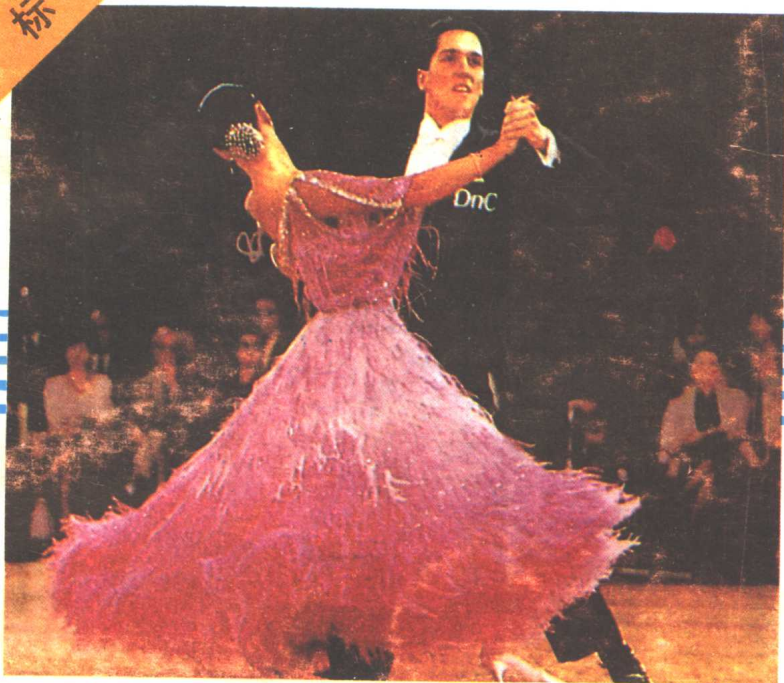




国际体育舞蹈 入门

陕西人民出版社

陈宏伟 李萍 编



国际体育舞蹈 入门

陈鹤良 主编

北京体育学院出版社

国际体育舞蹈入门

陈宏伟 李 萍 编

陕西人民出版社

(陕)新登字 001 号

国际体育舞蹈入门

陈宏伟 李 萍 编

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

陕西省新华书店经销 国营五二三厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 4.75 印张 3 插页 98 千字

1992 年 3 月第 1 版 1992 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—2500

ISBN 7-224-01813-9/J·54

定价: 2.45 元

前 言

《国际体育舞蹈》起源于欧洲和美洲，它以极强的娱乐色彩赢得社会各阶层人士的喜爱。不同职业，不同国籍，不同年龄的人相邀共舞，其陌生感会悄然而失。它在世界上已有几十年的历史，而传入我国才有几年的时间，为了使世界各国交谊舞动作统一，英国皇家舞蹈教师学会（ISTD），将各国较为流行的交谊舞舞步和舞姿加以整理，使之系统化、规范化，制定了华尔兹（Waltz）、探戈（Tango）、狐步（Foxtrot）、快步（Quick-step）、维也纳华尔兹（Viennese—Waltz）、恰恰恰（Cha—Cha—Cha）、伦巴（Rumba）、桑巴（Samba）、斗牛舞（Paso—Doble）、捷舞（Jive）十余种舞的基本规范步法，这就是《国际体育舞蹈》即《国际标准交谊舞》。

前五种属于摩登舞，后五种属于拉丁舞。摩登舞的舞型是舞伴始终以贴身方式绕场进行；拉丁舞则双方乍合即离，各自盘局运动。至于两者所呈现之风貌深度却难分轩輊。就表现形式而言，前者循规蹈矩，端庄典雅，尤如古诗一般；而后者生动活泼，飞扬绮丽，可以新诗比拟。就技术而言，前者细腻严谨，难以取巧；后者别具多变，容易讨好。

《国际体育舞蹈》既不像体育运动那么激烈，也不像一般舞蹈那么柔和，它既具有文化娱乐的内涵，又具有体育竞赛的形式。它集音乐美、舞蹈美、服装美、体态美为一体，以独特风格赢得世界各国人民喜爱。在舞会中，也能相会一些老朋友，认识一些新朋友，还能观察和了解每个人的礼节、人格和个性、以及美德的表现。它是一种文明高雅的娱乐活动。

笔者在几年来的学习、教学中，始终没有比较合适的教材，供广大群众自学。通过1989年9月由北京舞蹈学院培训中心和中华全国国际标准交谊舞总会联合举办的“国际标准交谊舞高级选手培训班”的学习及英国皇家舞蹈教师学会成员，国际标准交谊舞职业教师王弘志先生的直接教授指导，对国际标准交谊舞有了较为全面的系统的知识，查阅了大量资料，经过细致的整理，编写了这本《国际体育舞蹈》入门，以供广大爱好者自学，并希望本书成为爱好者的朋友。

由于我们的水平有限，敬祈同志们批评指正。

陈宏伟

李 萍

1990. 5. 20.

内 容 提 要

《国际体育舞蹈》也叫《国际标准交谊舞》，简称《国标》，将被列为1992年第二十五届奥运会的表演项目，是本书所介绍的主要内容。本书分为《国际体育舞蹈》常识和《国际体育舞蹈》舞步两部分；为了使初学者能在较短时间内掌握基本动作，收到良好的效果，特介绍华尔兹、探戈、狐步、快步、维也纳华尔兹、恰恰恰、伦巴、桑巴、斗牛舞、捷舞中一些基本步法和每个舞指定步法的16小节动作。

本书简明扼要，动作规范，绘图清晰准确，适用于广大《国际体育舞蹈》爱好者自学，也可供体育工作者参考。

开展体育舞蹈
活跃群众文化
丰富生活

姚福利

一九九一、十、二十一

目 录

《国际体育舞蹈》常识

一、《国际体育舞蹈》的起源·····	(1)
二、舞程向·····	(2)
三、舞蹈方位·····	(3)
四、《国际体育舞蹈》的基本握抱姿势·····	(4)
五、参加舞会的几点注意事项·····	(4)
六、伴带技巧·····	(5)
七、图例说明·····	(6)
八、学习方法·····	(8)
九、裁判规则·····	(8)

《国际体育舞蹈》舞步

华尔兹 (WALTZ) ·····	(11)
一、基本步法 (Basic Stick) ·····	(11)
二、起步 (Let's begin) ·····	(15)
三、右旋转 (Nat·Spin Turn) ·····	(15)
四、左转结束 (Reverse Ending) ·····	(16)

五、双左旋转 (Double Reverse Spin)	(16)
六、叉形步 (Whisk)	(18)
七、追步自侧行位置 (Chasse' from P . P .) ...	(19)
八、右转接开式顺转 (Natural Turn to Open Lmpetus)	(20)
九、迂回步自侧行位置 (Weave from P . P .)	(21)
十、转锁步法 (Turning Lock)	(22)
十一、逗留换步 (Hesitation Change)	(24)
十二、反截步带右撇转 (Contra Check With N- at . Pivot)	(26)
探戈舞 (TANGO)	(27)
一、基本步法 (Basic Stick)	(27)
二、常步 (Walks)	(27)
三、行进连步 (Progressive Link)	(28)
四、逐步 (The Chase)	(30)
五、右追步 (Chasse' To Right)	(30)
六、并式侧行 (Closed Promenade)	(32)
七、摇转步 (Rock Turn)	(33)
八、后退锁步 (Backward Lock)	(34)
九、踏步合并成侧行位置 (Step Close to P. P .)	(34)
十、侧行并退接外侧回转带 2、3 的侧行连步 (Fall away Promenade to Outside Swivel With 2.3. of Prom. Link)	(36)
十一、换位四步 (Four Step)	(38)

十二、側行连步 (Promenade Link)	(39)
十三、分式左转步 (并足结束) [Open Reverse Turn (Closed Finished)]	(39)
狐步舞 (FOXTROT)	(41)
一、起步 (Let's begin)	(41)
二、羽步 (Feather Step)	(41)
三、左转步法 (Reverse Turn)	(43)
四、基本三步 (Three Step)	(44)
五、盘旋交叉步 (Hover Cross)	(45)
六、开式反转 (Open Telemark)	(47)
七、开式右转步 (Open Nat. Turn)	(48)
八、外侧回转 (Outside Swivel)	(48)
九、羽步自側行位置 (Feather Step from P · P.)	(50)
十、并退左转和滑撇步 (Fall away Reverse and Slip Pivot)	(51)
十一、左转波浪步 (Reverse Wave)	(52)
十二、后退羽步 (Back Feather)	(53)
十三、后退基本三步 (Back Three Step)	(54)
十四、右转结束 (Natural Ending)	(55)
快步舞 (QUICK—STEP)	(56)
一、起步 (Let's begin)	(56)
二、右旋转 (Nat · Spin Turn)	(56)
三、行进追步 (Progressive Chasse')	(57)
四、快分式左转 (Quick Open Reverse)	(59)
五、四快跑 (Four Qk · Run)	(60)

六、截退接 V 6 步法 (Check back to V6) ...	(61)
七、跑步右转 (Running Right Turn)	(64)
维也纳华尔兹 (VIENNESE—WALTZ)	(68)
一、起步 (Let's begin)	(68)
二、右转步法 (Natural Turns)	(68)
三、右至左前进换步 (R • to L • Frd • Change)	
.....	(69)
四、左转步法 (Reverse Turns)	(70)
五、右至左后退换步 (R • to L • Brd • Change) (71)	
六、左团团转 (Reverse Flecker)	(72)
七、右团团转 (Natural Flecker)	(73)
恰恰恰 (CHA CHA CHA)	(74)
一、基本步法 (Basic Stick)	(74)
二、起步 (Let's begin)	(78)
三、开式扭臀 (Open Hip Twist)	(79)
四、阿列玛纳 (Alemana)	(81)
五、闭式扭臀 (Closed Hip Twist)	(84)
六、曲棍步法 (Hockey Stick)	(86)
七、基本移动步 (Basic Movement)	(88)
八、右陀螺转 (Nat • Top)	(89)
九、右向展开动作 (Nat • Opening Out)	(90)
十、左陀螺转 (Rev • Top)	(91)
十一、放开至开式相对位置 (Release to Open	
Facing Position)	(92)
十二、开式基本步 (Open Basic)	(93)
伦巴 (RUMBA)	(95)

一、基本步法 (Basic Stick)	(96)
二、起步 (Let's begin)	(96)
三、三三步法 (Three Threes)	(97)
四、捲曲步法 (The Curl)	(100)
五、阿列玛纳 (Alemana)	(101)
六、套索步法 (Rope Spining)	(102)
七、展开动作 (Opening Out)	(103)
八、由右而左和由左而右 (from R. to L. and L. to R.)	(104)
九、螺旋转 (Spiral)	(105)
十、并退步 (Aide)	(106)
十一、摇摆动作 (Cuban Rock)	(157)
十二、原地转法 (Spot Turn)	(107)
桑巴舞 (SAMBA)	(108)
一、准备姿势 (Preparation gestures)	(108)
二、叉形步 (Whiske)	(109)
三、道向步 (Side Walk)	(110)
四、交剪垫步 (Criss Cross)	(111)
五、原地步 (Stationary Walks)	(113)
六、独转垫步 (Spot Volta)	(114)
斗牛舞 (PASO DOBLE)	(116)
一、准备姿势 (Preparation gestures)	(117)
二、原地踏 (Sur. Place)	(117)
三、游移旋转 (Travelling Spin)	(118)
四、西班牙舞姿① (Spanish Line)	(120)
五、踢踏步 (Flamingo Taps)	(121)

六、西班牙舞姿②(Spanish Line)	(124)
七、侧行合并 (Promenade Close)	(125)
捷舞 (JIVE)	(126)
一、起步 (Let's begin)	(127)
二、连步摇摆 (Link Rock)	(127)
三、并退率开 (Fall away Throwaway)	(129)
四、背后换手(Change of Hands behind Back)	(131)
五、左右换位① (Change of Places from L• to R•)	(131)
六、连步绕转 (Link to Whip)	(133)
七、常步 (Jive Walks)	(136)
八、右左换位(Change of Places from R• to L•)	(137)
九、西班牙手势 (Spanish Arm)	(138)
十、左右换位② (Change of Places from L• to R•)	(140)
十一、美式旋转 (American Spin)	(141)

《国际体育舞蹈》常识

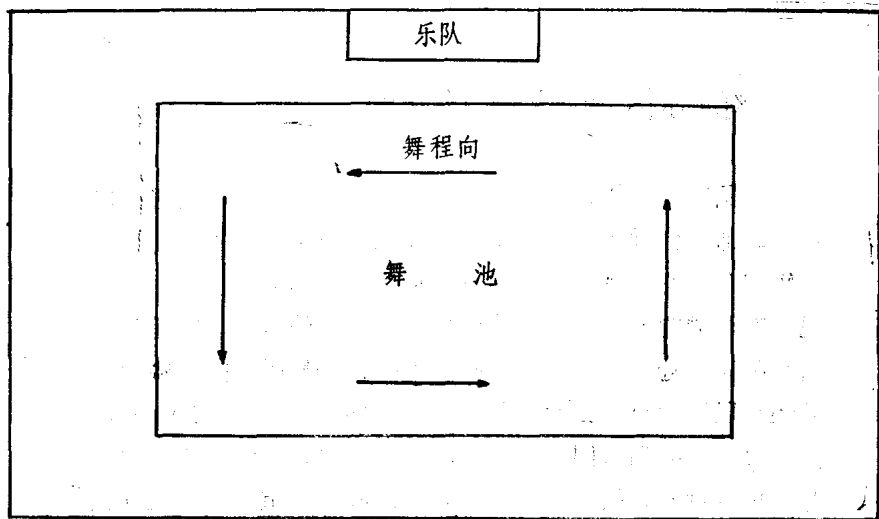
一、《国际体育舞蹈》的起源：

《国际体育舞蹈》也就是《国际标准交谊舞》是经英国舞蹈教师学会并多次汇集了本国及国际交际舞专家、将各国比较知名的交谊舞的舞步和舞姿加以整理而来；从整体来说，交谊舞的起源就是《国际体育舞蹈》的起源。交谊舞也叫交际舞、社交舞，是一种国际性的社交舞蹈。交谊舞的起源还可以追溯至十世纪以后的欧洲民间舞。16、17世纪，交谊舞成为欧洲各国一种普通的社交方式。20世纪初期，开始风行世界，故有“世界语言”之称。交谊舞传入我国大约在鸦片战争之后。在上海白渡桥旁的礼查饭店以及卡尔登剧场最早出现。从局部来说：华尔兹舞起源于德国；探戈舞起源于阿根廷；狐步舞起源于英国；快步舞起源于美国；维也纳华尔兹舞起源于奥地利；恰恰舞起源于墨西哥；伦巴舞起源于古巴；桑巴舞起源于巴西；斗牛舞起源于法国；捷

舞起源于美国。

二、舞程向：

要想在舞池中跳舞互不碰撞，除具有熟练的舞技外，非常重要的一点是所有的跳舞者必须按照统一的方向来运步。所以我们把《国际体育舞蹈》中跳舞者统一运行的方向称之为舞程向（线）。见下图：



箭头（—→）即舞程向（线），为逆时针方向。

《国际体育舞蹈》的摩登部分舞程向基本是逆时针方向，而部分拉丁舞如：恰恰恰、伦巴等的舞程向是不规则的，可以向前，向后，亦可向左向右运动。

三、舞蹈方位：

每对跳舞者除沿着舞程向（线）运行外，还要在八个方向上变化各种舞步，我们把这八个方向叫做舞蹈方位，简称：I位，II位，III位，IV位，V位，VI位，VII位，VIII位。如下图：

