

国际流行社交舞十日通

王国华 编著



京华出版社

国际流行社交舞

十日通

王国华 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

国际流行社交舞十日通/王国华编著. —北京:京华出版社,
1997. 11

ISBN 7-80600-263-4

I. 国… II. 王 III. 交际舞-世界-普及读物 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 21231 号

国际流行社交舞

十日通

王国华 编著

责任编辑:纪双鼎 责任校对:施 瑜

技术编辑:凌 敏 封面设计:常 青

京华出版社出版

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

情报研究所印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 5.125 印张 100 千字

1997 年 12 月第 1 版 1997 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—10000 定价:6.20 元

说 明

本书向读者介绍的是世界流行的几种主要社交舞，其技巧体系和舞步规范，反映了当前国际社交舞发展的主流。希望对我国社交舞进入有序发展并与世界接轨能起一定作用。

社交舞不同于竞技性的国际标准舞，它的许多舞步来自于自然的走步。只要你按照本书所设计的课程要求耐心实践，学会跳舞并达到一定水平并不困难，如果有条件请有经验的教师指点，效果会更好。当你合着悠扬的音乐节拍轻松愉快地在舞池盘旋时，你就会体会到舞蹈的魅力和它对提高你的健康水平、生活质量所起的作用。

王国华

1997 年 8 月

目 录

第一日课程 基本原则和方法	(1)
一、如何学习具体舞步.....	(3)
二、舞程线.....	(4)
三、准线.....	(4)
四、编舞.....	(6)
五、如何诠释脚的位置.....	(6)
六、持握姿势和身体位置.....	(7)
七、基础练习	(11)
第二日课程 华尔兹	(15)
一、音乐	(16)
二、平衡	(17)
三、男子的持握	(17)
四、女子的持握	(17)
五、舞步型	(19)
六、华尔兹组合精选	(30)
七、快华尔兹	(30)
八、舞步型	(31)
九、快华尔兹组合精选	(38)
第三日课程 社交狐步舞 (慢节奏舞)	(39)
一、音乐	(40)

二、持握	(40)
三、脚的动作和平衡	(40)
四、舞步型	(41)
五、社交狐步组合精选	(48)
第四日课程 社交快步舞（快节奏舞）	(50)
一、音乐	(50)
二、舞步型	(51)
三、社交快步组合精选	(53)
四、轻松查尔斯顿	(54)
五、快步舞	(55)
六、关于快步舞的学习	(56)
七、舞伴的贴靠	(56)
八、舞步型	(58)
九、快步舞组合精选	(63)
第五日课程 探戈	(64)
一、关于探戈舞	(65)
二、舞步型	(67)
三、阿根廷探戈	(72)
四、探戈组合精选	(77)
第六日课程 伦巴	(79)
一、音乐	(81)
二、脚的动作、持握和动态	(81)
三、舞步型	(82)

四、伦巴组合精选	(90)
第七日课程 桑巴	(92)
一、音乐	(93)
二、脚的动作	(93)
三、舞步型	(93)
四、桑巴组合精选	(103)
第八日课程 恰恰恰与曼波	(104)
一、恰恰恰	(104)
(一) 音乐	(104)
(二) 如何学舞	(105)
(三) 舞步型	(105)
(四) 恰恰组合精选	(114)
二、曼波	(115)
(一) 音乐、脚法、持握和动作	(115)
(二) 如何学习舞步	(116)
(三) 舞步型	(116)
(四) 曼波组合精选	(121)
第九日课程 斗牛舞	(122)
一、音乐	(122)
二、脚法和持握	(122)
三、舞步型	(123)
四、斗牛舞组合精选	(130)

第十日课程 牛仔舞与摇滚舞	(131)
一、牛仔舞	(131)
(一) 持握	(132)
(二) 脚法	(132)
(三) 追步	(132)
(四) 准备练习	(132)
(五) 舞步型	(133)
(六) 牛仔舞组合精选	(141)
二、摇滚舞	(141)
(一) 学舞前的准备练习	(145)
(二) 舞步型	(146)
(三) 摇滚舞组合精选	(153)

第一日课程

基本原则和方法

社交舞的每一种舞蹈都跟特定的音乐有关，因此在进入实际舞步学习之前，应先研读前面的介绍。

学舞最忌贪多嚼不烂。许多初学者抱着单纯的热情，总想在掌握基本步之前就学复杂的花步，其实，这恰恰是欲速则不达。正确的方法应该是反复练习基本步，直至娴熟自然，动作与音乐的感觉融为一体，然后再学新的舞步。因为所有高级舞步和花步都是基本步的发展与变型；跳什么并不重要，关键是看你怎么跳。

社交舞动作基于自然的前后走步，在做这些动作时若能达到身体平衡有控制，舞步就会显得自然有节奏。所以学习社交舞，首先应进行基本功训练。

基本功训练应先进行脚位练习，最好先反复练习一个小的舞步组合，直到舞步变得轻松自然，再进入后面几个脚位的练习。

学舞的最佳方法是先选择三种舞蹈，如社交狐步、华尔兹和恰恰，把这三种舞蹈基本动作的脚位、腿的动作、身体和两臂的位置完全弄懂。再集中精力练好第一个舞步型或基本步。然后放一些节奏适度的音乐、反反复复地练习，练到你发现你的舞步已经在表现节奏方面与音乐融合一体。按此进行，三种舞蹈中每种舞蹈只限练两个舞步型，待练到得心应手之后，再考虑练新的舞蹈。

舞蹈的服装应与出席的场合相统一。人们可能到舞蹈中心和教室练舞，参加小型非正式的俱乐部活动，婚礼或公司庆祝聚会，以及官方的正式舞会。你不可能穿着燕尾服和佩戴白领结参加爵士舞会和迪斯科舞会；同样，你也不会穿牛仔服出席正式的社交场合。

假如你到舞校和舞蹈培训中心去上大课和私人小课，男子一般应穿西服。夏季脱掉夹克上身后可以穿衬衫。当前人们越来越倾向于穿更为舒适的服装以替代西服和硬领衬衫。聪明的办法是在出席活动之前，先用电话咨询一下。

相比之下女子的服饰就简单得多，因为决定女子服装的常常不是活动的内容而是时装的潮流。重要的是所选的服装要适合舞蹈。

鞋子是舞会最重要的装备，它不仅装饰你的外表还影响你的舒适，脚部的体贴直接关系到舞蹈的快乐。

有些舞会的组织者为保护地板，不准舞者穿普通的室外鞋入场。特制的舞蹈鞋对舞蹈的平衡和控制大有助益。舞鞋的鞋底应轻而柔软。尤其像伦巴这样的舞蹈，双脚必须能感觉到地板的接触。

不论你的舞技有多么高超，一味表现自己而不顾及舞会其他人的做法只会招人讨厌。同样，与水平不如自己的舞伴跳舞时，勉强使别人追随你的舞步也不是好的态度。如果在此以前你们未曾跳过舞，最好的办法是保持简单的舞步。

一般说来，在社交场合如婚礼、纪念活动、节日聚会和饭店舞厅跳舞时，要用小的步幅进行，显现灵巧漂亮的社交风格。

在选择唱片、音带和光盘（CD）时，必须挑选那些专门

为舞蹈录制的音乐，同时其速度须适合初学者水平。若你有机会光临音响制品商店，要留意观察制品上标明的节拍速度和乐队名称。在你舞艺渐进，希望添加新的刺激和愉悦时，可以试用更为正宗的拉丁音乐和新出版的音乐，这会给你的舞蹈增添许多乐趣。

一、如何学习具体舞步

选择一种你想学的舞蹈，并配上合适的音乐。首先要有一个正确的开头，这是指要练好基本动作，以获得这种舞蹈的风格和动作的感觉，以后所有的舞步都将自这里发展变化。进入舞步学习后，要仔细研究和舞伴的身体位置的转动及其变化；特别在拉丁舞中，和舞伴的位置变化是基本动作中最有魅力的变型。例如恰恰恰的“纽约步”是侧对侧而不是面对面位置，它的“时间步”是单独位。牛仔舞的“分身摇摆”始于分身位。所以只有在弄懂了身体位置的变化后，才能表现出舞步的准确风格。

脚位并非舞步的全部，节奏、身体在房间的准确方位、身体及舞伴的位置，以及臂和手对舞伴的引导均是舞步的重要组成部分。本书经常出现“小步”这个词，因为大的步幅会造成身体失衡和丑化腿的线条，还会让舞者跟不上节拍。在任何情况下，社交舞必须使用小步幅。一般的舞厅、俱乐部和舞蹈教室总是挤满了人，尽管你有可能和你的舞伴在一间空荡的教室学舞，但最终还是得在有許多人的舞池跳舞。所以注意方向、准确引导和照顾舞池中其他人是使舞会成功的必要条件。

本书每个舞步型所列出的开始和结束位置，只是为给初学者一种参考和帮助。在实际应用时，必须根据场地和临时

遇到的情况进行调整。要尝试每个舞步的音乐值，领会快步和慢步之间的不同处。如果每个舞步都用相同的拍值，整首舞蹈会非常乏味。当你懂得了如何调配和组合快慢步，你会从中获得极大的乐趣，舞蹈也会即刻变得生动精彩。

好的舞蹈依赖双脚、身体和两臂及时的协调配合。学舞要有耐心，完善来自练习。

二、舞程线 Line of dance

舞程线是指围绕舞厅房间按逆时针方向划出的一条假设线。舞者在向前行进时，必须意识到舞厅的外墙应始终处在他行进方向的右侧。沿舞池舞蹈的舞者，只有按逆时针方向前进才不会互相碰撞。记住，墙在前进方向的右侧，中心在左侧。如果舞者在舞蹈时横跨舞池，就不可避免地会与在房间另一侧行进线上的舞者相撞（见图 1-1）。

三、准线 Alignments

懂得了舞程线，再来解释准线。一名舞者从他的舞程线向右转 $1/4$ 圈，他会发现自己正面对着外墙，他的准线就是面对墙。假如转动度少一点，比如 $1/8$ 圈，他就会面对斜墙。同样原理也适用于左转。从舞程线左转 $1/4$ 圈，准线是面对中心，转 $1/8$ 圈是面对斜中心。

准线只适用于行进类舞蹈——华尔兹、社交狐步、社交快步、快步、快华尔兹、桑巴、斗牛和探戈。可是别忘了，多数情况下舞厅总是挤满了人，行进应是有分寸的。其他的舞蹈不需要绕着舞池行进，和墙与中心相关联的准线概念就不再适用。然而在非行进舞蹈中，若能把开始的准线和引导的准线包括进来，对掌握这些舞蹈会大有帮助。

在这种情况下只有一条准线，那是与舞蹈的带引者男子

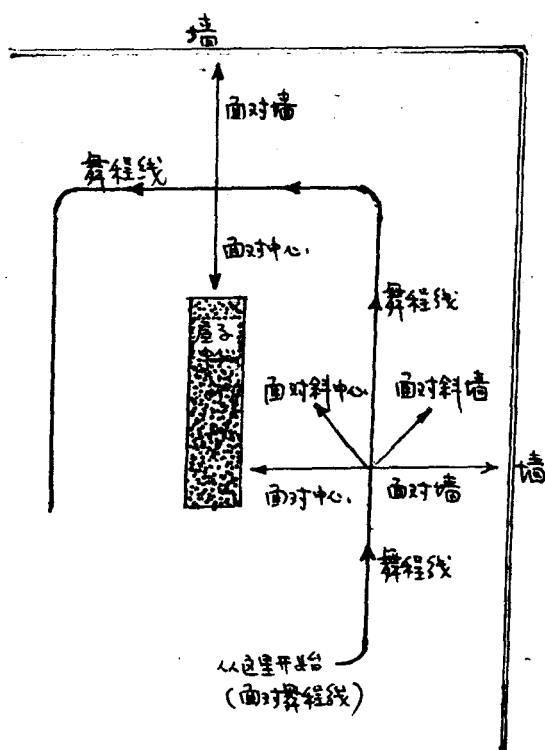


图 1-1

相关的。

四、编舞 Choreography

本书各种舞蹈所列的舞步型，可以用不同的方式和程序组合在一起，成为一首完整的舞段。本书在各类舞蹈的结尾处给出的舞步组合，仅作为一种参考。

一名好的舞者不仅能驾驭舞蹈的技术并体现出该舞的风格，还应当是一位优秀的编舞家。他应根据乐曲的结构和内涵，调整舞步的快慢强弱收放顿挫，与此同时还要兼顾如何充分展现他自己和舞伴的技术优长。当然这是对高级舞者和参赛选手的要求。编舞的基点还在于对每个舞步型的技巧规范、它的动势与力学原理的透彻了解，初学者从一开始就应对此有所切入。

社交舞还是一种即兴性的舞蹈。舞池中的情况千变万化，当前进受阻，领带的男舞伴应及时做出反应，调整步态转入别的舞步型。优秀的舞者在人群拥挤的舞池中跳舞，就像是鱼在夹缝中快速游动，既不会碰撞和妨碍别人，还能保持自己舞蹈行进路线的流畅，这就是即兴编舞的能力。

五、如何诠释脚的位置

所给出的一个脚的位置，总是相对另一脚而言，除此无其他解释，如：

右脚前迈：指相对左脚而言的向前迈步，重心移到右脚。

右脚旁步：对左脚而言的向旁迈步，重心移到右脚。

右脚向斜前：相对左脚的、介于向前和向旁方向的迈步。

重心移到右脚。

左脚后迈：相对右脚的后迈步，重心移到左脚。

左脚旁步：相对右脚的向旁迈步，重心移到左脚。

左脚向斜后：相对右脚的、介于向后和向旁方向的迈步，重心移到左脚。

这个原则也适用于重心在右脚的所有反向脚位。在这里使用了无重心但对地板施压的词句。这句话的意思是：一脚紧贴另一脚但不转移重心。

六、持握姿势和身体位置

舞厅舞持握姿势

见下面的男子正面图（图 1-2）。右臂扶抱女伴，右手置于她腰线以上、左肩胛骨下方位置。他的左臂上抬，自肘处成角度弯曲。双肘应成一线略高于腰线。

图 1-3 为女子正面图。左臂轻置于男伴的右后臂近肩处，手指并拢。她右手与男子左手相握，头部视线穿过男子右肩向远方看。



图 1-2



图 1-3

图 1-4 为身体不贴靠的持握姿势侧面图。这种姿势适用于初学者。持握姿势不变，但男女之间脚距为 15 公分。无身体贴靠的持握姿势，要求男子两臂更稳定，以对女伴作出明确带领。

图 1-5 为探戈正面图。男子右臂扶抱女伴的位置更向前，使女子位置比其他舞蹈稍许更靠男子的右侧。他的左臂姿势更紧凑，重心稳定地放在右脚，右脚尖与左脚心一线。双膝稍松弛但稳定。女子左手置于男伴右肩下侧的背部。



图 1-4



图 1-5

图 1-6 展示的是侧行位。男子面对前方，向侧位迈步。俩人形成 V 型，女子略向右转。男子身体右侧与女子左侧贴靠。

图 1-7 展示的是快步舞。男子前走步，向女伴右侧做“向外于女伴”。右脚即刻向前置于左脚前方，身体稍许少转，

以保持与女伴的贴靠。



图 1-6



图 1-7

拉丁舞持握姿势

图 1-8 展示的是开式面对位。面对舞伴，俩人之间有一个距离。男子左手持握女子右手，或双手相握。

注意：一般的拉丁持握或闭式面对位，面对舞伴，略为分离，持握姿势如图 1-4，或不用持握或双手持握（见图 1-10）。牛仔和摇滚舞中两臂位置稍低，也更松弛。

图 1-9 展示的是从右向左换位。这个姿势用于牛仔、伦巴和恰恰的阿里曼那转。图示女子正做臂下转。

图 1-10 展示的是双手持握。这种持握姿势用于伦巴和恰恰的“手拉手”和马林格、曼波中的一些舞步。

图 1-11 展示的是侧行位。技术要求与图 1-6 相似，但站立位置稍为分开。反侧行位也是 V 型，女子在男子左侧，保