
桑巴

现代交际舞速成

祖代编著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

责任编辑

封面设计 邹建源

装帧设计

现代交际舞速成

祖 代 编著

农村读物出版社出版发行

全国各地新华书店经销 北京通县鑫欣印刷厂印刷

787×1092mm 16 开本 10 印张

1996 年 1 月第一版 1996 年 1 月第一次印刷

印数 1—8000 册

定价: 18.80 元

ISBN 7-5048-2645-6/J · 269

J722.8
7

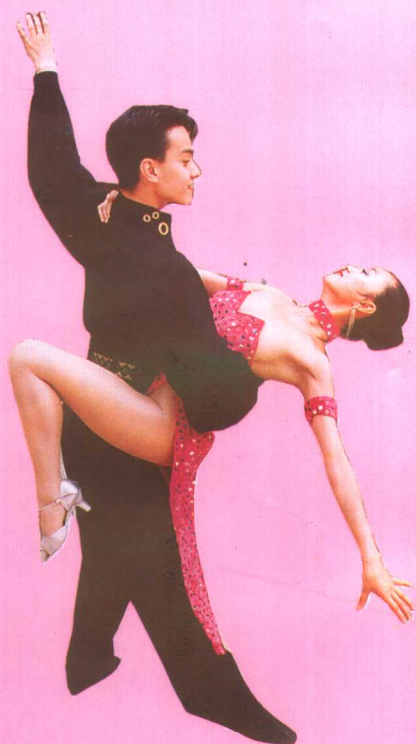


华尔兹



狐步舞后踢腿步

狐步舞是国际标准交际舞之一，它起源于英国，是一种模仿狐狸行步姿态的舞，舞步平缓舒展，圆滑流畅，方向多变，步幅较大，身体升降动作不太明显。其风格活泼轻快，舞态洒脱，步伐行如流水，音乐是 4/4 拍，音乐每分钟演奏 30 小节左右，基本节奏是二慢二快，慢步占二拍，快步占一拍。



伦巴

华尔兹舞是国际标准舞之一，发源地德国，音乐为3/4拍，每小节三拍，三拍时值相等，第一拍为重拍。

舞蹈风格为旋转型，具有高雅柔和，旋转流畅，回旋飘荡的浪漫情趣。



华尔兹合页步



华尔兹鲁道夫踢腿步



桑巴舞



斗牛舞

探戈舞是国际标准交际舞之一,源于阿根廷,它的舞姿辽阔挺拔、刚劲顿挫,有“舞中之王”之称。探戈舞的音乐节奏比较强,是 2/4 或 4/4 拍,音乐速度每分钟 32 小节左右,每个小循环四步,一二步慢步,第三四步为快步。探戈舞具有一种斜向的冲势,显示出探戈舞特有的力度敏捷以及它独有的棱角和锋芒,而且常有甩头动作,表现舞蹈独有的风格。



华尔兹合页步



斗牛步



探戈外侧回转步



探戈舞鹤立步

斗牛舞



伦巴

慢四步舞来源于美洲地区,后转入英国,由英国舞蹈界将其改为节奏缓慢、节拍明显的慢四步舞。它的特点是步幅大,舞步变化多,快与慢有明显的区别,形成规律性的四步一个循环,起步脚都固定为男左女右。其风格文静安逸,庄重大方。音乐是4/4拍,每分钟约奏28至30小节左右,舞步的基本节奏是二慢二快。每步延长一拍,即慢步占二拍,快步为一步一拍。

目 录

一、概述	(1)
二、交际舞的舞蹈音乐	(2)
(一) 怎样听交际舞的舞蹈音乐	(2)
(二) 交际舞各舞种的舞蹈音乐	(3)
(三) 交际舞的各种舞步、节奏、速度、情绪一览	(5)
三、交际舞的舞蹈姿势	(6)
四、交际舞的技巧	(9)
(一) 交际舞舞步运行的方位角度	(9)
(二) 交际舞的舞程线和常用符号	(12)
(三) 交际舞的舞步	(13)
(四) 交际舞的带舞技	(13)
(五) 交际舞的带舞信号的传递与暗示方式	(14)
五、交际舞各舞种的跳法	(19)
(一) 布鲁斯舞 (BLUES) (慢四步舞)	(19)
(二) 福克斯·狐步舞 (FOXTROT) (快四步舞)	(45)
(三) 慢华尔兹舞 (SLOW WALTZ) (慢三步舞)	(65)
(四) 快华尔兹舞 (QUICK WALTZ) (快三步舞)	(82)
(五) 探戈舞 (TANGO)	(96)
(六) 吉特巴舞 (JITTERBUG) (水兵舞)	(108)
(七) 伦巴舞 (RUMBA)	(134)
六、跳交际舞应注意的事项	(148)
关于霹雳舞	(149)

一、概 述

舞蹈是人类文化史上最早产生的艺术形式之一，是人类表达审美情趣，表达人们思想感情的一种艺术手段。

交际舞是舞蹈中的一个舞种，是带有自娱性的社交舞蹈活动。

这种舞蹈活动，可以加强社会上人与人之间的交往和联系，增进人们相互间的友谊和了解，可以活跃人们的文化艺术生活，振奋精神，焕发青春，提高人们的思想境界，培养人们的高尚情操，可以发展人们的个性，提高人们的思想品质作风和艺术美感。

交际舞还可给人以美的追求和美的享受。交际舞一开始出现就和舞蹈歌曲、舞蹈结合在一起，特别是舞蹈伴唱的歌曲和伴奏的乐曲配合了有规律的舞蹈动作。

古人云：“移风易俗，莫善于乐。”交际舞的舞蹈动作舒展大方，不但能活跃人们身体各部分的机能，促进神经肌肉的发展，而且还能让人们欣赏音乐，调整大脑神经，调剂精神，使人的精神和情绪得到平衡和控制。人们可以通过跳舞消除忧郁、恐惧和神经质一类的病患。

总之，交际舞具有社交、娱乐、艺术、体育锻炼等多种促进身心健康的积极因素，给人以情绪欢快、轻松优美的享受和满足。所以跳健康的交际舞，是一种高尚而且有益身心健康的艺术活动，它对于活跃社会文化生活，加强社会主义精神文明建设有着深远的积极意义。

交际舞是由国外传入的“Social dance”、“Ballroom dance”（社交舞蹈、舞厅舞蹈）。它是由古老的民间的群众性舞蹈发展起来的，它最初发源于欧洲如“Waltz”（华尔兹舞）“Slow Foxtrot”（狐步舞）、“Polka”（波尔卡舞）、“Mayurka”（玛祖卡舞）等，由民间舞蹈相继进入城市的交际舞会。到二十世纪以后，古巴的“Rumba”（伦巴舞）、巴西的“Samba”（桑巴舞），阿根廷的“Tango”（探戈舞）……等，也不断充实到社交舞蹈中，这时舞蹈男女相伴，翩翩起舞，起伏潇洒，使之更加热情洋溢、丰富多彩。

到了六十年代，交际舞重心又转移到北美大陆，特别是美国的迪斯科、扭摆舞、摇摆舞……等，更加狂热、奔放、自由。舞蹈随着乐曲自由发挥，风靡盛极一时。到现在已成为当代国内、国外风行的一种男女双人舞蹈。它通过优美的舞蹈韵律，给人们带来和谐的情感和高雅的艺术享受。随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理越来越为人们所理解和体会。所以说跳健康的交际舞是有好处的。

二、交际舞的舞蹈音乐

舞蹈音乐是交际舞的灵魂，交际舞的舞蹈动作，是按照音乐节拍进行的。为舞蹈伴唱的歌曲和伴奏的乐曲是配合有规律的舞蹈动作的。男女舞伴在跳舞中不但要踩准音乐节奏，而更重要的是要能表现优美音乐的艺术性，以舞姿来体现出美的韵律。

舞步的变换应以音乐为指导，音乐是交际舞的灵魂。

舞曲的节拍有 2/4 拍、3/4 拍、4/4 拍。什么样的乐曲，跳什么样的舞。舞曲的速度大体分为三类：慢、中、快。不同的节拍和不同的速度，表达不同的情感。舞者具有了一定的欣赏、识别乐曲的能力，才能在乐曲中运动自如，才能享受交际舞带给人们的无限乐趣。

对初学者来讲，开始舞蹈时不必去聆听歌词和旋律，只要注意舞曲中的打节奏乐器，如大提琴、鼓声等蓬察声，用脚首先踏准蓬字，以后熟练就能步步与节拍配合，这样起舞才会和节奏相呼应，使所跳舞步的特点和舞曲节拍的特点密切吻合。

当舞曲声响起时，舞者一要沉着，二要听清舞曲的节拍、强弱。要辨别清楚是跳何种舞类，逐步使自己听得懂音乐，使自己的音乐欣赏水平逐步提高。

对舞曲速度较慢的，舞步就需略大些。舞曲速度快的，步子可小些。出步要与舞曲完全合拍，要逐步形成正确、稳定的节奏感和乐感。

（一）怎样听交际舞的舞蹈音乐

音乐是交际舞的灵魂。交际舞与音乐的关系是至为密切而不可分离的。舞者应该怎样听音乐呢？

1. 要听懂音乐节奏：

音乐节奏，是指曲调（乐曲旋律）中音乐的长短、强弱有组织的进行。正常的节奏是按照一定的节拍而进行的。

交际舞的节拍由多种不同的组合形成。

常见的节拍有：1/4 拍，四分音符为一拍，每小节一拍，为强拍；2/4 拍，四分音符为一拍，每小节二拍，为强弱拍；3/4 拍，四分音符为一拍，每小节三拍，为强弱弱拍；3/8 拍，八分音符为一拍，每小节三拍，为强弱弱拍；4/4 拍，四分音符为一拍，每小节四拍，为强弱次强弱拍；6/8 拍，八分音符为一拍，每小节六拍，为强弱弱次强弱弱拍……

听清楚音乐的节奏，就是要弄明白音乐的强弱拍子。音乐的节奏为强弱弱，那就是三步舞（华尔兹）；音乐的节奏为强弱次强弱，那就是四步舞。

有的乐曲听上去旋律很复杂，但它低音的节奏很明确，抓住低音节奏，也可以知道是跳三步舞还是四步舞。还有些乐曲，可以通过其中鼓点的节奏，来分辨出是什么舞步。如大小鼓的击鼓节奏为“蓬、嚓、嚓”，那是华尔兹的三步舞；大小鼓的鼓点为“蓬嚓、蓬嚓”，那就可跳快四步或慢四步舞。

2. 要懂得一些音乐常识：

（1）曲调：是按照一定的高低、长短和强弱关系而组成的音的线条。它是塑造音乐形象最主

要的手段。

(2) 节奏：是各音在进行时的长短关系和强弱关系。不同高低的音同时也是不同长短和不同强弱的音，旋律中必然包含节奏这一要素。

(3) 主题：为乐曲的核心，是乐曲中具有特征的、并处于显著地位的旋律。它能表达一定的思想感情、性格特点。有些乐曲由一个主题发展而成，有些大型乐曲则往往有数个主题交叉叠置发展而成。

(4) 乐段：由若干乐句组成，具有完整乐思性质的段落。最常见的有二句式或四句式两种。

(5) 二段式：由两个明显的乐段组成，前后两段互相对称或对比。

(6) 三段式：由三个段落组成，其中第三段与第一段相同或基本相同，第二段具有对比性质，第三段带有再现性质。

(7) 复三段式：为三段式曲体的复杂化。其中有一段以上本身就是由二段体或三段体等构成。

(8) 调：是指调式中“do”音的音高位置。为1=C称C调；1=G称G调。它也指主音的音高位置。

(9) 音色：是指音的色彩和特性。如手风琴采用钢簧，音色清脆，明亮；风琴采用铜簧，音色圆润、柔和等。

(10) 乐感：音乐听觉，是指对音乐各音存在意义的认识，对音与音之间微妙关系的感受。

(11) 乐曲高潮：乐曲随主题的发展，逐步上升到感情最饱满、感染力最强的地方，叫做“乐曲高潮”。

(12) 音型：具有一定特性，能表达出某种情绪或意境的音乐形象，主要表现在节奏和伴奏部分。

(13) 舞曲：有声乐曲和器乐曲等不同形式，一般以器乐曲为主。

(14) 舞蹈歌曲：它是舞剧或其他歌舞音乐中的一个组成部分，可以在音乐会上单独演唱的这种歌曲，一般节奏鲜明、结构完整、动作性强……等等。

(二) 交际舞各舞种的舞蹈音乐

1. 圆舞的音乐

“华尔兹”，是一种三拍子的旋律舞，它起源于奥地利民间的“兰得勒舞”。跳舞时，按照舞曲的节奏滑行、旋转，动作轻松优美，情绪活跃欢快。十八世纪末流行于欧洲，现在已通行于世界各国。圆舞曲的旋律幽雅流畅，含有旋转的律动。伴奏部分通常每一小节一个和弦，第一拍是强拍，奏和弦的低音，第二、第三拍是弱拍。

圆舞曲的结构通常包含两个或三个段落，构成二段式或三段式。包含两个段落的圆舞曲，第一段是圆舞曲的基本主题，第二段是第一段的继续发展，也可以出现和第一段形成对比的另一个主题，第三段则是第一段的反复。这种形式的圆舞曲，后来发展成为一种套曲，就是把三、四首二段式或三段式的圆舞曲连缀在一起，加上引子和尾声，成为一首大型的圆舞曲。奥地利作曲家约翰·施特劳斯，以写圆舞曲著称，有“圆舞曲之王”的称誉，他的作品大多是这种套曲形式的大型圆舞曲。旋律优雅绚丽，妩媚动人；节奏灵活多变，并具有浓厚的奥地利民间音乐色彩和鲜明生动的生活形象。施特劳斯的《春之声》圆舞曲是由三首小圆舞曲组成的。其中第一首圆舞曲包含三个段落，旋律优美酣畅，上下起伏，具有旋转舞的律动；第二首圆舞曲包含两个段落，旋律轻盈幽雅，和第一首圆舞曲形成对比；第三首圆舞曲也包含两个段落，旋律更为灵活，具有跳

荡的节奏，和前面两首圆舞曲形成另一种对比。第一首圆舞曲是降B大调，中段是F大调，第二首圆舞曲是降E大调，第三首圆舞曲是降A大调，所以相互之间除了主题的对比外，还有调性色彩的对比。第一首圆舞曲的前面有短小的引子，每首圆舞曲之间有短短的过渡，起着转调的作用。第三首圆舞曲后面还有长的尾声，在尾声中，第一首圆舞曲的主题又出现一次，前后互相呼应。这样，三首小圆舞曲就结合为一个整体，成为圆舞曲套曲。

波尔卡是十九世纪三十年代之初，起源于捷克民间的一种二拍子的快速跳跃的圆圈舞，四十年代广泛流传于欧洲各国，并成为许多种现代舞蹈的基础。

这种舞蹈的步子比较小，是半步半步地跳的。这种舞曲轻快活泼，优美生动，在第二拍的后半拍上常稍作顿挫。

捷克作曲家斯美塔那的歌剧《被出卖的新娘》第一幕最后一场中的波尔卡，是第一幕的终场。青年们在广场上跳着波尔卡舞，舞曲的第一段生动活泼；第二段优美抒情；当第一段反复出现时，音乐变得狂热起来，并和村民的合唱结合在一起，整个舞曲充满青春的力量和生活的乐趣。

又如《渔光曲》，它轻盈流动的旋律。跳起慢三步舞来，展现了渔翁和渔家姑娘载歌载舞的图景。此外，还有《薄雪花》、《月光照在科罗拉多河上》等慢三步舞曲。

快三步舞（快华尔兹舞）的音乐，每分钟56小节，约168拍，第一拍为重拍，感觉上稍有延长。溜冰式华尔兹，每分钟60—70小节，风格类似花样滑冰，形成了自己优美的韵律。如《溜冰圆舞曲》等。

2. 慢四步舞（狐步舞）的音乐

四步舞音乐是4/4拍子，每分钟约三十小节，它的音乐非常抒情优美流畅，有一种抒发情感的高雅风格。如作曲家巩志伟的《送别》、苏格兰民歌《友谊地久天长》、《故乡》、《化蝶双舞》、《月儿弯弯照九州》、《春江花月夜》等慢四步舞的歌曲。

3. 中四步舞的音乐

中四步舞音乐是4/4拍，每分钟约三十小节，120拍左右，曲调悠扬，稍带哀愁。例如：《世上只有妈妈好》、《纷飞燕》、《塞曲》、《谁不说俺家乡好》等中四步舞歌曲。

4. 快四步舞（快狐步舞）的音乐

快四步舞的音乐节奏会使人们兴奋，演奏的舞曲是4/4或 $\frac{1}{2}$ 拍，每分钟大约48小节，196拍左右。如《苏珊娜》、《祝你幸福》等。

5. 探戈舞的音乐

探戈舞的节拍是两拍子或四拍子；中等速度；旋律以切分音为其特色；伴奏音型和哈巴涅拉一样，旋律和伴奏常常形成交错节奏。我国作曲家任光的《彩云追月》，就是由探戈舞曲和探戈节奏结合起来的。全曲分为三段，引子和每两段之间的过门，都是由探戈的伴奏音型构成的。

6. 伦巴舞的音乐

伦巴舞的音乐，节奏强烈，速度每分钟44~46小节，采用4/4拍子，约176—186拍，舞步节奏为快、快、慢，快步每步占一拍，慢步每步占两拍。如《蓝宝石》、《九九艳阳天》、《高山流水》、《渔舟唱晚》等舞曲，旋律比较活泼。

7. 吉特巴舞的音乐

吉特巴舞蹈音乐一般是4/4拍，重拍在二、四拍，速度每分钟40—46小节。舞曲节奏鲜明，重拍突出，优美、热情而奔放。例如：《快乐的农夫》、《美丽的村庄》、《情人的眼泪》、《雨打芭蕉》等舞曲。

总之，跳交际舞应在熟识、理解、表达乐曲上下功夫。舞者应踩准音乐节奏，将乐感跳出来。而表现音乐的艺术性，就是要把跳舞节奏控制到动作自如，做到舞步稳而不乱，舞姿优美文雅、灵活稳健、潇洒自如，而情不自禁地进入音乐表达的美境之中，男女舞伴动作合谐，配合默契，舞姿与音乐融为一体，要充分运用音乐为自己伴奏，以达到一定的艺术高度。

(三) 交际舞的各种舞步、节奏、速度、情绪一览

舞种	节拍	速度	节拍安排	舞步与拍数	舞步特点	情绪
慢四步 (布鲁斯)	4/4	每分钟 30 小节	S 每步二拍 Q 每步一拍	四步二 S 二 Q	运步慢速、稳健、端庄	男：风度大方、稳重、文雅 女：端庄、文静、轻柔
中四步	4/4	每分钟 34—40 小节	S 每步二拍 Q 每步一拍	四步二 S 二 Q	运步稳健，中速轻快	男：风度优雅 女：轻柔文静
快四步	4/4	每分钟 48 小节	S 每步一拍 Q 每步半拍	四步没有并步	运步轻快	男：从容大方 女：活泼
慢三步	3/4	每分钟 30 小节	S 每步一拍	三步三个慢速步	波浪起伏，圆滑流畅	男：潇洒自如 女：娴静优雅
中三步	3/4	每分钟 34—40 小节	S 每步一拍	三步三个中速步	起伏流畅	男：潇洒 女：优雅
快三步	3/4	每分钟 46 小节	Q 每步一拍	三步三个快速步	运步快速、平稳，旋转流畅	轻快活泼
探戈	3/4	每分钟 32 小节	S 每步一拍 Q 每步半拍	四步二 S 二 Q	运步刚劲有力	男：激情豪放 女：高雅端庄
吉特巴	4/4	每分钟 40—46 小节	S 每步一拍 Q 每步半拍	S、S、QQ	小步伐活泼有力	男：奔放 女：活泼
伦巴	4/4	每分钟 35 小节	S 每步一拍 Q 每步半拍	四步二 S 二 Q 六步二 S 四 Q	稳重自如，富有节奏感	男：大方 女：优雅

注：S 指慢步，Q 指快步。

三、交际舞的舞蹈姿势

男女舞伴正确的舞蹈姿势和准确而稳健的男女握抱方式是跳好交际舞的重要因素。

交际舞的舞姿大方、自然、舒展、美观，能给人以美的愉悦。而男女舞伴紧紧搂着，贴身握抱，手臂晃动，两脚形成“外八字”或“内八字”等不正确的姿势会使人感到不适。因此，掌握健康而正确的舞姿是十分重要的。我们参考了英国皇家舞蹈教师协会舞会委员会统一规定的舞蹈姿势。

(一) 男女舞伴站位法

男女舞伴面对面地站好，相对而立。都以右脚尖对准对方两脚间，男伴身体重心放在右脚上，女伴身体重心放在左脚上，身体正直，略偏男伴的右方，面部相对，头部颈部平直，两脚平衡地站在地面上，脚尖朝正前方，两脚并拢，两腿伸直，膝关节直而不弯，自然放松，躯干正直，收腹挺胸。两眼从舞伴的右肩上，向前平视，两肩保持平衡，不要高低耸起，两人胸部保持适当的距离约两拳许。臂部勿凸出，全身肌肉放松，上身不要摇摆。态度要大方从容。男女舞伴应保持愉快的心情，脸部稍带微笑。

(二) 男伴的手势握法

左臂侧举，肘关节角大于 90° 与胸部在一条直线上，大拇指与其余手指分开一点，掌心向上。左手掌轻握女伴的右手，手掌对手掌，虎口相交，男女两手轻握。男伴右手五指并拢，手背朝外轻轻贴放在女伴背部左肩胛骨下沿，但右肘不应下垂。男伴挺胸，头向左转 30° 左右，女伴身体（指胸部以上的上身）稍后仰一些，头向右转 30° 左右。男女舞伴的眼睛通过对方的右肩向前平视。

(三) 女伴的手势握法

右臂向右边屈肘向上举起，手臂朝上，大拇指与其余四指分开，将四指放在男伴左掌内，男女虎口相交，两手轻握。左臂屈肘抬起，左手大拇指与其余四指分开，左手虎口轻轻置于男伴右肩关节处。切勿挂在男伴的右臂上，勿使男伴有沉重负担之感。

(四) 基本舞姿主要的有如下几种

1. 男女握抱舞姿：(图 1、2)

握姿势

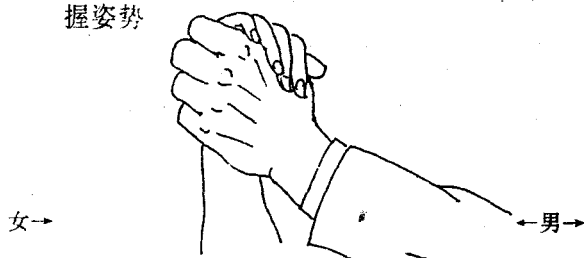


图 1

抱姿势



图 2

2. 男女舞伴的站位舞姿：(图 3、4)



图 3



图 4

3. 右侧舞姿：(图 5)



图 5

4. 左侧舞姿：(图 6)

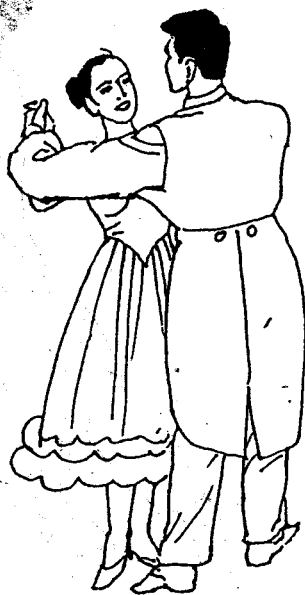


图 6

5. 男左女右各转身 45°舞姿 (图 7、8)



图 7



图 8

6. 男右女左各转身 45°舞姿 (图 9)



图 9