

友谊舞：基础知识大全 视频教学向导
JIANSHENG JIAOYIWU JIAOCHENG

冯志芳 编 著



健身友谊舞 教程

山西出版集团 山西教育出版社

健身交谊舞教程

JIANSHENG JIAOYIWU JIAOCHENG

冯志芳 编 著

山西出版集团 山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健身交谊舞教程/冯志芳编著. —太原: 山西教育出版社,
2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5440 - 4107 - 2

I. 健… II. 冯… III. 交际舞 - 教材 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 161031 号

健身交谊舞教程

责任编辑 康 健
复 审 李 飞
终 审 刘立平
装帧设计 陶雅娜
印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版集团·山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 4035711 邮编: 030002)
印 装 山西晋财印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 21.25
字 数 493 千字
版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月山西第 1 次印刷
印 数 1—3000 册
书 号 ISBN 978 - 7 - 5440 - 4107 - 2
定 价 40.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。电话: 0351 - 6523859



作者简介

ZUOZHE JIANJIE

冯志芳，笔名白堇。山西省昔阳县人。1960年参加工作，曾做过中小学教师、解放军基层军官、国有中型企业厂长、中共地市委党校教授等；并曾兼任中国管理科学研究院研究员、新华出版社山西编辑部编审、中国领导科学研究会常务理事、中国行政管理学会理事、中国基层政权建设研究会会员、山西省领导科学研究会副秘书长、山西省行政管理学会理事、山西省晋中市领导科学研究会副会长兼秘书长、晋中市健身交谊舞协会会长等职。

不惑之年挂官从教，在执教过程中逐步涉足社会科学的理论研究，先后参加过两次国际学术交流会、50余次全国性学术研讨活动，并在全国28家报刊发表论文80余篇，6家出版社出版著作13部，科研成果在全国和省市获奖15项，有4部著作被国家推荐参加国际图书展。其中，《略论生产力标准的参照系标志》一文在2009年世界华人文化研究中心等多家单位联合举办的“共和国建国60周年优秀成果”联合评审中被专家委员会评为“特别金奖”，作者被授予“共和国突出贡献华人奖”荣誉称号。

出版的主要著作有《社会调查研究理论与方法》、《思想政治工作》、《领导学概论》、《乡镇基层政权建设》、《经营管理哲学》、《乡镇领导学》、《乡镇行政管理学》，参与编写的著作有《基层领导学概要》、《实用领导科学大辞典》、《党政领导干部培训案例》、《行政管理学教程》、《乡镇领导干部岗位培训教材》、《中国领导科学文库》等。其中，《社会调查研究理论与方法》被多所高等院校用作教材；由他发起并具体组织实施编写（副主编）的大型系列教材《乡镇领导干部岗位培训教材》在国家民政部举办的全国乡镇领导干部培训班及一些省（区）和地市被用作乡镇领导干部岗位培训教材。

前言

交谊舞是从20世纪80年代中期以来在中国广为流行的、高雅的、内外兼修的，集审美、娱乐、健身于一体的群众性文化娱乐和体育健身活动，它既能调节神经、活跃人体机能、增强体质，使人们的身体变得更加健美；又可消除疲劳、减压释负、令人心情愉悦，给人积极、乐观、向上的感受；还能陶冶情操、提高素养、展现自我、增进友谊、扩大交际范围等等，因而深受社会各个阶层及各个年龄段人们的喜爱。据有关研究资料表明，交谊舞作为一项健身运动，是世界第二大“群众体育运动”，它的参与人数仅次于跑步的人数；交谊舞作为一种“休闲娱乐方式”，是世界各地城镇居民的首选，特别在一些发达地区的城市中，是白领阶层举办PARTY（社交性聚会）时必不可少的内容。目前，全世界跳交谊舞的人群超过两亿，中国大约在五六千万之间。随着社会经济文化的发展，人们生活质量的提升和对生活情趣的追求，这个数字还在急剧上升，潜在的舞民也越来越多。

但是，交谊舞在中国走向普及才仅有二十多年的历史（至少比西方发达国家要晚100多年），人们从观念转变到广泛参与仍需要一个较长的过程；加之多方面条件的制约，譬如师资不足、教学设施匮乏和拜师求艺学费之昂贵等，致使大多数交谊舞爱好者不能接受比较系统、比较正规的学习和训练；懂得舞论和舞艺的人则更少，许多人并不晓得他所做的动作的名称，更不能领会其肢体语言的含义；有的甚至于连自己跳的是什么舞都说不清，只能是在学得几个简单步伐的基础上在舞厅率性而为，往往被陷于非常尴尬的境地。这种尴尬境况表明，交谊舞要真正走向普及，就必须有基础知识的普及，但基础知识普及的手段和途径却非常欠缺。

这些年市场上虽有不少交谊舞教学光碟出售，但由于绝大多数人因缺乏基础知识而看过后只是一知半解，似是而非，不得要领。找一本适合大众的交谊舞教材就更难。笔者自关注“交谊舞”这个选题以来，几年中曾跑过许多城市的书店，店员们的回答几乎是异口同声：“找这类书的人很多，但这类书长期无货。”后来，经过多方求索，才搜集到寥寥数本20世纪80年代末、90年代初出版的《国际标准交谊舞教材》。对这些《教材》的效用姑且不论，仅就研究对象而言，国标舞与交谊舞完全是两类不同性质的舞蹈：国标舞属于竞技表演的体育项目，现在统称“体育舞蹈”；交谊舞则属于以自娱为主的文化娱乐及群众性健身活动，现在统称“健身交谊舞”。据德国交际舞权威人士吉尔德·哈德里奇（Gred Hadvich）走访世界各地的统计，在全球两亿多交谊舞爱好者中，跳国标舞（即体育舞蹈）者仅占0.35%，跳交际舞（即健身交谊舞）者则高达99.65%。试想，如何能用仅仅适用于0.35%的国标舞者的寥寥数本教材来满足高达99.65%的健身交谊舞爱好者的需要呢？！



正是基于这种供求极度悬殊的现状,为了满足市场对健身交谊舞教材的广泛需求,落实党的十七大提出的“大力发展社会主义文化事业”、“满足人民群众日益增长的精神文化需求”的精神,配合《国家全民健身纲要》的实施,顺应我国健身交谊舞发展的趋势,我们特耗时三年多时间,七易其稿,集中精力研究并编撰了这本《健身交谊舞教程》(下称《教程》),以飨读者。

《教程》所讲述的“健身交谊舞”并非是从西方国家传入的传统的“交际舞”或“社交舞”,而是具有浓厚中国民族文化特色的交谊舞,其内容基本上涵盖了目前中国各地所流行的各种交谊舞。现代交谊舞在中国是一种舶来品,是从20世纪80年代中期才开始大量引进和推广的;舞蹈界开始引进的主要是十种国际标准交谊舞,尔后随着国际交往的扩大,又陆续传入一些拉丁风情舞,而一旦当这些舶来舞种被具有深厚文化底蕴的、聪慧勤学的中国人民所接受,就使其发生了深刻的变化。在短短的20多年中,我们不仅改编了一批国外传入的交谊舞舞种,如慢三、快三、慢四、中四、快四、探戈、伦巴、恰恰、吉特巴舞等等;而且还创作了一大批具有自主知识产权的属于中国人原创的交谊舞舞种,如北京平四、南京小拉、武汉三步踩、湖北长阳巴山舞、台湾翅仔舞等等。这些交谊舞与原来西方传入的交际舞,完全是两类不同性质的舞种,是在中国特定的文化背景下形成的新兴交谊舞;不仅其性质和风格发生了很大变化,而且其功能也发生了很大的改变:国标舞的主要功能是竞技表演,而健身交谊舞则是以自娱为主的一种群众性的体育健身项目和休闲娱乐方式。

《教程》的具体内容包括两大部分,分为上下两编。上编为《交谊舞总论》,从“为什么要跳交谊舞”开始,到“离开舞会”结束,系统论述了交谊舞活动相关要素及其过程的基本理论问题和技术要求,主要包括:交谊舞的价值与功能、起源与发展、舞种的分类、舞程线与引导,交谊舞的舞姿、舞步、音乐,交谊舞的基本功和基本技法,以及交谊舞的舞厅礼仪等,共9章。下编为《交谊舞分论》,分别介绍了目前流行于中国各地的交谊舞品种,共14章,21个舞种。在拉丁舞一章简要介绍了3种拉丁国标舞(森巴、捷舞、斗牛舞)和3种拉丁风情舞(芭恰塔、梅伦格和兰巴德);以后各章依次为布鲁斯(慢四)、慢华尔兹(慢三)、快华尔兹(快三)、狐步舞(中四)、快步舞(快四)、探戈、伦巴、恰恰、吉特巴、萨尔萨、平四步、三步踩等;最后一章是介绍在某一地区比较流行但在全国尚未推广普及的“地方新兴交谊舞”,包括南京小拉舞、长阳巴山舞和台湾翅仔舞。对诸多交谊舞品种的介绍虽详略有所不同,但均附有表演欣赏和视频教学向导,供读者欣赏、学习与研究参考。

《教程》的读者对象,主要是针对广大健身交谊舞爱好者自学和深造的需要而编写的,同时也兼顾到体育舞蹈爱好者的需要以及各类交谊舞教师教学的需要。本《教程》的最大特点之一是特别强调基础理论和基本知识。即使是在介绍交谊舞品种的分论中也特别强调基础知识的重要性,拿出相当的笔墨来分析每个舞种产生的历史渊源、文化背景及其风格特点与基本步的练习。因为只有掌握了它产生的历史渊源、文化背景,才能很好地把握它的风格特点;而只有掌握了它的风格特点,才能跳出它所独有的韵味。每个舞种的基本步练习特别重要。基本步看似简单,但它是学习交谊舞的基础。只有练好了基本步才算入了门,再练其他舞步就会少走弯路;同时只要练好了基本步,你也就可

以试着入场了……这些内容对体育舞蹈和健身交谊舞爱好者是共同的。舞蹈动作部分的解说及其舞步图示与舞姿图像是根据健身交谊舞爱好者的需要制作的,但对基本舞步的解说都强调了它在体育舞蹈中的技术要求,并对凡有体育舞蹈的舞种,均以附录的形式提供了国标舞的视频教学向导,以便国标舞爱好者参阅。

健身交谊舞与体育舞蹈的最大区别是体育舞蹈的步型、步法和舞姿都有严格的规范和技术要求,而健身交谊舞则是对体育舞蹈的简易化、通俗化与大众化,比较自由和随意,并可即兴发挥,其发展空间很大。这就决定了健身交谊舞的步型、步法五花八门,形形色色,并且仍在不断发展。可以毫不夸张地说,目前中国有成就的一些专业交谊舞工作者,大都各有一套具有个人特色的步型和套路。有的人甚至于对同一个舞种就有多达100多种的动作和跳法,,这就给我们在编写本《教程》时对动作和步型的选择增加了难度。这就是说,编写健身交谊舞教材,要比编写体育舞蹈教材的困难要大得多。因为世界舞蹈组织在20世纪60年代之前就有一套规范的国标舞教材存在。这大概也是目前健身交谊舞教材匮乏的重要原因之一。

《教程》所采用的重要教学手段之一是视频教学,因而教学内容必须与视频内容相统一,视频中所主讲和演示的内容是教材中动作讲解的基本依据。这就决定了对视频的选择必须坚持规范、适度、科学、合理和可靠等基本原则。所谓规范,就是对每个舞种尽可能选择在本舞种中最具有代表性的专家教授或新兴交谊舞舞种的原创人员主讲的视频。所谓适度,就是在视频教学中步型或动作的数量要适中:太多,会使学员望而却步,《教程》的容量也难以承受;太少,则难以满足学员在实践中的基本需要。所谓科学,就是视频制作的手段要科学,图像要明晰,语音要清楚,台词要简练准确,并最好能配有字幕。所谓合理,就是要提供一个共享的平台,尽量避免某位专家“独占花魁”,尽可能让更多的专家教授都有机会登台讲演,让学员领略各种不同流派风格。所谓可靠,就是要保证视频使用的可靠性:一是尽可能选择大型专业视频网站的教学视频,如我乐网、优酷网、土豆网等;二是“视频搜索路径”与“链接网址”并举。如果在搜索引擎搜索,在搜索栏输入“路径”或在网页“地址”栏输入“网址”即可;若在专业网站搜索,则只需输入目标关键词即可。如果你手中的资料是电子读物,那么你只需在电脑键盘上按住[Ctrl]键用鼠标左键点击“网址”,或右键点击“网址”而后在“对话框”中左键点击“打开超链接”,便可直接进入所需视频;三是相互备份,对重要视频我们通常提供2~3套“路径”和“网址”,以备不测。

《教程》所采用的教学手段是多元的,文字解说、舞步图示、舞姿图像等其他几种教学方法也很重要,并且是不会上网的读者自学交谊舞的基本依据。文字解说力求简明、易懂、准确、贴切,如“右脚向前插步”、“左脚向前切步”、“右脚向后锁步”、“左脚向前锁式交叉”等,就是根据这些要求表述的。但这就要求读者必须掌握总论中所讲的许多基本理论和基本概念,懂得“插步”、“切步”、“锁步”、“锁式交叉”等这些步法的含义和技术要求。在各种步型的文字解说中,序号“1. 2. 3. ……”是表示小节号;序号“(1) (2) (3) ……”是表示出步的顺序编号即“步序”;【××××】中的文字是为了便于读者在一个较长的舞句中理解、记忆整套动作的元素而附加的一种“提示语”,如同文章中一个长句中“逗号”之间的内容。关于文字解说中的一些英文符号,我们大都将



其予以“本土化”，但在有些情况下为了简便起见又不得不沿用舞蹈界所常用的一些英文符号，如：S为英文Slow的缩写，表示“慢”；Q为英文Quick的缩写，表示“快”；&为英文and的缩写，表示所属拍子的1/4或1/2。例如华尔兹中的“1、2&、3”，其中“2”占3/4拍，“&”占1/4拍；恰恰舞中的“2、3、4&、1”，其中“4”和“&”各占1/2拍。

舞步图示看似简单明了，但要真正读懂它，也是需要费些工夫的。舞步示意图中包含了步序、步速、步距、出步方向、旋转方向和转度、脚法、舞步的相互位置、重心脚（或支撑脚）与运动脚及其关系等诸多元素和信息，而要读懂这些信息，也必须要有了一定的基本知识和训练。（附：舞步图示说明）

舞步图示说明



男伴的左、右脚。



女伴的左、右脚。



男左脚的虚脚印，
表示虚并，重心在
右脚。



表示前脚掌。



男右脚的虚脚印，
表示虚并，重心在
左脚。



左脚以前脚掌为轴
心，脚与身体向左
转。



脚印旁边的快或慢，
表示快步或慢步。



右脚以脚跟为轴心，
脚与身体向右转。



脚印里的数字表示
步序。



右脚前脚掌为轴心，
脚与身体向右转。



脚印中同时有几个
数字，表示音乐节
拍。



右脚以脚跟为轴心，
脚与身体向左转。



起点：即两脚开始
运步之处。表示站
立的方向和位置。



拉丁舞起点：表示
站立的方向和位置。



表示脚步运动的轨
迹。

舞步组合中的虚线，
表示小节分界线。

舞步图或步法图下编制有该图的代号,代号的第1位数字为章的代号,第2位是节的代号,第3位是步型的代号,第4位是步型中“小节”的代号……例如“图11.3.5.8”的含义为:“第11章布鲁斯(慢四)”、“第3节慢四步舞的基本舞步”、第5个步型“5.转身步”及转身步中的第8个小步型“弧线左转步”等等。在舞姿图像下则直接标明该图像的“步型”名称及“点位”,例如“下沉步(1)”说明它是“下沉步”的第1步完成时这一点位的图像;或者采用“1.(1)”与“(1)(2)(3)……”的表述方式,即为第一小节中的第一步,或“该小节”中的第X步。此外,一则由于编制舞步图示的难度很大,并且在书中会占用相当大的篇幅;另则由于在交谊舞中是男士领舞,并且女伴的动作与男伴基本是反方向一致的,故我们在通常情况下只是绘制出男伴的“步法图”;当然,只要我们认为必要的话,同时也会绘制出相应女伴的“步法图”。

舞步图示与舞姿图像形象直观,易懂易记,都是学习交谊舞的重要辅助手段,二者是相互补充的。在摩登舞(标准舞)中,上身基本保持标准握姿而变化不大,但步法却丰富多彩,故在摩登舞中除个别造型动作配有图像外,一般均配以步法示意图;而在拉丁舞和一些新兴交谊舞中却相反,它们的脚部动作变化有限而上身的拉花动作却千姿百态,故配像较多而步法示意图较少。这也是读者在使用本教材时需要注意的。此外,还有一点需要特别说明:不论配像还是配图,其要求的精细程度和制作难度都非常之大,故尽管对全书的图、像经过反复校对修改,但还是有不少图示或图像与文字解说有不符之处,如遇这种情况,当以文字解说为准(最终当以视频教学中演示的影像资料为准),敬请读者体谅!

理论之果是灰色的,现实之树是常青的。《教程》作为笔者数年对交谊舞理论研究的一个小小成果,在它瓜熟蒂落、出版成书之际,也就表明它已经成为过去,必将慢慢为历史的烟尘所淹没。这就是说,它所研究的客观对象只能定格于它杀青之时,事实上现实对象在它尚未问世之际就已经又向前大大地迈进一步,譬如《教程》中尚未论及而刚刚闪亮登场的“规范交谊舞”^①就是典型的一例。但是,灰色之果的内核中蕴涵着顽强的生命力,它所揭示的交谊舞发展的一般规律、基本原则和范畴及其学习交谊舞的方法论指导等,是具有普遍适用价值的。因而其后不论有什么新的舞种、新的步型、新的套路产生,只要能掌握了这些基础知识和基本方法,也就能轻松自如地学会这些新内容。从某种意义上讲,《教程》的价值不在于教人学习交谊舞,而在于教人如何学习交谊舞;它的真正价值在于为读者提供了一种学习交谊舞的理论指南和有效方法。

本《教程》实际是集体智慧的结晶,并非一人之力所可为。在《教程》的编写过程中,我们先后参阅了大量的图书、报刊和网络资料。但是,由于本《教程》只是一部基础知识的普及读物,很少涉及学术问题——即使涉及某种学术问题,也是并举各家之说,而不偏执某一观点;另外参阅资料数量庞大,同一观点在不同的资料中互见,孰为原创难以分辨,故除个别在某一条款中直接引用较大分量的同一资料在脚注中注明来源外,其余则实难一一注明出处,谨此向所有参阅资料的原作者表示诚挚的谢意!

^①指中国体育舞蹈联合会编制、《尚舞》杂志承制的健身交谊舞规范教材教学光盘。



在本《教程》的编辑、出版、发行过程中，前中共晋中市委常委、常务副市长杜拉柱同志给予了全力支持和大力帮助；晋中市委宣传部、晋中市委党校、晋中市文化局、晋中市体育局、晋中市健身交谊舞协会等部门和单位的有关领导曾给予不同程度的支持和帮助；龚惠琴不仅绘制了舞步图示，而且对动作部分的图文反复多次进行认真校核；孙俊杰、王刚柱参与了部分章节的编写；工程师周安秋对舞步图示的绘制给予有力的技术指导；王维柱、高翠花、岂根源、毕冬芬、刘锁娥对《教程》的部分文字分别做了认真的校阅；武江涛、张爱春担负了全部舞姿图像的摄影；潘云利、刘瑞华、王培荣、毋小俊、胡成凤、张毅等对舞姿图像的摄制提供了具体的技术指导；袁秀珍、张永兴、宋志宏、贾福生、张爱春、卫春珍、赵玉明、连莲、杨小凤、冀康林、赵金霞等分别参与了各章舞姿图像的演示；冯晋波负责了全部舞姿图像的后期处理和合成；葛余敏、梁宝英、黄耀春、陈玉龙、冀栓生、刘立平、冯立新、张建伟、王玉涵、杨荣生、康健、王宏勇、吉勇夫、孔庆萍、贾晋仁、郝向荣、安大娃、党凌云等对《教程》的出版及发行工作给予了积极有力的支持和帮助，谨在此一并致谢！

《教程》虽已草就，并经由山西教育出版社精心编辑后出版，但由于作者对交谊舞的理论修养和艺术修养均十分有限，因而自知其中有不少错谬和疏漏之处，故望有识者不吝赐教，以资日后进一步修改和完善！说实在的，作者此作只不过是健身交谊舞图书资料十分匮乏情况下的一部“抛砖”之作而已！

编著者

CONTENTS

目 录

前言

上 编 交 谊 舞 总 论

第一章 交谊舞的价值与功能	3
一、强身健体, 瘦身健美的功能	3
二、消除疲劳, 休闲娱乐的功能	4
三、展现自我, 联谊交友的功能	5
四、陶冶情操, 提高素养的功能	6
第二章 交谊舞的起源与发展	7
一、中国古代交谊舞的起源与发展	7
二、现代交谊舞的起源与发展	8
三、现代交谊舞在中国的发展	10
第三章 交谊舞舞种的分类	12
一、交谊舞的命名和舞种	12
二、国际标准交谊舞舞种的分类	13
三、国标舞与健身交谊舞的区别	15
四、健身交谊舞与国标舞的对应关系	16
第四章 交谊舞的舞程线与引导	17
一、交谊舞的运动方向与舞程线	17
二、交谊舞的引导与跟随	18
第五章 交谊舞的舞姿	20
一、交谊舞的站立姿态	20
二、交谊舞的标准握持	21
三、交谊舞的体位形态	23
第六章 交谊舞的舞步	26
一、交谊舞步法的含义及其要素	26
二、交谊舞舞步的分类	28



三、交谊舞基本舞步的练习	32
第七章 交谊舞的音乐	35
一、音乐是交谊舞的灵魂	35
二、音乐对交谊舞舞步的影响	35
三、交谊舞会舞曲的选择	39
第八章 交谊舞的基本功和基本技法	41
一、交谊舞的基本功	41
二、交谊舞的基本技法	43
第九章 交谊舞的舞厅礼仪	47
一、塑造良好的形象	47
二、邀请舞伴的礼仪	48
三、跳舞过程的礼仪	51

下编 交谊舞分论

第十章 拉丁舞	55
一、拉丁舞的起源与发展	55
二、拉丁舞的风格特点	56
三、拉丁舞的舞姿	57
四、拉丁舞的分类及简介	61
第十一章 布鲁斯（慢四）	68
一、布鲁斯（慢四）概述	68
二、布鲁斯（慢四）的基本步法	69
三、慢四步舞的基本舞步	71
四、慢四步舞的花样舞步	78
五、布鲁斯舞套路组合及舞艺的提高	85
第十二章 慢华尔兹（慢三）	88
一、慢华尔兹（慢三）概述	88
二、慢三的基本舞步	91
三、慢三的花样舞步	102
第十三章 快华尔兹（快三）	111
一、快华尔兹（快三）概述	111
二、快三步的基本舞步	114
三、快三步的舞步组合	124

第十四章 狐步舞 (中四)	126
一、狐步舞 (中四) 的名称争议及起源	126
二、狐步舞的风格特征及其技术要点	128
三、狐步舞 (中四) 的基本跳法及练习	130
四、中四步 (四步跳法) 的舞步组合	132
五、中四步 (三步跳法) 的基本舞步及组合	136
第十五章 快步舞 (快四)	144
一、快步舞 (快四) 概述	144
二、快四步的基本动作练习	145
三、快四步的基本舞步	147
四、快四步的花样套路	152
第十六章 探戈舞	167
一、探戈舞概述	167
二、探戈的基本舞步	169
第十七章 伦巴舞	183
一、伦巴舞概述	183
二、舞厅伦巴的正确跳法	185
三、舞厅伦巴的基本舞步	186
第十八章 恰恰舞	194
一、恰恰舞概述	194
二、恰恰舞的基本姿态和基本步练习	196
三、恰恰舞的基本舞步	197
第十九章 吉特巴	211
一、吉特巴概述	211
二、吉特巴的动作要领	214
三、吉特巴的基本舞步	218
第二十章 莎尔莎	247
一、莎尔莎舞概述	247
二、莎尔莎舞的基本步	249
三、莎尔莎的花样造型	251
第二十一章 平四步	275
一、平四步舞概述	275
二、平四舞的基本步	277
三、平四舞的花样步	280



四、平四花样步的套路组合	292
第二十二章 三步踩	294
一、三步踩舞概述	294
二、三步踩的舞步及套路	299
三、三步踩金、银、铜牌套路	317
第二十三章 新兴地方交谊舞	319
一、南京小拉舞	319
二、长阳巴山舞	321
三、台湾翅仔舞	324

上编

交谊舞总论



第一章

交谊舞的价值与功能

学习和研究交谊舞,可能遇到的第一个问题是“为什么要跳交谊舞”?或“跳交谊舞有什么好处”?这也就是关于交谊舞的价值与功能问题。交谊舞是现代社会经济与文化发展的必然产物,它是一种将音乐、体育、艺术、休闲娱乐与社交五者融为一体的、高雅的、有益于身心健康的文体娱乐活动,既能调节神经、活跃人体机能、增强体质,使人们的身体变得更加健美;又可消除疲劳、释放压力、令人心情舒畅,给人一种积极、乐观、向上的感觉;还能陶冶情操、提高素养、展现自我、增进友谊、扩大交际范围,等等。正如著名舞蹈编辑顾也文教授所说:“交谊舞是娱乐、是运动、是交际,也是艺术、是风度、是文明、是修养、是学问……”由此可见,交谊舞有多元的价值与功能。这些价值与功能集中表现在以下几个方面:

一、强身健体,瘦身健美的功能

交谊舞首先是一种锻炼身体的体育活动,特别是一种非常适合于中老年和脑力劳动者及妇女从事的体育活动。体育运动的形式有多种,但打球太激烈,户外运动有风吹日晒之虞,游泳又怕水质有问题,健身房跑步有点枯燥,打网球似乎又非广大工薪阶层所能承受。剩下就只有跳舞了!所以说,最适宜的休闲健身办法就是跳舞,因而全世界参加人数仅次于跑步的运动项目就是跳舞。同时,从强身健体的角度看,跳舞具有增强体质、调节神经、发展身体机能等健身、健心、健美的综合性价值与功能。

1. 健身的价值

交谊舞的健身价值突出表现在对肌肉、骨骼系统的锻炼。交谊舞侧重于对脚、腿、腰、腹、颈椎和手臂等筋骨与肌肉的锻炼;同时各类舞种各种花样及组合,一些侧身、反身、起伏、升降动作,对于肩、胸、背大肌群和上肢亦都会得到锻炼。从运动量来说,交谊舞虽然比较平缓,但也不亚于其他运动形式。在德国,有人对业余体育舞蹈运动员和800米跑运动员做过比较,发现体育舞蹈运动员在跳过一个15分钟的快步舞后,心率与800米跑的运动员并无区别。

舞蹈对内脏器官的锻炼价值也很明显。经常进行舞蹈锻炼,首先是可以改善心脏功能,促进血液循环。跳快四步、快三步可促进心肌收缩,使心脏输出的血量增加,以适应舞蹈动作的需要。这对心脏是一种很好的锻炼。其次是能改善呼吸器官的功能,使得呼吸加深,更多的吸进氧气和排出二氧化碳。因为人体在活动的状态中,肌肉所需的氧气比平时要多,于是呼吸就变得更深更快。即使是跳慢四步,肺部的工作量也比人在静