

当代交谊舞 花样荟萃

DANGDAIJAOWYIWUHUAYANGHUICUI

(修订本)

● 毕秉森



- 北京四步舞
- 华尔兹
- 探戈
- 狐步舞
- 快步舞
- 维也纳华尔兹
- 伦巴

● 山东文艺出版社

鲁新登字第3号

插图：王长凌

当代交谊舞花样荟萃

毕秉森 著

山东文艺出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行

费县第二印刷厂印刷

*

787×1092毫米 16开本 8印张 170千字

1990年6月第1版 1994年9月第2版

1995年5月第7次印刷

印数：92,315—102,315

ISBN 7—5329—0459—8

J·32 定价：6.60元

目 录

交谊舞.....	(1)
(一) 舞厅礼节及注意事项	(1)
(二) 舞姿	(2)
(三) 名词、符号及角度、方位图	(3)
花样荟萃.....	(6)
一、北京四步舞 (Beijing Four-Step)	(6)
A. 北京四步的基本舞步	(7)
(一) 一步进退步	(7)
a、闭式舞姿一步进退步	(7)
b、半闭式舞姿一步进退步	(8)
(二) 两步进退步	(9)
a、闭式舞姿两步进退步	(9)
b、半闭式舞姿两步进退步	(9)
(三) 三步进退步	(9)
(四) 混合进退步.....	(10)
(五) 前进步与后退步.....	(10)
(六) 前进交叉步与后退交叉步.....	(10)
a、前进交叉步	(10)
b、后退交叉步	(12)
(七) 左转步与右转步.....	(12)
a、左转步	(12)
b、右转步	(13)
B. 北京四步的花样舞步	(13)
(一) 斜拉手侧身四步.....	(14)
(二) 左转挪位步.....	(15)
(三) 十字步.....	(16)
(四) 右向横移步 (半十字步)	(17)
(五) 单拉手左转换位步.....	(18)
(六) 单拉手右转、换手、换位步.....	(19)
(七) 反拉手左转换位步.....	(20)
(八) 单换手左转换位步.....	(20)
(九) 双手拉左转挪位步.....	(21)
(十) 双手拉女转 180 度.....	(21)

(十一) 双手拉、举手女转 180 度换位.....	(23)
(十二) 双手拉、举手男转 180 度换位.....	(24)
(十三) 交叉拉手、单举手、转身、换位.....	(25)
(十四) 双手平拉、单举手、女伴左转身、挪位.....	(25)
(十五) 双手平拉、单举手、女伴右转身、挪位.....	(26)
二、华尔兹 (WALTZ)	(28)
A. 华尔兹 (慢三步、中三步)	(28)
(一) 方形步.....	(28)
(二) 弓形步.....	(29)
(三) 左转步.....	(29)
(四) 右转步.....	(31)
(五) 右转换步.....	(31)
(六) 左转换步.....	(32)
(七) 闭式舞姿四步跳法.....	(32)
(八) 半闭式舞姿的四步跳法.....	(35)
(九) 前进交叉步.....	(36)
(十) 后退交叉步.....	(37)
(十一) 转身变换步.....	(37)
(十二) 左、右旋转步.....	(38)
(十三) 闭式舞姿五步跳法.....	(39)
(十四) 半闭式舞姿五步跳法.....	(40)
(十五) 金塔步.....	(41)
(十六) 女伴右转收束步.....	(42)
(十七) 女伴左转收束步.....	(43)
(十八) 华尔兹表演舞步的自由步与造型.....	(44)
B. 华尔兹 (快三步)	
三、狐步舞 (FOXTROT)	(45)
(一) 前进并步.....	(45)
(二) 后退并步.....	(46)
(三) 前进右转 180 度.....	(46)
(四) 后退右转 180 度.....	(47)
(五) 前进左转 180 度.....	(47)
(六) 后退左转 180 度.....	(48)
(七) 前进左转 90 度	(48)
(八) 前进右转 90 度	(49)
(九) 前进重叠步.....	(49)
(十) 弓形步.....	(50)
(十一) 弓形点踏步.....	(50)

(十二) 回转荡步.....	(51)
(十三) 六步回转荡步.....	(52)
(十四) 侧交叉、拧身、右转步.....	(52)
(十五) 侧交叉右左拧转步.....	(53)
(十六) 狐步舞一慢两快的三步跳法.....	(54)
(十七) 狐步舞的变化舞步.....	(56)
四、快步舞 (QUIEK STEP)	(62)
(一) 左转 90 度	(62)
(二) 右转 90 度	(62)
(三) 急速旋转步.....	(62)
(四) 斜进急换步.....	(62)
(五) 跳跃大跨步.....	(63)
(六) 单脚双跳换步.....	(63)
(七) 单脚单跳换步.....	(64)
五、维也纳华尔兹 (VIENNAWALTZ)	(64)
(一) 前进右跨步.....	(64)
(二) 前进左跨步.....	(65)
(三) 左转步.....	(66)
(四) 右转步.....	(66)
六、伦巴 (RUMBA)	(68)
A. 中国式初级伦巴	(68)
(一) 横踏步.....	(69)
(二) 提腿横跨步.....	(70)
(三) 掠跨步.....	(70)
(四) 点踏步.....	(70)
(五) 点踏左转步.....	(71)
(六) 点踏右转步.....	(72)
(七) 点踏齐转步.....	(72)
(八) 点踏轮转步.....	(73)
(九) 侧移换位步.....	(73)
(十) 交叉拉手轮转步.....	(74)
(十一) 伦巴的前进步与后退步.....	(74)
(十二) 伦巴的手臂动作.....	(75)
B. 拉丁伦巴	(75)
七、探戈 (TANGO)	(85)
A. 探戈舞步的造型	(86)
(一) 平步.....	(86)
(二) 前弓步.....	(86)

(三) 后弓步.....	(86)
(四) 侧弓步.....	(86)
(五) 荡步.....	(86)
(六) 弧形步.....	(87)
(七) 点踏步.....	(87)
(八) 踢腿.....	(87)
(九) 急转步.....	(87)
(十) 慢转节奏造型.....	(87)
(十一) 下腰与倒身.....	(87)
B. 探戈的基本舞步.....	(87)
(一) 两步探戈.....	(87)
(二) 三步探戈.....	(87)
(三) 四步探戈.....	(87)
(四) 五步探戈.....	(87)
(五) 六步探戈.....	(88)
(六) 七步探戈.....	(88)
(七) 八步探戈.....	(88)
(八) 十步探戈.....	(88)
(九) 探戈的临时插步.....	(88)
C. 探戈的花样舞段.....	(88)
(一) 探戈常步.....	(88)
(二) 探戈的基本左转步.....	(88)
(三) 女伴右转 180 度由“闭式舞姿”变为“半闭式舞姿”.....	(89)
(四) 十步探戈的左、右转身步.....	(90)
(五) 回转荡步.....	(91)
(六) 左右转身的弓步造型.....	(93)
(七) 两次前弓步连续两周转.....	(94)
(八) 轮转换手步连续两周转.....	(96)
(九) 下腰踢右腿步.....	(97)
(十) 下腰踢左腿步.....	(99)
(十一) 女伴三次反正转 360 度弓步.....	(99)
(十二) 右、左、右旋转举手造型.....	(103)
D. 探戈舞的组合(花样舞段的连接).....	(105)
论交谊舞的美与功能.....	(106)
(一) 交谊舞的美育功能.....	(106)
(二) 交谊舞的德育功能.....	(107)
(三) 交谊舞的保健功能(包括体育功能).....	(107)
(四) 交谊舞的社交功能.....	(108)

(五) 交谊舞的娱乐功能	(109)
(六) 结束语	(109)
舞厅音乐的鉴别及对人的身心健康	(110)
(一) 舞厅音乐的鉴别	(110)
(二) 舞厅音乐与人的身心健康	(111)
舞曲	(113)
北京四步舞曲	(113)
金秋之歌 (北京四步舞)	(114)
祖国更富强 (华尔兹舞曲)	(115)
快乐的小伙子 (快四步或北京四步)	(116)
春天 (探戈舞曲)	(116)
红河谷 (福克斯舞曲)	(117)
莫斯科郊外的晚上 (福克斯舞曲)	(118)
你送我一枝玫瑰花 (伦巴舞曲)	(118)
重版撰后语	(119)

交 谊 舞

交谊舞又称交际舞，它是一种国际性的舞蹈，有“世界语言”之称。它起源于非洲及美洲等地区，后来传入英国，使其得到了更完善的发展，故有人将英国看成了交谊舞的发源地。交谊舞由民间舞的升华、演变、发展而成，所以它是几代人们的集体智慧的结晶。

交谊舞是一种综合性艺术。它是以舞蹈、音乐、体育、娱乐融为一体的艺术，是有益于人们身心健康的正当的文化娱乐及社交活动。

交谊舞活动是一种美的追求，要求人们在这项活动中首先是伦理道德美：要讲道德与法制，要讲文明与礼貌，要尊重对方，这是起码的要求。还要注重：形象美——衣帽整洁；语言美——彬彬有礼；造型美——舞姿端庄、大方；协调美——配合默契、舒展协合。

交谊舞在世界上已经流行几百年。二十世纪传入我国上海、天津、沈阳等地，直到三十年代才在我国各大城市流行。旧中国的舞厅是为少数人服务的。直到解放后，我国的交谊舞才有了更进一步的发展。但在八亿人口八个样板戏的年代，这项活动又被停止了。直到十一届三中全会以后，交谊舞艺术才真正回到了人民手中，上海的舞厅（音乐茶坐），目前已发展到数百家，各大城市最少也是几十家，并有继续向中小城市发展的趋势。

交谊舞是一种自娱性的舞蹈，因此受到人们的普遍欢迎。为了更好地开展好这项活动，将北京四步舞、华尔兹、探戈、狐步舞、快步舞、维也纳华尔兹和伦巴它们的基本舞步及花样舞步编写成册，献给交谊舞爱好者朋友们。

（一）舞厅礼节及注意事项

舞厅是高尚的文化娱乐场所，对于参加者必须有具体的要求。首先，必须衣着整洁，即使是夏天也不准敞胸露怀，更不准穿便装裤头、拖鞋入场；舞厅内不准大声喧哗；严禁场内抽烟。

开场曲及终曲，应与自己请来的舞伴共舞。如果自己未带舞伴，不要邀请你不熟悉的舞伴去“打头阵”，场内有人起舞时，方可邀请你两侧未带舞伴的女性。最好能先打个招呼，应说：“能请您跳舞吗？”对方点头示意同意，这时可以站起来伸右手点头致意，正式邀请，这样做既不失礼，又不碰壁。如果邀请带有男伴的女伴，必须先向人家的男伴致意，男方点头同意，方可请人家的女伴起舞。

开始起舞应按照舞曲的节奏与速度与舞伴协调步伐，然后方可根据对方的实际舞蹈

水平与技巧，选择她能够适应的舞步与花样，切不可超越女方的实际水平。步幅的大小，要根据女方而定，不要只管自己，不顾别人。

当你邀请舞伴人家谢绝时，切不可纠缠，更不准有任何的报复心理。应谦逊地说：“打扰您！对不起！”

有时女方也可以邀请男伴，男方非但不能拒绝，舞毕应说声“谢谢”。

在舞厅里最能表现一个人的道德品质、艺术素质及个人修养。总的说：“在舞厅里要强调‘五讲、四美’”。

(二) 舞 姿

正确、端庄、潇洒的舞姿，是跳好交谊舞的关键，它不仅反映了起舞者的文化、艺术修养和审美情趣，而且直接会影响到舞伴的舞姿和舒适感。正确的舞姿娱人娱己，使人赏心悦目。

正确的舞姿：男女舞伴相对而立，保持平、直、稳，挺胸收腹，双膝靠拢，两脚平立（严禁成八字形），头部端正，身体重心稍前移落在脚掌上，要自然、放松、庄重、大方。女伴的位置略偏于男伴的右侧，双方眼睛由舞伴右肩上方平视前方。两人的胸部应保持适当的距离，不得紧靠。（应在两拳左右）如过份分离，男伴则无法有效的带动对方。

抱身和握手的正确姿势：男伴左臂向左侧举起，左手比肩略高，肘部比肩稍低。手、肘、肩三点构成一个锐角三角形，左手与腕部平直，大指与食指分开，其它手指与食指并拢，轻轻地与女伴右手相握。（图1）

女伴右手抬起伸向右侧，搭在男伴的左掌心上，与男伴的左手相握。握手高度，应在男伴的左肩上、耳下之间。

男伴右手自然地向前下方伸出。臂弯曲为圆弧形。手指并拢，手掌心呈空心状，轻轻地放在女伴的肩下方与腰上方之间的位置上。不要将整个手掌心贴在女伴身上。



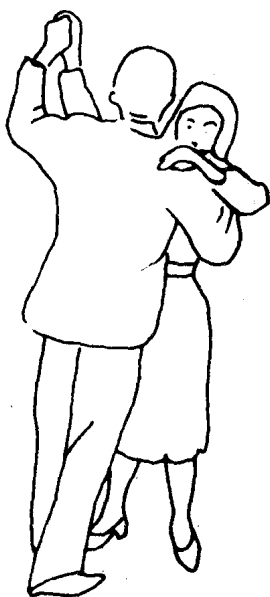
女伴左手轻轻放在男伴的右肩下的大臂上。不论左手或右手，均不可用力挂在男伴的身上和强握对方。（图2、3、4）

交谊舞男伴与女伴的关系：是男伴带动、女伴跟随的关系。在起舞的过程中，不论是转向、步幅、前进、后退、回转、花样等，均由男伴确定。女伴只准跟随，绝不可凭自己的主观臆测，来确定下一步舞步的变化，自作主张。这样不但使男伴带动困难，而且直接破坏了舞蹈过程中的协调美。

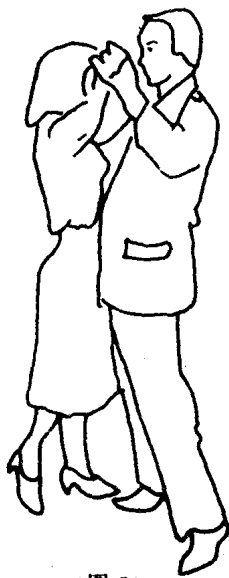
男伴带动女伴的方法，可归纳为五个字：推、拉、按、拨、提。

推——暗示前进（女伴后退）。男伴左手推、右手拉暗示顺时针旋转。

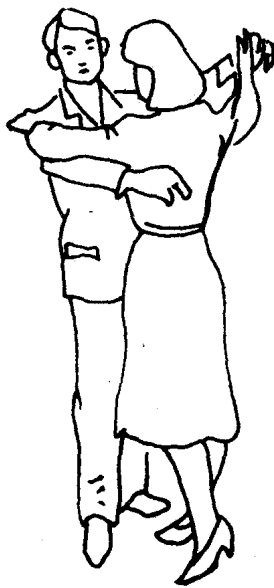
拉——两手向后拉，暗示后退（女伴前进）。男伴左手向下按，并向后拉，暗示逆时



(图 2)



(图 3)



(图 4)

针旋转。

按——双手轻轻下按，暗示停止前进或停止后退。或转向、花样等。

拨——男伴右手上移至女伴肩部，轻轻拨一下，暗示女伴自转。

提——右手扶女伴的肩下部，轻轻上提，暗示特定花样或动作。

男伴仅用两手的几种暗示动作的方法，来指挥女伴的舞蹈动作，还是很不够的。还要以自身重心的转移，脚步的进退，上身方向的变换等，用来协助两手指挥的不足。

(三) 名词、符号及角度、方位示意

(1) 男舞伴：简称——男伴。

(2) 女舞伴：简称——女伴。

(3) 闭式舞姿：可分为“抱身式闭式舞姿”和“分离式闭式舞姿”——“拉手式闭式舞姿”（见 R 图 16）。“闭式舞姿”是指“抱身式闭式舞姿”：男女舞伴相对而立，握手、抱身、扶肩，二人双肩平行，眼从对方的右肩上平视前方。（图 5）

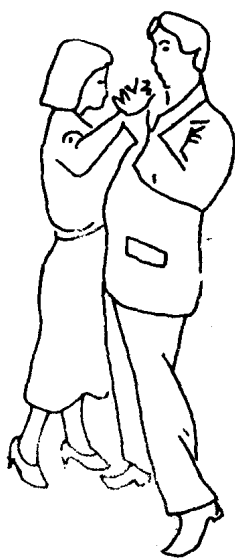
(4) 半闭式舞姿：在闭式舞姿的基础上，男向左女向右各转 45 度，而双方的另一侧比较靠近，呈“V”字式。（图 6）

(5) 开式舞姿：男女舞伴站在一条直线上。又可分为：左开式、右开式、同向开式（男女舞伴面向同一方向）、反向开式，还可分为：拉手式、互抱身式等。（图 7）

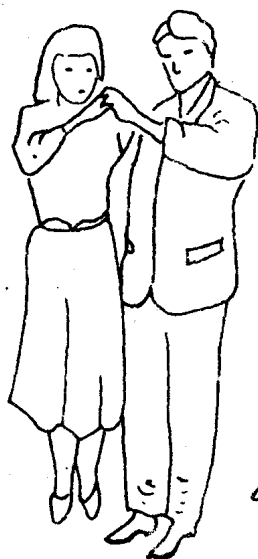
(6) 滑步：用脚尖前进或后退。

(7) 平步：用全脚顺地前进或后退。

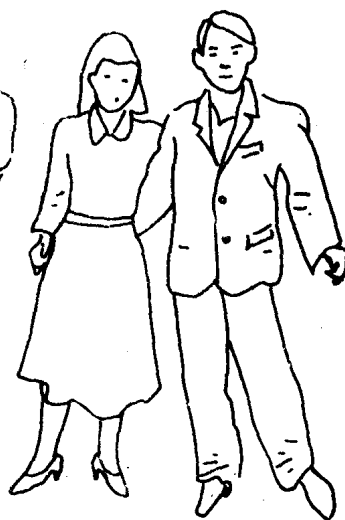
(8) 前进：用滑步与平步前进一步。



(图 5)



(图 6)



(图 7)

- (9) 后退：后退一步。
- (10) 前踏：脚提起向前进一步。
- (11) 后踏：脚提起向后退一步。
- (12) 左点步：用左脚尖点地。
- (13) 右点步：用右脚尖点地。
- (14) 左横步：左脚向左横跨一步。
- (15) 右横步：右脚向右横跨一步。
- (16) 左交叉步：右脚向左前方或左后方跨一步。
- (17) 右交叉步：左脚向右前方或右后方跨一步。
- (18) 左转步：脚步与身体同时向左旋转。
- (19) 右转步：脚步与身体同时向右旋转。
- (20) 拧转：用脚掌心为轴，向所需方向旋转。
- (21) 荡步：一脚拧转，一脚向所需方向摆动。
- (22) 并步：步子合，两脚相并，有休止感。

图示符号



- (1) 男伴左、右脚



- (2) 女伴左、右脚

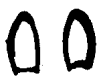
(3) 男伴左、右虚步



(4) 女伴左、右虚步



(5) 左、右脚尖



(6) 拧转方向



(7) 旋转方向



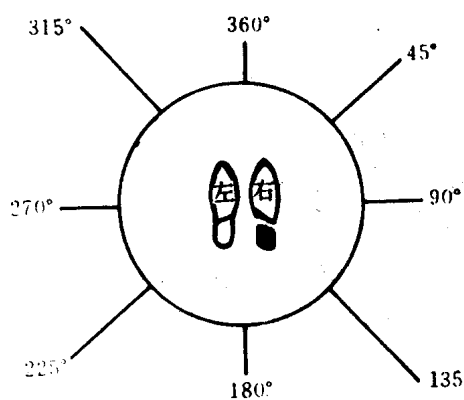
(8) 前进后退方向



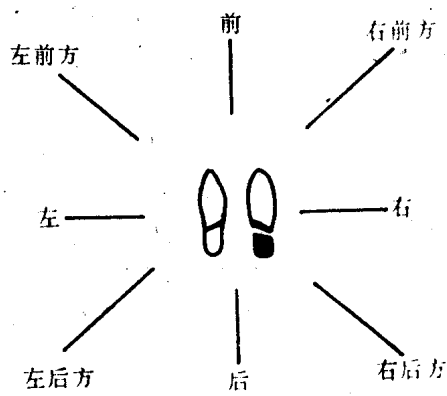
(9) 叠步移位



角度方位示意图



(图 8)



(图 9)

舞厅里的交通规则，与马路上的交通规则完全一样，不管是前进、后退、旋转、花样均应沿舞程方向进行。

花样荟萃

一、北京四步舞

(Beijing Four Step Dance of China)

北京四步舞，简称“北京四步”，也叫“平步”。它是二十世纪八十年代初，在我国北方兴起的一种自娱性舞蹈。

党的十一届三中全会之后，我国城乡人民物质生活有了较大幅度地改善和提高，他们在文化生活上，也产生了更高层次的追求。因此，交谊舞也成为我国人民文化生活中的一个重要的组成部分。传统的“华尔兹”（Waltz）、“伦巴”（Rumba）、“探戈”（Tango）等，已不能满足人们日益增长的文化生活的需要，在这种情况下，人们运用我国北方（山东、河北、东北等地）的“大秧歌舞”的基本舞步为基础，吸取了“基特巴”（Jitterbug）和“伦巴”舞的部分花样与造型，加工提炼出了一种新型的交谊舞——“北京四步舞”（Beijing Four-step），在交谊舞的大家族里，它是唯一出自于中国的交谊舞。

“秧歌舞”又叫“扭秧歌”，在我国的民间是很普及的。所以，我们在学习“北京四步舞”时会感到简单易学。因为，它没有“基特巴”脚掌击地的动作；也没有象“伦巴”“迪斯科（Disco）”“顶胯、出胯”的动作；更没有象“探戈”“布鲁斯”（Blues）“快、慢步”之分。但“北京四步”舞起来在热情、活泼的气氛中又增添了几分庄重。节奏紧凑的舞步，这与当今人们生活节奏的加速相吻合。潇洒、朴实的风姿给人以美的陶冶与感受，“北京四步”因此而风靡全国，深深地受到人民的喜爱。

北京四步的舞姿：有闭式舞姿、半闭式舞姿、开式舞姿、拉手式、分离式等。

北京四步的闭式舞姿，在扶肩、抱身的姿势上，与其他交谊舞均不相同，主要在于它所要求偏抱错位的程度更大一些，男伴右肩与女伴右肩几乎处在一条横向的直线上。（见CB图1一、二）

北京四步的拉手动作：有单拉手、双拉手、交叉拉手等。

北京四步的音乐，要求速度稍快、节奏明显的舞曲（迪斯科）“蓬嚓—蓬嚓”没有间

隙，贯串给终的音乐节奏音响。

北京四步的步伐走向：不管前进或后退均为弧形曲线进行。曲线弯度的大小，因场合的大小而各异，大致可以绕直径一公尺的圆弧较为妥当。（见 CB 图 2）



(CB 图 1 一)



(CB 图 1 二)



(CB 图 2)

A. 北京四步的基本舞步

北京四步的基本舞步以进、退步为主，没有快、慢步之分，因此非常简单。它的舞步有：一步进退步、两步进退步、三步进退步、混合进退步、前进步与后退步、前进交叉步与后退交叉步、左转步、右转步等。

(一) 一步进退步

a. 闭式舞姿一步进退步 (CB 图 3)

男伴：

第一步——左脚前进。（见 CB 图 4）

第二步——右脚原地踏步。

第三步——左脚后退。（见 CB 图 5）

第四步——右脚原地踏步。

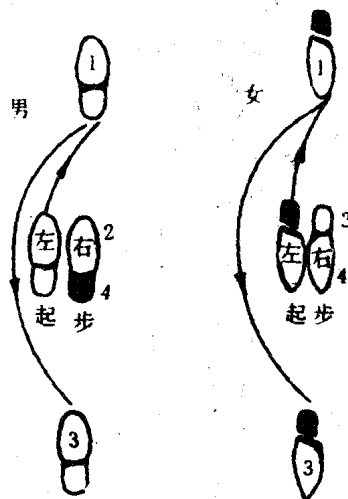
女伴：

第一步——右脚后退。（见 CB 图 4）

第二步——左脚原地踏步。

第三步——右脚前进。（见 CB 图 5）

第四步——左脚原地踏步。



(CB 图 3)



(CB 图 4)



(CB 图 5)

b. 半闭式舞姿一步进退步 (CB 图 6)

男伴:

第一步——左脚前进。(见 CB 图 7)

第二步——右脚原地踏步。

第三步——左脚后退。(见 CB 图 B)

第四步——右脚原地踏步。

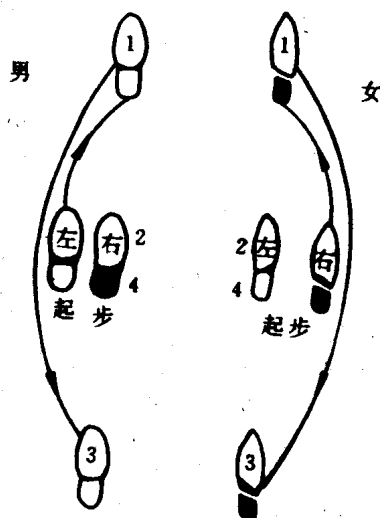
女伴:

第一步——右脚前进。(见 CB 图 7)

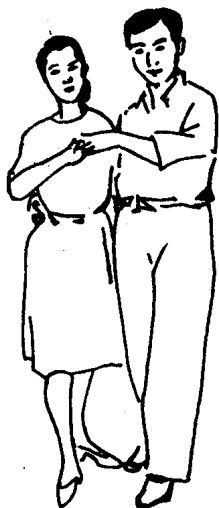
第二步——左脚原地踏步。

第三步——右脚后退。(见 CB 图 8)

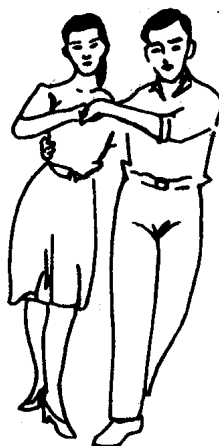
第四步——左脚原地踏步。



(CB 图 6)



(CB 图 7)



(CB 图 8)

(二) 两步进退步

a. 闭式舞姿两步进退步 (CB图9)

男伴:

- 第一步——左脚前进。
- 第二步——右脚前进。
- 第三步——左脚前进。
- 第四步——右脚原地踏步。
- 第五步——左脚后退。
- 第六步——右脚后退。
- 第七步——左脚后退。
- 第八步——右脚原地踏步。

女伴:

- 第一步——右脚后退。
- 第二步——左脚后退。
- 第三步——右脚后退。
- 第四步——左脚原地踏步。
- 第五步——右脚前进。
- 第六步——左脚前进。
- 第七步——右脚前进。
- 第八步——左脚原地踏步。

b. 半闭式舞姿两步进退步 (CB图10)

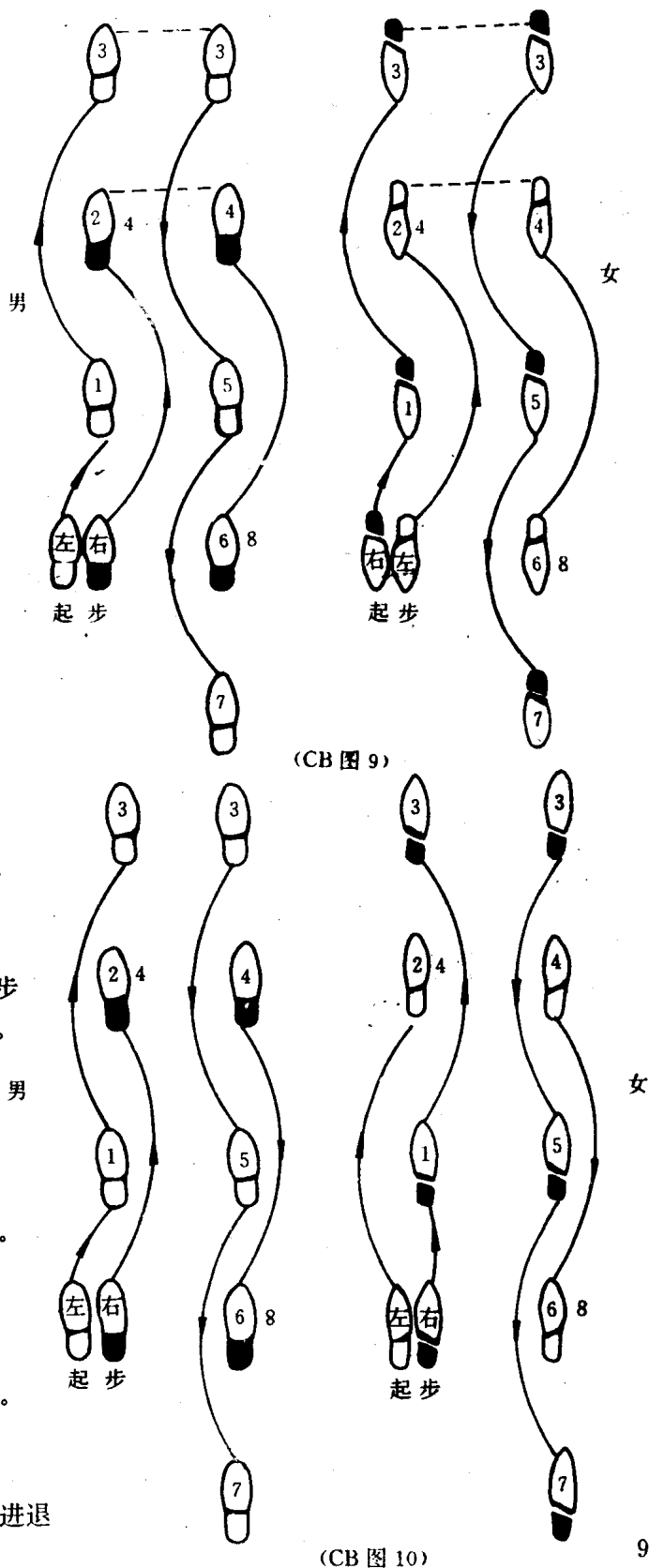
男伴步法与“闭式舞姿两步进退步”完全相同，从略。

女伴:

- 第一步——右脚前进。
- 第二步——左脚前进。
- 第三步——右脚前进。
- 第四步——左脚原地踏步。
- 第五步——右脚后退。
- 第六步——左脚后退。
- 第七步——右脚后退。
- 第八步——左脚原地踏步。

(三) 三步进退步

“三步进退步”是在“二步进退



(CB图10)

步”的基础再加上一个进退步，只要将“一步进退步”及“两步进退步”练熟，“三步进退步”也就不感困难了，故不再赘述。

(四) 混合进退步〔自由组合步〕

这种步法是一种不规整的自由进退步。也可以说它是一种“自由组合舞步”，组合的方法很自由和随便：在“一步进退步”后连接“三步进退步”或“两步进退步”。也可以组合成“一退三进步”再连接“一退二进步”……等。在舞厅里起舞时，可以根据需要自由任意组合，不受任何约束。

(五) 前进步与后退步

前进步与后退步可以使用闭式或半闭式舞姿，因为前进步与后退步象我们走路一样，因此，只列出足迹示意图，不再附跳法说明。(CB图 11)

半闭式舞姿的“后退步”，在舞厅起舞时并不常用，因为男女舞伴同向后退，看不到后方的情况，容易与他人相撞，故这种舞步的使用价值不大；而闭式舞姿则可以自由使用，因为闭式舞姿的后退步，女伴完全可以看到男伴身后的“交通情况”，遇有障碍时，女伴轻轻地一按男伴肩头，即可停止后退，改变进程方向或变更为其他花样。

(六) 前进交叉步与后退交叉步〔呈闭式舞姿〕

a. 前进交叉步 (CB图 12)

男伴：

第一步——左脚向右前方后退。

第二步——右脚并步。

第三步——左脚向左前方前进。

第四步——右脚并步。

第五步——左脚向右前方后退。

第六步——右脚并步。

第七步——左脚向左前方前进。

第八步——右脚并步。

女伴：

第一步——右脚向右前方前进。

第二步——左脚并步。

第三步——右脚向左前方后退。

第四步——左脚并步。

第五步——右脚向右前方前进。

第六步——左脚并步。

第七步——右脚向左前方后退。

第八步——左脚并步。

