



JIANYIWURUMEN

蒋美珍 编著
贵州教育出版社

交谊舞入门



交 谊 舞 入 门

2
作 者 蒋美珍 王朝琼

主 审 李天增

插 图 雷咏时

贵州教育出版社

交 谊 舞 入 门

贵州教育出版社出版

(贵阳市中华北路289号)

贵州省供销社学校印刷厂印刷 贵州省新华书店发行

787×1092毫米32开本 10.125印张 219千字

印数 1—10,000

1991年1月第1版 1991年5月 第1次印刷

ISBN7-80583-057-6/J·1 定价: 3.90元

前 言

交谊舞是融艺术、健身、社交为一体的群众性的活动，并为广大群众所喜爱。为丰富群众精神生活，陶冶情操，促进社交，增进友谊，锻炼身体，根据初学者的身体素质、生理、心理特点和教学原则，特选编了一系列适合于入门者练习，并以基本舞步为主，动作、舞姿、礼节规范高雅的交谊舞蹈，这必将有助于舞会的健康发展。

本书内容包括交谊舞的基本知识，常用交谊舞的基本舞步及组合范例，学习方法，注意事项及交谊舞会的组织工作。内容丰富，舞步动作以基本为主，由基本到组合，逐步深入，图文并茂，易于学习；动作难度及运动负荷可大可小，易于控制；适于不同基础，不同年龄，不同健康状况的群众练习，是交谊舞爱好者的良师益友。

目 录

第一章 交谊舞的基本知识..... (1)

一、交谊舞简介..... (1)

二、基本舞姿..... (1)

三、领舞与跟舞须知..... (7)

四、基本步法..... (10)

五、舞步记写符号..... (20)

第二章 几种常用交谊舞的基本舞步及组合范例... (23)

一、布鲁斯舞 (慢四步舞)..... (23)

二、狐步舞 (快四步舞)..... (60)

三、一步舞..... (94)

四、华尔兹..... (107)

五、探戈..... (185)

六、伦巴舞..... (218)

七、吉特巴舞..... (232)

八、桑巴舞..... (251)

九、迪斯科..... (263)

第三章 学习交谊舞的方法、注意事项以及交谊舞会的组织工作..... (314)

第一章 交谊舞的基本知识

一 交谊舞简介。

交谊舞又名社交舞 (Social dancing)，它是融艺术、娱乐、社交为一体的活动。它历史悠久，最早起源于欧洲、拉丁美洲，是在古老的民间舞蹈的基础上逐渐发展演变而成的现今世界流行的一种舞蹈。

目前国际上流行的社交舞主要有：布鲁斯 (Blues)；也称慢四步；狐步舞 (Foxtrot)，也称快四步；一步舞 (One step)；华尔兹 (waltz)；探戈 (Tango)；吉特巴 (Jitterbag)；伦巴 (Rumba)；桑巴 (Samba)；迪斯科 (Disco)……等。它们有的动作典雅大方，有的热情奔放，风格各异，变化多样，步法简单易学，便于掌握和普及，深受广大群众特别是青年们喜爱。

交谊舞一般以双人舞的形式跳，根据需要也可以集体的形式跳，如桑巴、伦巴、华尔兹等。只要舞者在掌握好不同舞步的基本步法及音乐节奏和动作规律的基础上，双人默契配合，整个步态就会获得一种协调微妙的美感享受。

二 基本姿势：

1. 脚的基本位置

“正步”是交谊舞站立的基本脚位，舞伴面对面站立“正步”，脚尖对脚尖，为避免跳舞时出步踩对方脚趾，女

伴略偏在男伴右方。“正步”的预备脚位是跳好交谊舞的重要因素之一。

动作做法：

预备位：图1-1男女伴脚的预备位。

正步——做脚平行并立，重心在两脚上，脚尖和身体向正前方。

要求：

两脚伸直，肌肉自然放松，收腹立腰，髋要正，上体保持正直，头向前，切忌两脚站立成外八字或内八字。

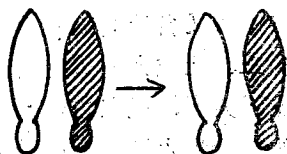


图1-1男女伴脚的预备位

2. 舞伴站立的几种基本姿势

(1) 对立式

预备姿势：舞伴正步站立。

动作做法：

男女伴动作：图1-2 对立式舞姿。

正步对立，根据各种舞蹈的要求，舞伴相隔约10~15公分，身体正直，两肩放松，头正直。

男伴左臂侧举，稍屈肘大小臂略大于90°，掌心向上，四指并拢，大拇指张开，准备握女伴右手。男伴右手五指并拢扶抱在女伴背后肩胛骨与腰之间，稍偏右腰



图1-2对立式舞姿

上,小臂和肘抬平。

女伴左手轻放在男伴右肩上,手臂自然下垂贴在男伴手臂上,同时右臂抬起,右手四指放在男伴掌心上,大拇指打开在男伴大拇指外侧,男伴轻握住女伴的手。

要求:

①站立时收腹立腰,不要挺腹,送髋或臀部突出。两臂放松,不要耸肩,两腿伸直,肌肉自然放松。

②男女伴相握手臂的高度应以女伴的身高决定,一般在女伴肩以上或与耳平。

③男女伴站立的视线应能从对方的右肩上平视。

④女伴左手轻放在男伴右肩上,不能加以压力。

(2) 半对立式

半对立式舞姿一般应用在改变舞步时采用半对立式舞姿开始。

预备姿势:对立式站立。

动作做法:

男女伴动作:图1-3半对立式舞姿。

女伴右转 45° ,男伴左转 45° ,舞伴站立成“V”字形,男伴的右髋、肩与女伴的左髋、肩靠拢,相握的手稍伸直,头转向前进方向或能看到对方的脸。

要求:

①舞伴出步时必须保持半对立式舞姿。

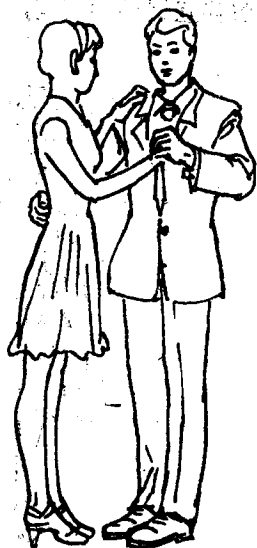


图1-3 半对立式舞姿

②上体姿势保持正直，在改变特殊舞步时可上体稍前倾或后仰，但一般应保持半对立式舞姿。

(3) 并立式

并立式姿势也是应用在舞伴变换动作时双人并立，或二人以上的并排立，为集体交谊舞的预备姿势。

预备姿势：舞伴并排立。

动作做法：

男女伴动作：图1-4、5并立式舞姿。

舞伴并肩立，相隔约一步左右，面向前，目平视或双方都能互相看到，以便交流感情。

双人以上的并立式，动作同双人并立式，只是两臂与左右邻伴互握手举肩高，或两臂左右侧举互抱腰。

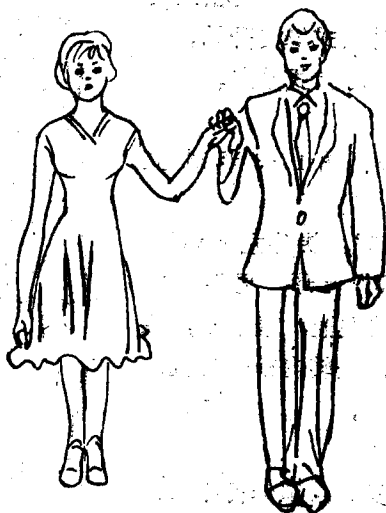


图1-4并立式左右邻伴互握手举肩高舞姿。

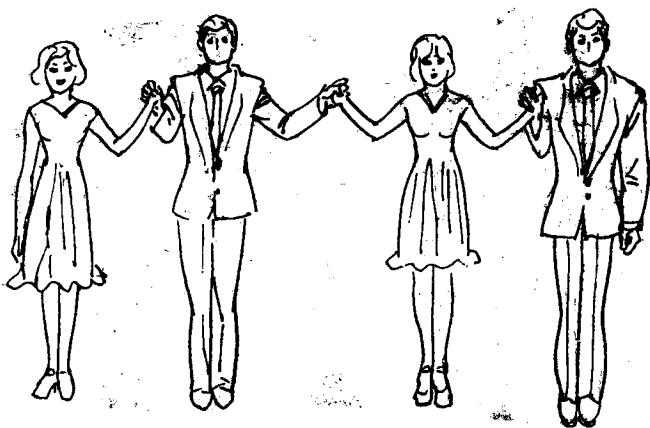


图1-5双人以上的并立式舞姿

要求:

同伴并排站立保持在一水平上, 站立时注意正确的基本姿势。

(4) 侧立式

侧立式姿势是男伴带舞时更换舞步须采用的舞姿, 分为左侧立式或右侧立式姿势。

预备姿势: 对立式站立。

动作做法:

男女伴动作: 图1-6、7侧立式舞姿。

男伴将女伴移至自己的右侧, 男伴右肩与女伴右肩相对并立, 称为右侧立式。男伴将女伴移至自己的左侧, 男伴左肩与女伴左肩相对并立, 称为左侧立式。



图1-6右侧立式舞姿



图1-7左侧立式舞姿

要求:

男伴将女伴移至左侧立式或右侧立式时，移动要自然，衔接连贯，避免上体过分前倾或臀部向后突出，舞伴应保持躯体正直、平稳。

(5) 开立对立式

开立对立式姿势常采用在一些较为活泼舞步的最后半拍舞姿。

预备姿势：舞伴对立。

男女伴动作：图1-8开立对立式舞姿。

动作做法：

男女舞伴对立距离约两步，男伴左(右)脚站立，右(左)脚后点地，女伴右(左)脚站立，左(右)脚后点地，男伴右手与女伴右手相握(四指相扣)，臂伸直，女伴手背向上，男伴手背向下，上体稍后仰，抬头，挺胸。

要求：

①两人对立的距离也可以男女伴的身高而定，使两人拉手时臂能伸直，又能抬头挺胸为准。

②眼对视，收腹立腰，不要向前挺腹和骶。

三 领舞与跟舞须知

跳交谊舞时男女为伴，男伴领舞起着主导作用。如

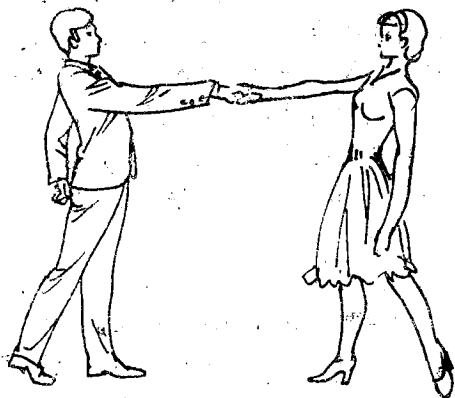


图1-8开立对立式舞姿

男伴领舞时给予对方的信号或暗示有法，女伴又较熟悉基本舞步，两者即可配合协调，男伴也可按照自己设想的舞步带出许多新花样舞步。如男伴不会领舞即使女伴跳得好也无法展示女伴的舞艺。如女伴不会跟舞会导致男女伴动作失去协调和平衡，男伴就会感到不舒适自如。因此领舞和跟舞必须学会以下基本知识，跳舞时才能达到轻松，自然，优美并获得健康愉快的娱乐和休息。

1. 领舞 (Leading)

领舞也称带舞。男伴领舞在变换舞步前须采用扶抱在女伴后背的右手给予暗示：如男伴前进时，右手掌稍松，不给对方压力，表示女伴应后退；如男伴后退时，右手掌在女伴后背稍轻压，表示女伴应前进；男伴左脚向右后斜进，要求女伴右脚向左前斜进，即男伴的右手指在女伴后背轻压一下，表示女伴右脚向左前斜进；如男伴准备半开立式进行舞步，即用右掌跟轻轻一压，使女伴半面右转 45° ，类似情况男伴均以右手指或掌跟给对方暗示。因此男伴领舞的技巧基本上在右手。舞蹈开始，男伴常采用上体前倾表示出步，或左脚后退，上体稍后仰表示舞蹈开始，使对方有准备。

跳舞时切忌女伴主动带舞，除非舞池人多，男伴领舞后退遇有碰撞时，女伴左手在男伴右肩上轻轻一压，表示有危险不能再后退了。

2. 跟舞 (Following)

女伴要跟好舞必须下功夫，学好各种基本舞步，熟练掌握，注意力集中，就能自如地跟上男伴的舞步；女伴得到男伴的信息，立刻作出对应动作，全身肌肉放松，用力得当，身体保持正确舞姿和平衡；女伴和男伴步法默契配合，不能主动，运步时身体重心不能过早或过晚，应与男伴同时下落身体重心；女伴跳舞时随时注意男伴的暗示和音乐节奏以及男伴运步的步伐大小，一般慢速度的舞曲，步幅要大些，快速度的舞曲，步幅小些。

3. 交谊舞的方向和舞程路线

明确交谊舞的方向，除了在舞池中能分清方向外，还可在学习舞步时明确动作方向，准确地运步，见图1-9方向图。

舞程路线即方向线，在舞池里为了不拥挤，不碰撞，根

据各国民间舞蹈的传统要求，一般是沿着舞池边缘逆时针方向的椭圆形路线前进的，即是后退舞步，也是以退为进，见图1-10舞程路线图。

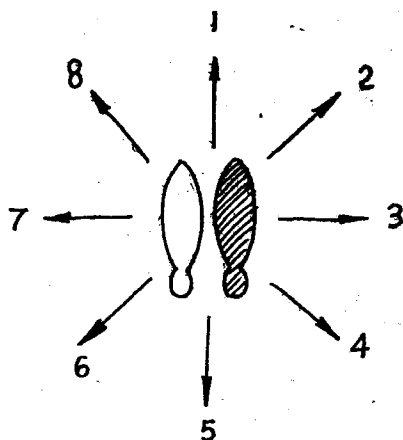


图1-9方向图

4. 礼节
舞会是一种斜 5、后方 6、左后斜 7、左侧 8、左前斜

高尚的社交文化娱乐场所，可以增强身体健康和增进同志之间的友谊，发展正当的社交关系。参加舞会的男女伴必须讲文明礼貌，举止大方，言行文雅，体现具有高尚的道德品质修养。

穿衣整洁，舒适大方，便于自由

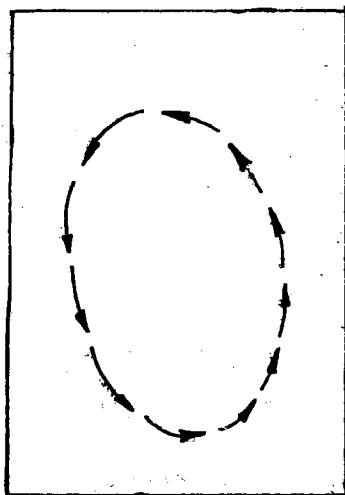


图1-10舞程路线图

运动，穿背心短裤是不礼貌行为。

参加舞会的舞伴要自觉保持会场的清洁卫生，不准随便吐痰，吸烟（可到会场外吸烟室），不能高声喧哗，应保持会场的秩序，更不能讲粗话。

邀请舞伴跳舞时应主动走到对方面前问一声：“你能和我一起跳舞吗？”对方一般不应拒绝，如有特殊情况，女方可以说明，男方表示歉意。邀请者不应强求对方。与同伴跳完一曲后，男方应主动道谢，并送女伴回原位。

四 基本步法

交谊舞的各种舞步都是由基本步法组成的，步伐的方向和性质一般有：前进步、后退步、并步、倒进步、斜进步、交叉步、点步、踏步、趾踵步和转体等。

交谊舞的动作速度一般分为慢步和快步。乐曲节拍有： $\frac{3}{4}$ 、 $\frac{4}{4}$ 、 $\frac{3}{8}$ 、 $\frac{6}{8}$ 等。男舞伴可根据音乐节拍，乐曲速度而决定跳什么舞，如华尔兹、狐步、探戈、伦巴、桑巴、吉特巴……等。

交谊舞的舞步从国外的传统习惯来看，一般男伴以左脚开始，女伴以右脚开始，女伴的舞步基本上和男伴相同，但进退相反。下面介绍几种常用基本步法。

律动节奏

动作速度：慢、慢、快、快，

音乐拍数：1—2、3—4、5、6

乐曲节奏：逢嚓、逢嚓、逢、嚓

1. 前进步

预备姿势：正步站立。

动作做法：（以男伴动作为例）。

1—2: 左脚沿着地面向前一步(不离地), 以脚跟力量全脚向前平移, 然后重心由全脚掌落在脚掌上。左腿伸直右腿稍弯曲, 右脚后点地; 接着右脚用脚尖沿着地面移至左脚旁, 前脚掌着地, 膝稍弯曲。见图1-11前进步舞姿。

3—4: 同1—2, 换右脚做。

要求:

① 向前迈步时也可用前脚掌向前出步。

② 两脚转换重心时要平稳、髋要正, 上体和头部保持正直。

③ 练习时先连续做慢步前进, 基本掌握后可按交谊舞的节奏练习, 做两次慢步, 占用音乐4拍, 两次快步, 占用音乐2拍。每一组动作用音乐6拍完成, 第二组动作7—8拍开始, 由此类推。

2. 后退步

预备姿势: 正步站立。

动作做法: (以男伴动作为例)。

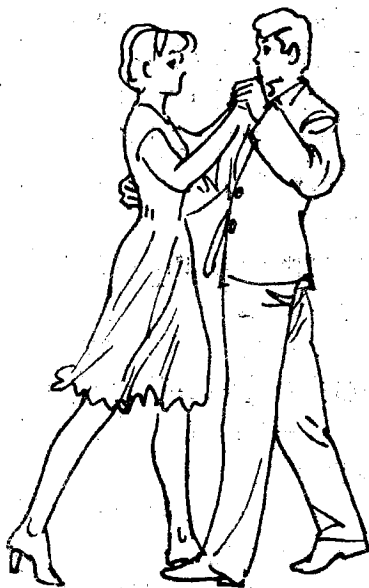


图1-11前进步舞姿

1—2: 左脚前脚掌沿着地面向后退, 先由前脚掌然后过渡到全脚掌着地, 膝伸直同时右腿直膝前点地(全脚掌着地); 接着右脚以足跟开始沿地面(全脚不离地)至左脚旁, 脚掌着地, 膝稍弯曲, 见图1-12后退步舞姿。