

●主编 田 珊

●著者 周宇平 王俊玲

专家教你跳

标准社交舞



下

运动健身丛书

引领你成为标准社交舞高手的向导
专业教师写作，专业舞蹈家示范
学员的教科书，教练的参考书
全彩色制作，一看就明白
自我修炼，掌握技能；健身愉情，益处无穷

江西科学技术出版社

运动健身丛书



●主编 田 珊

●著者 周宇平 王俊玲

ZHUAGJIA JIAONITIAO BIAOZHUN SHEJIAOWU

专家教你跳 标准社交舞

下

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家教你跳标准社交舞(下)/田珊主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2004. 2

(运动健身丛书)

ISBN 7-5390-2607-3

I. 专… II. 田… III. 交际舞—基本知识 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122127 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

赣科版图书代码:05084-101

版权合同登记号:14-2005-004

本书由香港科图有限公司授权独家出版发行

(原书名:专家教你标准社交舞)

专家教你跳标准社交舞(下)

田珊主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	广州市一丰印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	115千字
印张	4.5
印数	4000册
版次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2607-3/J·31
定价	49.50元(上、下册)

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)



前言

20世纪20年代初,英国皇家舞蹈教师协会将社交舞中的10种舞蹈即华尔兹、探戈、狐步、快步、维也纳华尔兹和伦巴、查查、桑巴、帕索多布里、牛仔,逐步规范为国际标准交际舞蹈。有了这统一标准既能进行竞技比赛,又可进行教学,更能在全球范围内进行自娱自乐。因为语汇及名称统一,通俗地讲是国际通用的标准交际舞,由于其多在体育场馆中比赛和表演,并融体育、舞蹈、艺术、音乐于一体,故又称体育舞蹈,是一种“健”与“美”相结合的典范。

注:“标准社交舞”又称“国际标准交际舞蹈”(简称“国标舞蹈”)

《专家教你标准社交舞》由知识篇、规则篇、教学篇三部分组成。

知识篇:着重介绍国标舞蹈的起源和发展以及国标舞蹈运动场地器材设置和要求。

规则篇:介绍竞赛组织方法、裁判法及记分法。

教学篇:分拉丁舞和摩登舞教学两大类,将国标舞蹈



轻轻松松学国标舞蹈

的10个舞种分章节一一介绍，并附有精确的示范图片和脚位图。

本书内容丰富、技术规范、图文对照，既能为国标舞蹈爱好者引路和提高已有的水平，又能为有志发展此项事业的组织者提供切实的帮助。本书也是为有条件开设国标舞蹈课程的学校和社会组织编写的不可多得的教学参考书，教师和学生都适用。

周宇平 王俊玲



目 录

教学篇——拉丁舞类

斗牛舞	2
斗牛舞的风格和技术特点	2
基本练习步	3
指定步型	10
牛仔舞	42
牛仔舞的风格和技术特点	42
基本练习步	43
指定步型	55

教学篇——摩登舞类

摩登舞基础知识	84
方位	84
步型	84
步序	85
节奏	85
转度	86



轻轻松松学国标舞蹈

足部动作	87
升降	87
摇、摆、转	88
反身动作 (CBM) 和反身动作位置 (CBMP)	90
倾斜	91
握持	92
华尔兹	96
华尔兹舞简介	96
指定步型	97
探戈	111
探戈舞简介	111
指定步型	112
狐步舞	123
狐步舞简介	123
指定步型	124
快步舞	130
快步舞简介	130
指定步型	131
维也纳华尔兹	137
维也纳华尔兹舞简介	137
指定步型	138



教学篇——拉丁舞类



舞



斗牛舞

斗牛舞译为帕索多波累 (Paso Doble)，起源于法国，盛传于西班牙，后传入拉美一些国家，国标舞蹈比赛项目中，归入拉丁舞系列，斗牛舞是模仿西班牙斗牛士动作的一种舞蹈，男伴如斗牛士，舞蹈时气宇轩昂、刚劲威猛；女伴象征红色的斗蓬，潇洒飘曳、英姿飒爽，是风格非常独特，舞姿迷人的舞蹈。

斗牛舞采用西班牙风格的进行曲伴奏，它那鲜明的强弱节奏和雄壮有力的旋律，烘托出斗牛场激奋的情绪。

斗牛舞的风格和技术特点

1. 舞姿挺拔：挺胸、收腹、昂首，以脚髁关节和脚掌平踏的动作完成舞步。头、身、手、脚协调一致。“动”要干净利索。“静”要立即收住并保持如雕塑般的造型。
2. 它的移动及行进路与伦巴、查查查不同，它始终在前进、后退、横向的走动中沿舞程线游走。



3. 发力迅速，收走敏捷。握持姿势多，运步有顿挫感，脚部动作要坚实有力，膝盖稍弯曲，便于控制。

基本练习步

基本步 Basic Movement

共设八步，均在闭式相握姿态下开始和结束。

转动：男女均向右转 $1/2$ 周，也可向左、向右、走上前或后退。

脚法：用脚大拇指球跳很短的短步子，并带有对地板的强烈压力。

准线：男开始面向壁，
结束向中央。

女开始背向壁，结束背
向中央。

第一步 1 拍（图 214）：

男士：右脚向前。

女士：左脚向后。



图 214



轻轻松松学国标舞蹈



图 215

第二步 1 拍（图 215）：

男士：左脚向前。

女士：右脚向后。

向右并合步 Chasse to Right

该步型有第四步，在闭式相握姿态开始和结束。

转动：男女第一步可以不转，但也可以左转 1/4 周。

脚法：拇指球。

准线：男士在面向中央开始和结束，女士则相反。

上承动作：原地步、攻击步。

下接动作：同上。



第一步 1 拍 (图 216):

男士: 右脚打横。

女士: 左脚打横。



图 216

第二步 1 拍 (图 217):

男士: 左脚并向右脚。

女士: 右脚并向左脚。

第三、四步同第一、二步。



图 217

舞



轻轻松松学国标舞蹈

向左并合步 Chasse to Left

该步型共有四步，均在闭式相握姿态开始和结束。

转动：男女第一步可以不转也可以曲线向上右转 1/4 周。

脚法：拇指球（B）。

准线：男面向壁开始和结束，女背向壁开始和结束。

上承动作：原地步、向左并合步。

下接动作：八步、并进合步。

第一步 1 拍（图 218）：

男士：右脚原地。

女士：左脚原地。

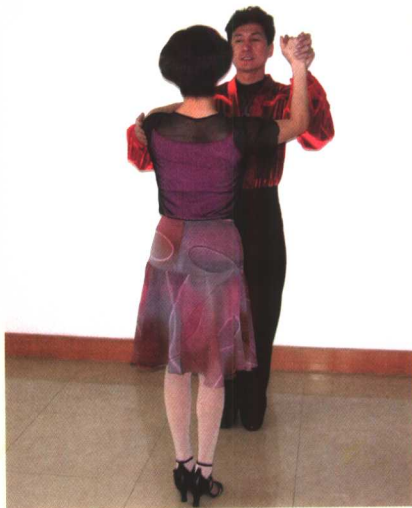


图 218



第二步 1 拍 (图 219):

男士: 左脚打横。

女士: 右脚打横。

第三、四步同第一、二步。



图 219

向右提升步 Elevations To Right

若向右的合并步有高度变化, 这个动作就称为右提升步, 大致有以下三种跳法:

1. 向右并合步的第一、二步是用脚的掌平、膝盖弯曲, 第三、四步踮起脚尖, 膝盖伸直, 身体挺拔。
2. 向右并合步的第一至四步用掌平, 膝盖弯曲, 后面的五至八步用脚尖, 膝盖伸直。
3. 向右并合步的第一、二步踮起脚尖, 膝盖伸直, 第三、四步用掌平, 膝盖弯曲。



轻轻松松学国标舞蹈



图 220

第一步 1 拍 (图 220):

男士: 右脚打横, 膝弯曲。

女士: 左脚打横, 膝弯曲。

第二步 1 拍 (图 221):

男士: 左脚并向右脚, 膝弯曲。

女士: 右脚并向左脚, 膝弯曲。



图 221



第三步 1 拍 (图 222):
男士: 右脚打横, 膝伸直。
女士: 左脚打横, 膝伸直。



图 222

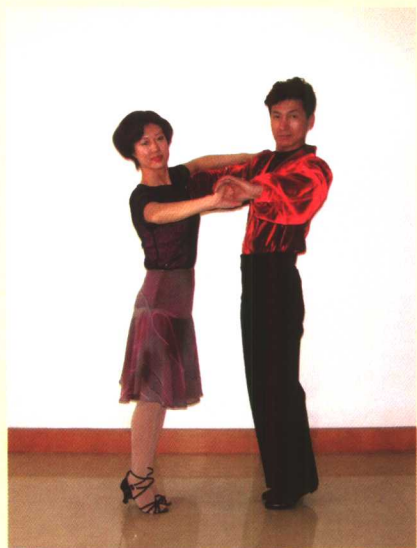


图 223

第四步 1 拍 (图 223):
男士: 左脚并向右脚,
膝伸直。
女士: 右脚并向左脚,
膝伸直。

舞



轻轻松松学国标舞蹈

指定步型

八步 Huit

第一步：在并进姿态开始。

第三步：做成反进姿态。

第六步：做成并进姿态。

第八步：在闭式相握姿态结束。

转动：男士第二步向右转 $1/8$ 周，女士第二、三步向左转 $1/4$ 周，第五、六步向右转 $1/4$ 周，第七、八步向左转 $1/8$ 周。

摇摆：男士第二、三步向右，第五、六步向左。

准线：在舞程线上并进姿态开始，男结束时面向壁，女结束时背向壁。

上承动作：原地步、向左并合步。

下接动作：原地步、并进步、十六步。

第一步 1 拍（图 224）：
男士：右脚向前并交叉



图 224