

International Standard Ballroom Dance
国际标准摩登舞



黄忆 桂仕楠 编著

Combustion Tango

摩登舞

燃烧探戈

一曲亲密接触的华丽节拍，充满激情
而又忧郁感伤的深情演绎，探戈——难以尽述的浪漫风情！

成都时代出版社

黄忆 桂仕楠 编著

Combustion Tango 摩登舞

江苏工业学院图书馆藏书章

燃烧探戈

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

燃烧探戈 / 黄忆, 桂仕楠编著. —成都: 成都时代出版社, 2007.10

ISBN 978-7-80705-601-0

I. 燃… II. ①黄…②桂… III. 探戈舞 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 154636 号

燃烧探戈 (国际标准摩登舞)

Combustion Tango

黄忆 桂仕楠 编著

出品人	秦明
责任编辑	李佳
责任校对	李永川
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳宝峰印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2007年10月第1版
印 次	2007年10月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-601-0
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)25571666



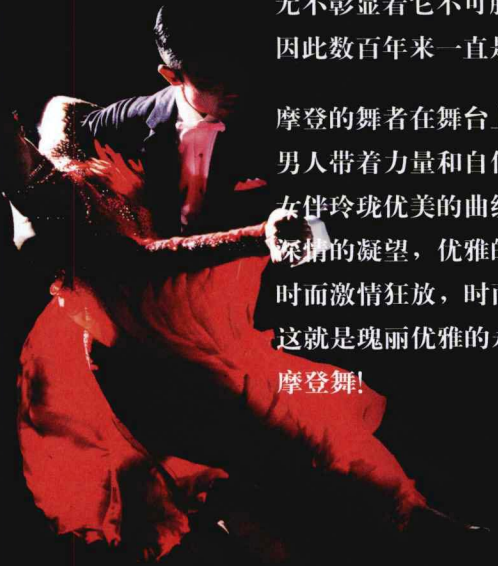
永恒摩登的舞蹈艺术

Forever modern dancing art

霓虹闪耀的舞池，华丽深情的音乐，
优雅浪漫的摩登，奔放热情的拉丁……
任谁能抵挡这翩然而舞的声色诱惑？
任谁能拒绝这完美艺术的奢华之旅？



国家标准交谊舞，
标志着独特的生活方式和态度，
它是一项高雅优美的特殊体育运动，
集运动、竞技、表演、娱乐为一体的舞蹈艺术。
唯美的肢体语言，
是人体完美曲线与音乐的无隙结合。
而源自欧洲宫廷的摩登舞系更是仪态高雅、气质超然：
华尔兹的雍荣华贵、维也纳华尔兹的优雅从容、
快步的伶俐欢快、狐步的轻灵洒脱、探戈的潇洒豪放，
无不彰显着它不可胜收的美，
因此数百年来一直是欧美上流社会交际的最爱。



摩登的舞者在舞台上如水流畅，
男人带着力量和自信的步伐魅力难挡，
女伴玲珑优美的曲线在亦随亦转中散布着无尽的魅力诱惑。
深情的凝望，优雅的发缠，
时而激情狂放，时而性感又含蓄，
这就是瑰丽优雅的永恒艺术——
摩登舞！



PART 1 了解国际标准交谊舞 001

Get into International Standard Ballroom Dancing

一、优雅轨迹——国际标准交谊舞的起源 002

二、国标舞的两大舞系——摩登舞与拉丁舞 005

优雅含蓄摩登舞 006

热情奔放拉丁舞 008

PART 2 舞中之王 梦幻探戈 011

Tango, the King of Dance Kingdom

一、风情万种的激情探戈 012

二、探戈的五种类型 014

三、认识阿根廷探戈 018

四、探戈是心灵与肢体的运动 020



PART 3 感受摩登舞之优雅

025

Feel the Grace of Modern Dance

- 一、解析摩登舞美之概念 026
- 二、让你一步修成的舞林秘笈 032
- 1. 练舞，懒人自有懒招 2. 舞伴之间的配合技巧 3. 舞会的礼节
- 4. 10个小TIPS（小贴士），告别“壁花”命运

PART 4 学会跳激情探戈

045

Learn to Dance Fever Tango

- 一、标准舞姿训练教程 046
- 二、标准舞步训练教程 052
- 1. 双走步及连接步 2. 侧行并步 3. 后退截步 4. 基础左转
- 5. 行进连接步 6. 追逐步 7. 右行追步 8. 并退扫步
- 9. 并进连接步 10. 外侧分式左转，女伴外侧结束 11. 外侧迴旋步一侧行结束
- 12. 右摇摆转步 13. 五快步
- 三、花样舞步训练教程 072
- 1. 双并退扫步 2. 右转并退 3. 右剑步 4. 侧行锁步 5. 滑行锁步
- 6. 并退左转滑轴转 7. 基本左转 8. 滑旋转折 9. 左剑步 10. 并步
- 11. 同脚步 12. 急转五快步 13. 陀螺转 14. 截步

PART 5 热情探戈多面魅力

097

Different Charms of Hot Tango

- 一、探戈之服装盛宴 098
- 二、探戈之文化底蕴 102
- 三、探戈之著名人物 106
- 四、探戈之故乡掠影 110



et into

了解国际标准交谊舞

International Standard Ballroom Dancing

奢华精致的欧洲宫廷生活，是诞生优雅舞蹈的温情摇篮。如果说那天鹅般高贵的芭蕾是叶子上的晶莹水滴的话，那么仪态高雅、气质超然的国标舞，就是水滴落入池中荡开的迷人涟漪，一圈圈向外舒展开，犹如那迷人的舞裙旋转时的线条……



Origin of Ballroom Dancing

一 优雅轨迹——国际标准交谊舞的起源

出身高贵的国际标准交谊舞，拥有傲人的皇家风范。它走出欧洲宫廷来到民间，向全世界展示它的优雅身姿。在中国，国际标准交谊舞已掀起阵阵热潮，深受妇孺老少的喜欢。美丽可以被传染，让我们一起快乐舞动！

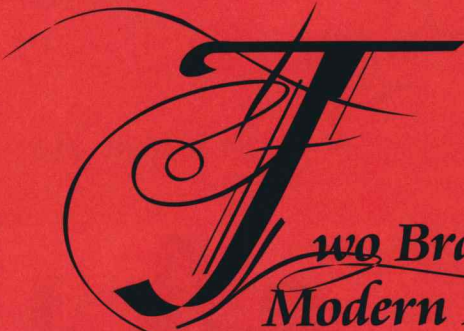
国际标准交际舞作为一项高贵优雅的运动，不但可以调适现代人忙碌的生活，舒展身心，并且具有良好的社交功能。国标舞在实质上体现着一个国家或地区的文化和经济水平，于是世界各国都竞相引入和提倡国标舞这项具有很好社交功能和欣赏价值的舞蹈项目。作为东方文化代表的中国自然也对它敞开了大门，自1986年正式引进国标舞后，国标舞在各个城市都发展迅速。作为一种高贵优雅的运动型舞蹈，国标舞成为了现代人忙碌生活的最佳调剂。特别是都市里的白领金领们，把国标舞作为舒展身心、修身塑型的第一选择。

1986年，文化部宣布成立中国国际标准舞学会，并举办了第一届全国国际标准舞会演。从此，每年举办一届。到了今天，国标舞已经跟中华文化充分融合，成为了中国舞蹈文化的一部分，各种舞蹈表演、舞蹈教学都少不了国标舞的优美身影。从1998年开始，国标舞被列入中国文化部“荷花奖”的评奖单项，正式步入中国最高舞蹈艺术殿堂。

目前全国各地都成立了国际标准舞协会，跳国标舞、学国标舞的人越来越多。光是北京就有80万至100万人跳国标舞，并且涵盖了各种年龄层次。北京电视台播放的国际标准交际舞教学节目收视率更是高得惊人。国标舞中动作细腻的摩登舞最受中老年人青睐，而节奏快捷流畅的拉丁舞则“俘虏”了活泼好动的青少年。近年来，广州、北京、上海、深圳、南京、哈尔滨、重庆等地更是成为国标舞发挥魅力的最佳城市。

来自欧洲宫廷的舞蹈奇葩，正悄然在神州大地上划出最优美的艺术轨迹，无论寻常巷陌，还是厅堂赛场，我国的普通百姓正用热情演绎着这一自由流畅的形体艺术。





Two Branches of Ballroom Dance—— Modern Dance and Latin Dance

二 国标舞的两大舞系——摩登舞与拉丁舞

没有一种舞蹈像它一样，汇集各国的艺术于一堂；没有一种艺术如它一般，吸纳各地的文化为一川。国标舞蹈是一片幻彩的天空，在这里你不仅能看到摩登轻灵婉约的飞扬裙裾，更能看到拉丁热辣灼人的妙曼身姿。如此风格迥异的舞蹈竟能完美地融合在一起，并像交响曲般奏出和谐美妙的音符，这不能不说是一个奇迹。

优雅含蓄的摩登舞

标准舞 (Standard) 又称“摩登舞”，体育舞蹈项群之一，内容包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞。特点是由贴身握抱的姿势开始，沿着舞程线逆时针方向绕场行进。步法规范严谨，上体和胯部保持相对稳定挺拔，完成各种前进、后退、横向、旋转、造型等舞步动作，舞伴间合作默契。舞蹈为情绪型，具端庄典雅的绅士风度。

摩登舞除了探戈外，都源于欧洲大陆，曲调大多抒情优美、潇洒华丽，旋律感强，时而激情昂扬，时而缠绵性感。服饰雍容华贵，体现欧洲国家男士的绅士风度和女士们的妩媚：男士需身着燕尾服、白领结；女士则以飘逸、艳丽长裙表现出她们的华贵、美丽、高雅之美态。

华尔兹 (Waltz) —— 舞中之后

华尔兹起源于奥地利，舞曲旋律优美抒情，是典型的绅士淑女舞，风格典雅大方，舞步起伏连绵，舞姿华丽典雅，具有“舞中皇后”的美称。

维也纳华尔兹 (Viennese Waltz) —— 放纵之舞

维也纳华尔兹起源于奥地利的一种农民舞蹈，舞曲旋律流畅华丽，节奏轻松明快，舞步平稳轻快，翩跹回旋，热烈奔放，舞姿高雅庄重。



华尔兹 (Waltz)

维也纳华尔兹 (Viennese Waltz)

快步舞 (Quick Step)——精灵之舞

快步舞起源于美国。舞曲明亮欢快，舞步轻快灵活，动作伶俐、轻快、跳跃感强，是一种轻快欢乐的舞蹈。

狐步舞 (Foxtrot)——狐狸的高贵舞步

狐步舞起源于黑人舞蹈。如同狐狸走路，轻柔悠闲，流畅平滑，步幅宽大，舞态优雅从容，似行云流水。

探戈 (Tango)——舞中之王

探戈源于阿根廷民间。舞步顿挫有力、潇洒豪放；身体无起伏、无升降、无旋转；表情严肃，有左顾右盼的头部闪动动作。



狐步舞 (Foxtrot)



快步舞 (Quick Step)



探戈 (Tango)

热情奔放的拉丁舞

拉丁舞 (Latin) 是体育舞蹈项群之一, 内容包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。特点是舞伴之间可贴身, 可分离, 各自在固定范围内辐射式地变换方向角度, 展现舞姿。步法灵活多变, 各舞种通过对胯部及身体摆动不同的技术要求, 完成各种舞步, 表现各种风格。舞姿妩媚潇洒、婀娜多姿, 风格生动活泼、热情奔放, 现代感强, 舞蹈有情节性。

拉丁舞除斗牛舞外, 都源于美洲各国, 曲调缠绵浪漫, 活泼热烈, 节奏感强。它以淋漓尽致的脚法律动为引导, 自由流畅展现女性优美线条, 动人入情、气氛迷人、生动活泼, 充分表达了青春欢乐的气息。着装浪漫洒脱, 男着上短下长的紧身或宽松装, 展现强悍刚强, 气宇轩昂, 威武雄壮的个性美; 女着紧身短裙, 显示女性的曲线美。

桑巴舞 (Samba) ——狂欢之舞

桑巴舞起源于巴西。它音乐热烈, 舞态富有动感, 舞步摇曳多变, 深受人们的喜爱!

伦巴舞 (Rumba) ——爱情之舞

伦巴舞起源于古巴, 被称为“爱情之舞”。它的动作舒展、缠绵妩媚, 具有性感、狂放不羁、浪漫的特质, 享有“拉丁舞之王”的美名。



桑巴舞 (Samba)



伦巴舞 (Rumba)



斗牛舞 (Pase Doble)

斗牛舞 (Pase Doble) ——英雄之舞

斗牛舞起源于法国，发展于西班牙。斗牛舞音乐雄壮、舞态豪放，步伐强悍振奋，节奏紧张，是受斗牛所影响而演变出的舞蹈。

恰恰舞 (Cha Cha Cha) ——企鹅行步

恰恰舞起源于中美洲的墨西哥、古巴等地。舞曲热情奔放，舞步花哨利落、步频较快，再加上诙谐风趣，成为舞会、比赛和表演中最热门的拉丁舞种。

牛仔舞 (Jive) ——一起来欢乐

牛仔舞起源于美国。它音乐欢快，舞态风趣，步伐活泼轻盈，是一种节奏快、耗体力的舞。

这十种舞蹈中，除了在主要风格上壁垒分明之外，各种舞蹈之间又具有各自不同的风格和特点。如华尔兹是属于对角线舞步的结构，多回转，身体升降时带有倾斜；快步舞则是直进直退的，其舞步富于变化，多跳跃；探戈突出的特点是斜行横进的，不用升降，也没有倾斜动作；狐步在舞步当中不作拍合，左右脚作交替前进，而且步幅较大；伦巴着重展现女性的婀娜多姿的美感；恰恰舞一反男子主导的习惯，由女子领舞；桑巴充满活力，手的姿态变化多；斗牛舞表现斗牛场上的情景，动作细腻逼真；牛仔舞有各种快速的旋转，腰部讲究自然扭动……



恰恰舞 (Cha Cha Cha)



牛仔舞 (Jive)

探戈的美是狂放的，
是舞者激情的燃烧与释放。
探戈的激情与优雅合为一体，
让人着迷。

PART 2