

最新国际社交舞

舞厅舞

柳长发 刘国范 编著
黑龙江科学技术出版社



最新国际社交舞

——舞厅舞

柳长发 刘国范 编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

责任编辑 常瀛莲
封面设计 刘道毅
版式设计 李 洪

最新国际社交舞

ZUIXIN GUOJI SHEJIAOWU

——舞厅舞

柳长发 刘国范 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)
印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂
发 行 新华书店北京科技发行所
开 本 787×1092 1/16
印 张 13.5
插 页 8
字 数 270 000
版 次 1998 年 3 月第 1 版·1998 年 3 月第 1 次印刷
印 数 1—6 000
书 号 ISBN 7-5388-3199-1/Z·495
定 价 26.00 元

推动社交舞蹈的普及与发展

促进社会主义精神文明建设

萬雲

一九九七年三月

优美旋律度人生

戚贵元题

一九九七年春

黑龙江省交谊舞学会名誉
黑龙江省老年健身舞蹈协会 会长
戚贵元题词



2△

作者与舞界名人交往及教学



1△

3▽

1. 右起:冯碧华(北京)刘占士(香港)
柳长发(作者)于永香(北京)
2. 左起:许兴旺(台湾)柳长发(作者)
王台生(台湾)
3. 作者在主持黑龙江交谊舞大赛
4. 作者普及国际社交舞教学场面



△4

1. 舞中之王——探戈舞姿

西班牙探戈舞





2. 澳大利亚新潮探戈舞姿



3. 舞中皇后——华尔兹舞姿



4. 舞中之神——拉丁舞姿



伦巴舞



恰恰恰舞



帕斯多波累(斗牛)舞



捷舞(牛仔)

5. 舞中之韵——摩登舞姿



6. 国际社交舞姿



7. 少儿拉丁舞姿



序

随着改革开放的不断发展和深入,日益富裕起来的人们,在生活上开始求乐、求新、求美、求健。文化生活的内容越来越丰富,形式也日趋多样化。中老年街头迪斯科、大秧歌、交谊舞,以及不分男女老少的台球、卡拉OK、健身舞、健美操等,就像春风一样从南吹到北,风靡神州大地。

而交谊舞这种顺应民意的文化娱乐形式,开始由少数人所享受,而后转为人民大众所喜爱的以健身、健美与娱乐为一体的活动。人们,特别是老年离、退休人员,利用早晨和晚上来跳交谊舞,即陶冶了情操,又锻炼了身体。这一活动,也是落实全民健身计划的主要形式之一。

交谊舞是由西方传入我国的一种艺术。早在本世纪二三十年代,我国南方一些大城市就开始有了交谊舞和舞会。50年代初,我国一些机关、院校、部队、厂矿等单位也常常举办联欢舞会。十年浩劫期间,把交谊舞打入到禁区。在党的十一届三中全会以后,交谊舞活动又开始恢复,就像揭开少女的面纱一样,羞羞答答露面了。很多人想跳又不敢跳,抱着观望和试跳的心理参与了这种活动。

到了80年代中期,交谊舞又开始热起来,先后建起了许多高、中档的舞厅供人们享用。不仅如此,到目前已发展到城镇的街头、广场、公园的露天舞场。仅哈尔滨的早晨,参加晨练舞会的“舞迷”们就有10万大军之多。可见,交谊舞是人们生活中必不可少的一种文化娱乐形式,也是健身最好的一种方法。

国际竞技联合会、台湾社交舞总会理事长、英国皇家教师、世界公认的国际评审许兴旺先生曾说过:“在这世界上很少像社交舞这般最能拉近人们之间情谊的运动”。

最近英国医学界的调查研究,从有氧、膂力、松懈及交谊4个角度综合评鉴了22种运动和休闲活动,社交舞(交谊舞)名列榜首。它是最没有副作用的一种积极运动形式,即不会因舞动而伤害身体,也没有输钱和损友之事,人类史上很难找到比交谊舞更能调剂平衡身心,而且低消费、高享受,兼能促进人际关系的一种休闲活动。在繁忙的政治、经济、商务、学术、考察、

文化、体育等活动中,社交舞是活动之余人们交流情感的最佳形式之一。

目前国际国内的交谊舞已经形成了两种性质、两种含义的舞蹈:一种是纯竞技性的,称为国际标准舞或竞技舞;另一种就是舞厅舞或称社交舞。由于国籍、民族、区域及文化修养的不同,形成了带有风土味道的流行舞。前者是高竞技的舞蹈,习舞者一般是为了比赛与表演。其舞蹈动作与技法难度较大,需要长时间的训练才能掌握。而后者,则是顺应民意,世界各国百姓欢迎而又必不可少的自娱性舞蹈,既可娱乐、享受,又可锻炼身体,延长寿命。英国是全世界所公认的国际标准舞发源地,国内有2500多家舞校,每周约有150万人习舞。学习竞技舞(国际标准舞)者一般只占5%,而学习社交舞(舞厅流行舞)者则占95%。前者对人体素质要求高,经费昂贵,是一般人可望而不可即的;而后者则不需要很多时间和精力,也不需要太多经费就能学会并运用。

目前,在国际标准舞的影响下,社交舞也开始走向规范化和标准化。在习舞的过程中,人们力求身体轮廓的展现,使舞姿更加优美。因此,社交舞除自娱外,也带有表演性。

为了普及和推广社交舞,跨国籍来跳百姓的舞,从1962年起,美国、西德、荷兰等国世界交谊舞专家数次走遍世界五大洲许多城市进行考察研究,于1969年间首次制定出世界统一社交舞步型。经修订和完善,全球性的通用舞步形成并更加系统化、规范化。1988年成立了世界公认的社交舞委员会,由西德舞蹈大师 Gerd·Hadrich 担任主席。

当前,国内社交舞由于区域等诸多方面的原因,已形成了五花八门、有繁有简、有易有难及各有特色的舞厅流行舞,派别较多,既不好交流,又难以求得统一的评审标准。为此,中国舞蹈家协会、中国业余舞蹈竞技协会曾多次举办国际社交舞学习班,并请国际、国内著名教练传授统一的社交舞,便于在全国推广,尽快与世界接轨。

本书作者是经验丰富的社交舞教练,曾多次向台湾、香港以及国内著名教练求教国际社交舞,并考得了由台湾许兴旺主考的国家级教师资格证和中国舞蹈家协会、中国国际标准舞学会主考的国家级国际社交舞教师资格证。作者精心收集整理了大量的交谊舞素材,用简练的文字,专业的术语,优美的舞姿图片,准确地记录了舞蹈的特性和规范的舞步。书中有习舞的

轨迹图,可让人们尽快的学会跳交谊舞。早一天学会,早一天享受。交谊舞这项活动是全民健身活动的重要形式之一,深受广大青年,特别是中老年的酷爱。许多自学者求教很难,有关交谊舞的资料又很少,即使有,初学者也很难看懂,而对水平高者又太浅显。而此书不仅详尽地介绍了广为流行的舞厅舞,而且还首次把最新的国际社交舞整理编入。学会以后不仅可以在本地区进行舞技交流,还可到世界各地进行社交活动,促进人们对经济、贸易、文化及情感的交流。这本书的发行必将对交谊舞的普及与提高,起到推动作用和产生深远的影响。

中国业余舞蹈竞技协会常务理事、中国国际标准舞学会常务理事、黑龙江省交谊舞学会副会长兼秘书长、黑龙江省交谊舞学校校长兼总教练、国家级教师、国家级裁判

李登有

1997年10月于哈尔滨