

社交舞

①

吉特巴 & 伦巴

Bachman Dances ① Gitterbug & Rumba

赵顺科 符明珠 编著

国际最新标准交谊舞教程 交谊舞冠军、国际交谊舞教练教你跳交谊舞

婀娜款摆伦巴 & 轻快洒脱吉特巴



Gitterbug & Rumba

规范舞步 & 动作细节完美
全彩图文优雅呈现

成都时代出版社



吉特巴
伦巴

交谊舞 ①

赵顺科 符明珠 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众交谊舞. 1 / 赵顺科, 符明珠编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5464-0139-3

I. 大… II. ①赵…②符… III. 交际舞—基本知识
IV. J732.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第005206号

大众交谊舞 · 1

DAZHONG JIAOYIWU 1

赵顺科 符明珠 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

段后雷
张慧敏
邢 飞
●中映·良品 (0755) 26740502
莫晓涛

出版发行
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社
(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 1/32

印 张

3

字 数

90千

版 次

2010年2月第1版

印 次

2010年2月第1次印刷

印 数

1-15000

书 号

ISBN 978-7-5464-0139-3

定 价

15.00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

PROLOGUE 序言

交谊舞

沟通情感的形体语言

交谊舞是社交舞蹈，
当今社会极为流行的大众健身方式之一，
风格洒脱舒展、格调高雅华贵。
婀娜款摆伦巴舞，跳出拉丁热情浪漫；
轻快洒脱吉特巴，舞出美式自由奔放。

在优雅舞步中愉悦身心，
在快乐节奏中挥洒活力，
在动听旋律中提升气质，
在浪漫拥舞中增进情谊……

各具特色的主题社交舞会

柔和的金色灯光、曼妙动听的舞曲、身穿美丽晚礼服的女士以及风度翩翩的男士，这一切组成了舞会最缤纷夺目的视觉盛宴，所有人都想吸引别人的目光，所有人都想成为众所瞩目的焦点。

围绕同一主题的人们相聚在一起，拉近彼此的关系。热情妖娆的伦巴可以引起注目；快四可以展示高超技艺；柔情的慢三则给了绅士一个表现的好时机……每一支交谊舞都给人们创造了愉悦的气氛，带来了浪漫的情调。

随意自由的广场舞会

舞池犹如一块巨大的磁石吸引着街头来来往往的人们，广场交谊舞已成为人们生活中的一种时尚。在波光荡漾的河畔，在毗邻居民区的广场、公园，在车水马龙的立交桥畔，大家云集一起，尽情地展示他们的舞姿魅力。

一个满头灰发的老者，正低头挽着舞伴跳着慢三。他也在优美的舞姿和轻松的音乐中，放纵一下自己，品味一下舞动形体所带来的快感。虽年近七旬，仍风度翩翩，特别是当他随着音乐旋律起舞时的身形，真叫你不相信他的实际年龄。

温馨惬意的家庭舞会

异国情调的舞会传入都市家庭，很快风靡南北，这种源于西欧，为人们提供娱乐、休息、交谊的休闲方式，颇受加快了生活节奏的中国家庭的青睐。节假日、周末或生日等喜庆日子，找些趣味相投的朋友，热热闹闹开个家庭舞会。

伴着轻柔的音乐，丈夫和妻子开始了一支浪漫的伦巴，性感热辣而又不乏脉脉温情。而亲密的朋友和知己则在热情欢跃的吉特巴中，共同体会那份温馨与惬意。

神秘浪漫的化装舞会

在浪漫的爱情电影里有这样的场景，男女主人公带着面具出现在化装舞会中，透过面具四目交接，顷刻间一见钟情；在迪斯尼的童话中，灰姑娘一样是在舞会中遇到了心仪的王子，从此展开了一段美妙的爱情故事……如此美妙浪漫的场景，都是在化装舞会上发生的。

穿上最漂亮最性感的派对服装，戴着神秘的华丽面具，在神秘浪漫的夜晚，和着悠扬的乐曲，邀请神秘的舞伴跳一支交谊舞，借助舞蹈的语言，让一对对有情人借牵手之机，完成心灵上的交流，在神秘和浪漫的氛围中重新演绎人们所熟悉的爱情故事和浪漫童话。



PART 1

交谊舞，高贵典雅的社交方式 ··· 1

Ballroom Dances, A Noble Social Manner

源自欧洲宫廷的社交舞 ········· 2

Ballroom Dances from Europe palace

交谊舞的第一课学什么? ········· 3

Where We Start

舞伴间的默契最重要 ········· 6

Importance of privity between dancing partners

PART 2

享受跳 舞中乐

Enjoy Your Dance



吉特巴

Gitterbug

7

◎基本步

◎左右换位六步转

◎套环转

◎擦地分身转步

◎拉弓步

◎臂下转步

◎背后换手步

◎反弹转

◎单手措、双手措步

◎并进点踏步

◎转圆步

◎扭臀影子步

8



伦巴

Rumba

51

◎横移基本步

◎手臂转、三步转

◎套环前进后退基本步、左右换位步

◎套环转、前进后退基本步、左右换位

◎交叉影子步

◎孔雀开屏步

◎前进后退基本步

◎套环转

◎高手横移步

◎套转步



PART 1

BALLROOM
DANCES,
A NOBLE SOCIAL MANNER

交谊舞， 高贵典雅的社交方式

挺胸、收腹、抬头，跟着音乐，迈出优雅的舞步，
GENTLEMAN的绅士风度，LADY的妩媚浪漫，
就在这音乐中，
舒展健美的身姿，跳出愉悦心情，舞出多彩人生。



源自欧洲宫廷的社交舞

Ballroom Dances From Europe Palace

交谊舞据说起源于中世纪的欧洲。

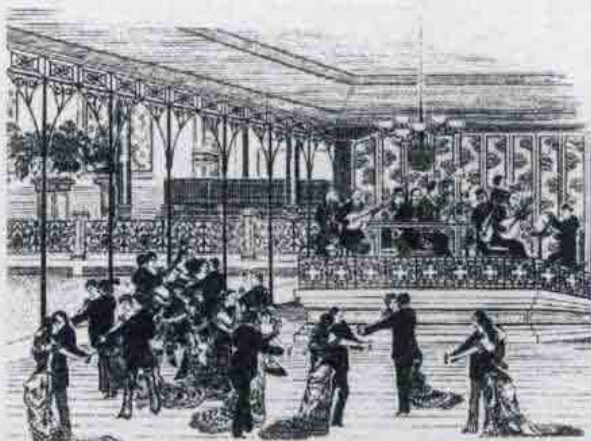
法国皇帝路易十四是一位舞蹈迷，不仅时常客串舞蹈演员，而且还创办了舞蹈学院，培养专业人才，提高了舞蹈艺术的社会地位，从而大大促进了法国舞蹈艺术的发展。在法国，随着以宫廷为中心的贵族文化趋于成熟，“宫廷舞蹈”也逐渐盛行起来了。因为它是将民间舞蹈加以提炼和规范，故其动作高雅繁杂、拘谨做作，失去了民间舞的风格，只在宫廷盛行，专供贵族习跳和欣赏，是贵族的交谊舞。

“如今，老年贵妇们一阵风似地绕着房间翩翩起舞，而身披轻纱的女儿们却在放浪的华尔兹乐声中跳跃回旋；年老的排成长队，如潮似涌；年轻的无拘无束，四肢放松；她们跟随着丈夫们快步如飞，不留下一点新婚之夜的神秘。我们痛心地看着，在上星期五的英国宫廷舞会上，那种叫做华尔兹舞的法国下流舞被第一次介绍进来了……”

以一男一女对舞为基本形式的交谊舞，也受到教会和保守上层人士的辱骂与限制。但是，顺应时代需要的舞蹈，确实“如潮似涌”，势不可挡。

法国大革命后，宫廷解体，“宫廷舞”也进入了平民阶层，成为社会中人人可舞的社交舞。1768年，在巴黎出现了第一家舞厅，从此，交谊舞很快席卷了欧洲大陆。

19世纪初，由于美国的崛起，社交舞随欧洲移民传入美国，同时非洲、拉丁美洲的大量移民也带来了具有浓郁的热带地区风格的民间舞，它们直接来自于民间，没有受到宫廷舞的影响，形式更为自由。这个时候的交谊舞在吸收民间舞的长处之后，又发展了一些新的式样，接着它又飘洋过海，风靡全世界。



❧ 交谊舞的第一课学什么? ❧

Where We Start

舞姿、音乐、舞步是交谊舞的三要素。在这三点中，舞姿是最重要的，其次是音乐，再其次才是舞步。

❶ 优雅的舞姿

交谊舞是一种文明的文化娱乐活动，也是形体美的一种表现。因此，学跳交谊舞，首先要学习跳舞的姿势。正确优美的舞姿是一个人的修养、气质和风度的外在表现，也是衡量交谊舞水平高低的首要条件。

闭式舞姿：这是交谊舞中最主要的舞姿，许多优美的步法都是从该舞姿发展形成的。闭式舞姿要求，男女舞伴相对站立，二者正面身体构成封闭状态。女伴身体向男伴右侧约偏1/3，男女腰部右侧轻贴，上身均向后倾。男伴左臂向左侧屈肘举起，高度稍超肩部，轻握女伴右手的拇指与其余四指之间，右手环抱在女伴左肩胛骨下方，五指并拢，手掌呈空心，轻轻平贴在女伴左背上。女伴左手五指并拢，轻放在男伴右肩上。

半开式舞姿：在闭式舞姿的基础上，男女舞伴上身均向外闪开大半部分，面向前方，目光通过相握的手向同一方向远视，但男右腰部、女左腰部与闭式舞姿一样，仍然轻贴，不宜距离过大。

开式舞姿：男女舞伴同向，身体几乎呈一平面，男伴右肩与女伴左肩相靠，男女舞伴目光通过相握之手的上方远看。

行步舞姿：男伴向左斜45°，女伴向右斜45°。第一步，男伴先出左脚，女伴出右脚；第二步，男伴出右脚，女伴出左脚。

右外侧前进舞姿：男伴右脚向女伴右外侧前进，同时作反身动作，与女伴腰胯部仍然相靠；女伴左脚向右后侧退步。其他要求与闭式舞姿相同。

右外侧后退舞姿：男伴左脚后退，同时作反身动作；女伴右脚向男伴右外侧斜向前进。其他要求与闭式舞姿相同。

左外侧前进舞姿：男伴左腰胯部与女伴左腰胯部相贴，男伴左脚向女伴左外侧前进，女伴右脚向左后侧退步。其他要求与闭式舞姿相同。

左外侧后退舞姿：男伴左腰胯部与女伴左腰胯部相贴。男伴左脚向左后方斜撤，女伴右脚向男伴左外侧前进。其他要求与闭式舞姿相同。

敞式行步舞姿：男伴的右手与女伴的左手相拉，并排站在一条线上，男

女舞伴的臂均向上弯曲，男伴稍向右视，女伴稍向左视。

敞式分离舞姿：男女舞伴相对而站，一手相拉或两手相拉，稍屈肘。

要摆好正确的舞姿并不难，关键是在跳舞的过程中，始终有着良好的舞姿。最基本的是两个人不能看脚底下。尤其是初学者，因怕踩着舞伴的脚，跳舞时离得很远，弓着腰，低着头，看着脚下，这种舞姿是非常不优雅的。其实只要有正确的舞姿、听好音乐、走好舞步，一般来说是不会踩着舞伴的脚的。此外，男士的两肘一定要按正确的舞姿要求那样抬起，不要夹在两腰之上，否则显得很很小气。

② 美妙的音乐

交谊舞与音乐是不可分割的，它与音乐的关系就是鱼和水的关系。舞者根据音乐的节奏来调整自己的舞步及花样造型。总之，你可以一面听音乐，一面按照音乐的节奏来运行舞步。音乐的节奏、强弱、旋律同人的舞步快慢、起伏、旋转协调一致时，舞者可以从中得到无与伦比的高雅的愉悦。所以先来了解一下音乐的三要素吧，这样才能在美妙的音乐中翩翩起舞。

节奏：舞步不是单纯地随脑子的意念而移动的，它还要听命于一种外力的控制和指示，这就是音乐节奏。初学者首先应学会辨认乐曲的节拍，分清三拍子和四拍子的区别。舞曲三拍一个小节叫三步，四拍一个小节叫四步，像慢三、快三都属于三步，而慢四、探戈等都属于四步。用来跳交谊舞的音乐节奏，是经过特殊加强来表现的。就一般而言，强拍多用一面声音低沉的大鼓来强调，而弱拍则用几个小鼓或加上其他打击乐器来表现。任何一种形式的交谊舞，都一定是在强拍中开步，而第二步则必然是在弱拍中进行的。

拍数：这是指在音乐的一小节中的拍子数之意，如慢三为三拍子，快四为四拍子等。每一小节的拍子数为“三”或“四”。一般人所说的



“几分之几拍”即是拍数。

拍速：这是指音乐在演奏时的速度之意。亦即拍数为三拍子，或四拍子的音乐，在一小节中每分钟以何种速度演奏之意。

③ 正确的舞步

每种舞都有自己的舞步，花样繁多，但是万变不离其宗，只要掌握了基本的舞步的一般规则，再复杂的花样也不难掌握。

掌握交谊舞步的一般规律，有利于从根本上提高自己的舞蹈技艺水平。这和使用交谊舞术语一样，不仅能通过口头交谈进行技艺切磋和交流舞步变化的新样式，而且能使我们较快地认识和掌握交谊舞文化的总体性规律，并及早进入自由王国的天地。

基本舞步：基本舞步在舞蹈中的作用十分重要，它是一切变化舞步的基础和前提。它是以展现本舞种典型风格的形态出现的固走跳法，每一个旋回的步数是固定不变的。男进则女退，女进则男退，共舞双方的步伐完全呈对称形发展。因此，前进基本步和后退基本步实际上是两种对称性交替的同义反复，仅仅是以男伴运动方向冠以区别性称谓而已。

转身舞步：在保持基本舞步主要特点的基础上，改变行进方向的舞步，称为转身舞步。转身舞步的形式有前进左转、后退左转、前进右转和后退右转四种。其人体运动规律可以简单表述为：前进运动中的转身，方向与运动脚同侧；后退运动中的转身，方向与运动脚相反。

特型舞步：运用于所有舞种的特殊形态变化舞步，如滑步、锁步、刷步、反截步等。这类舞步的功能在于连接、换脚、改变运动方向和趣味性点缀，但较难用到。

旋转性舞步：既是转身舞步的发展，又是自成一格的类型性舞步。它与转身舞步的区别在于：一是转身舞步保留着基本舞步的主要特征，而旋转性变化则打破了这种限制；二是转身舞步的旋转度一般不超过 135° ，而旋转性变化则一般在 $180^{\circ}\sim 360^{\circ}$ 的旋转中进行。

旋转性舞步的形态很多，变化极其丰富而繁杂，不过仍然是有规律可循的。从重心角度分类，有单脚旋转、锁式交替旋转和双脚重心的交叉式扭转等；从舞姿形态上分类，有并脚式旋转、开放式旋转和大舞姿旋转等等；而从运动方向和连接方式上看，则有“向后”的旋转、“迂回”交织的旋转、旋荡式的回转和盘旋式的终止等等。

❖ 舞伴间的默契最重要 ❖

交谊舞是双人舞，舞伴之间的默契配合非常重要。

架式要搭好，节拍要跟上

交谊舞需要两个人一起动，所以掌握好整体的互动重心很关键。男女舞伴必须搭好握抱姿势，即架式要端好。两人的接触要松紧适度，太松难以掌握互动，太紧则显得僵硬。两人的重心协调好了，舞动起来才能默契自如。在交谊舞的舞动过程中，经常有两人单手接触，甚至分离共舞的时刻，因此当女方脱离了男方的引导后，只有男女双方都踏在音乐节拍上，才能配合共舞。舞者对舞蹈音乐节奏的理解与适应能力越强，舞伴配合得就会越好。

要了解舞伴的暗示

在舞动中，男伴的引舞和指挥起着重要作用。引舞主要是靠男伴双手来实现的，包括男士的手掌、手指和手腕。开始起舞时，男伴右手指轻点一下女伴左肩下方，暗示准备起舞；交换步型和花样时，也可用手指拍点暗示。如男进女退时，男伴左手向前平推，右臂和腿部暗示前推，右手则轻轻放松，使女伴的后背失去托扶感，女伴就知道要向后退步了；当向左转动时，男伴左手向左后方暗示平拉，右手指轻轻压女伴左肩胛骨处，右臂轻抬，协同右腹部一起向左方推力，女伴即随男伴的引导完成转体动作。除手臂外，男伴还可以靠腿部、臀部、腹部以及不接触的意向完成引舞动作。

当女伴发现男伴身后有人时，可用左手点压男伴或拉一下作暗示。

共同体现舞蹈风格

男女舞伴作为一个舞动整体，必须共同配合体现所跳舞种的风格特征，例如慢三舞雍容华贵，起伏摆荡；探戈舞刚劲有力，顿挫磊落；吉特巴舞热烈奔放。因此，男女舞者都要掌握表现舞种风格特征的基本功，如起伏、摆荡、平衡、稳定、流动以及控制力等技巧，才会有良好的整体配合。



PART 2

ENJOY YOUR
DANCE



享受跳舞中乐

一曲动听的音乐、一段优美的舞姿、
一组准确的表情，加上身心的愉悦，这便是舞。

“只要能走的人都可以跳舞”——

孙子与爷爷、女儿和父亲，任何人都可以共舞。

跳交谊舞，既不把它当成专业训练，也不把它看得可有可无，
作为业余爱好，它是我们生活中的一种乐趣。

舞吧！

虽说重新学跳一种舞蹈，恐怕会让你觉得难以下决心，
但有音乐一切就变得不那么为难。

起初也许不太习惯交谊舞的拥抱，觉得难为情，
一旦决心共舞，必定能产生从来不曾有过的亲切感，
加深彼此间的情感交流，培养出人与人之间的默契。

让我们用跳舞来填满自己无聊的时光、

锻炼出健康的身体、

勾勒女性特有的无尽完美的曲线，

培养高贵典雅的气质，让人很难猜到真实年龄……



吉特巴舞的魅力

吉特巴活跃、奔放，在轻快的节奏中展示青春的活力。拉手换位变化是吉特巴最具趣味性的部分。由于拉手的形式和方法很多，因此变化无穷。

拉手的形式及其方法有七种：

同侧双拉手、交叉双拉左手在上、交叉双拉右手在上、同侧单拉左手、同侧单拉右手（这两种单拉的女伴手是相反的，即右手拉男左手，左手拉男右手）、交叉单拉左手和交叉单拉右手。

吉特巴舞的舞步特色

吉特巴的步伐自由轻快，其动作特点主要是用脚尖、脚跟击地发出轻松愉快的节拍，再配合前俯后仰波浪形起伏的上身动作，以及膝盖部分的屈伸弹动等，使整个舞蹈呈现出活泼、轻松、欢快、向上的情绪，是一种特殊风格的自娱性较强的舞蹈。

脚步六步一个组合，可以分为脚尖开始，或者是脚尖落地开始。一、二拍在一只脚，三、四拍在另一只脚，第五拍脚尖向后踏步，第六步向前踏步。

跳舞时的注意事项

吉特巴与其他几种传统的交际舞相比，有两点明显的区别：

一是跳吉特巴一般不受舞程线的限制，只要有面积较小的一块地方就可以跳；

二是男女舞伴握手的方法独具特色，女伴的右手（或两只手）手心向下，手指稍弯曲，男伴的左手（或两只手）手心向上，手指也稍弯曲，并勾住女伴的手指。

基本步	2小节
背后换手步	6小节
左右换位六步转	6小节
反弹转	4小节
套环转	4小节
单手措、双手措步	6小节
擦地分身转步	10小节
并进点踏步	7小节
拉弓步	8小节
转圆步	5小节
臂下转步	5小节
扭臀影子步	8小节

基本步(2小节)



注 第2节同第1节。



站姿
女 男



①
男：左脚原地（掌）。
女：右脚原地（掌）。



②
男：左脚向左稍打横（全脚）。
女：右脚向右稍打横（全脚）。



③
男：右脚（掌）。
女：左脚原地（掌）。



④
男：右脚向右稍打横（全脚）。
女：左脚向左稍打横（全脚）。



⑤
男：左脚向后（掌、跟）。
女：右脚向后（掌、跟）。



⑥
男：右脚原地（全脚）。
女：左脚原地（全脚）。



背后换手步(6小节)

基本步+背手换手+女士旋转+背后换手+女士旋转

1、2 + 3 + 4 + 5 + 6

注 第1、2节同基本步。



拍子 步法

③	男: 身体向左转45°, 左脚原地。 女: 右脚原地(掌)。
②	男: 左脚上前(全脚)。 女: 身体左转45°, 右脚上前一步(全脚)。
③	男: 身体继续左转45°, 右脚并向左脚(掌)。 女: 左脚并向右脚(掌), 身体右转45°。
④	男: 身体左转45°, 右脚(全脚)。 女: 身体右转90°, 左脚打横(全脚)。

⑤	男: 身体左转90°, 左脚(掌、跟)。 女: 右脚向后(掌、跟), 身体右转90°。
⑥	男: 右脚(全脚)。 女: 左脚原地(全脚)。