

International Standard Ballroom Dance
国际标准摩登舞



标准教程
冠军示范
BOOK+DVD
快速掌握

黄忆 桂仕楠 编著

Waltz

Graceful Waltz
摩登舞

典雅华尔兹

华尔兹——优美的音乐、
潇洒的舞姿、起伏的身浪，被誉为“舞中皇后”！

成都时代出版社



Waltz Graceful Waltz
摩登舞
典雅华尔兹

黄忆 桂仕楠 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

典雅华尔兹 / 黄忆, 桂仕楠编著. —成都: 成都时代出版社, 2007.10

(国际标准摩登舞)

ISBN 978-7-80705-579-2

I. 典… II. ①黄…②桂… III. 华尔兹舞—基本知识
IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 138803 号

典雅华尔兹 (国际标准摩登舞)

Graceful Waltz

黄忆 桂仕楠 编著

出品人	秦 明
特约编辑	徐文惠
责任编辑	曾绍东
责任校对	张 旭
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 978-7-80705-579-2
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？

国际标准交谊舞，
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，
是人体优美曲线与音乐的完美结合。
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，
快步的欢快灵巧、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行云流水，
男人带着力量和自信的步伐魅力难挡，
女伴婀娜的舞姿在亦随亦转中显得格外妩媚。

深情的凝望，优雅的发缠，
时而激情狂放，时而性感含蓄，
这就是瑰丽优雅的永恒艺术——

摩登舞。



Contents 目录

PART 1 了解国际标准交谊舞 001

Get into International Standard Ballroom Dancing

- 1、优雅轨迹——国标舞的起源 002
- 2、从欧洲宫廷艺术到世界共享 004
- 3、国标舞的两大舞系——摩登舞与拉丁舞 006
 - 优雅含蓄摩登舞 ●热情奔放拉丁舞
- 4、国标舞的超凡魅力 010
 - 健康身体的良药 ●时尚魅力的载体 ●娱乐身心的方式 ●沟通情感的桥梁

PART 2 优雅摩登舞知识课堂 013

Learn More about the Graceful Modern Dance

- 1、解析摩登舞美之概念 014
- 2、让你一步修成的舞林秘笈 019
 - 学跳摩登舞的诀窍 ●如何寻觅合意舞伴 ●舞伴之间的配合技巧
- 3、做个懂礼仪的舞会贵族 025
 - 舞蹈的礼仪 ●舞会的礼节 ●舞会中遇到的问题

PART 3 学会跳典雅高贵的华尔兹 031

Learn the Graceful and Noblest Waltz

1、认识华尔兹和维也纳华尔兹 032

2、标准舞姿训练教程 034

3、移动训练教程 039

4、标准舞步训练教程 043

●华尔兹舞步 ●维也纳华尔兹舞步

5、花样舞步训练教程 068

- | | | | | |
|----------|----------|--------------|----------|----------|
| 1. 右转步 | 2. 右疾转 | 3. 双转锁步 | 4. 直行追步 | 5. 快分式左转 |
| 6. 左滚追步 | 7. 双扫步 | 8. 前进追步 | 9. 滑行锁步 | 10. 右击剑步 |
| 11. 外侧滑旋 | 12. 后退追步 | 13. 快分式左转滑轴转 | 14. 双左旋转 | 15. 盘旋外侧 |
| 16. 侧行位 | 17. 纺织步 | 18. 后退截步 | 19. 大腿划圈 | 20. 同脚步 |

PART 4 耀眼华丽的舞服盛宴 103

An Eye Feast of Shining Dancing Dresses

1、华美多姿舞服欣赏 104

2、心爱舞服挑选、搭配与保养 106

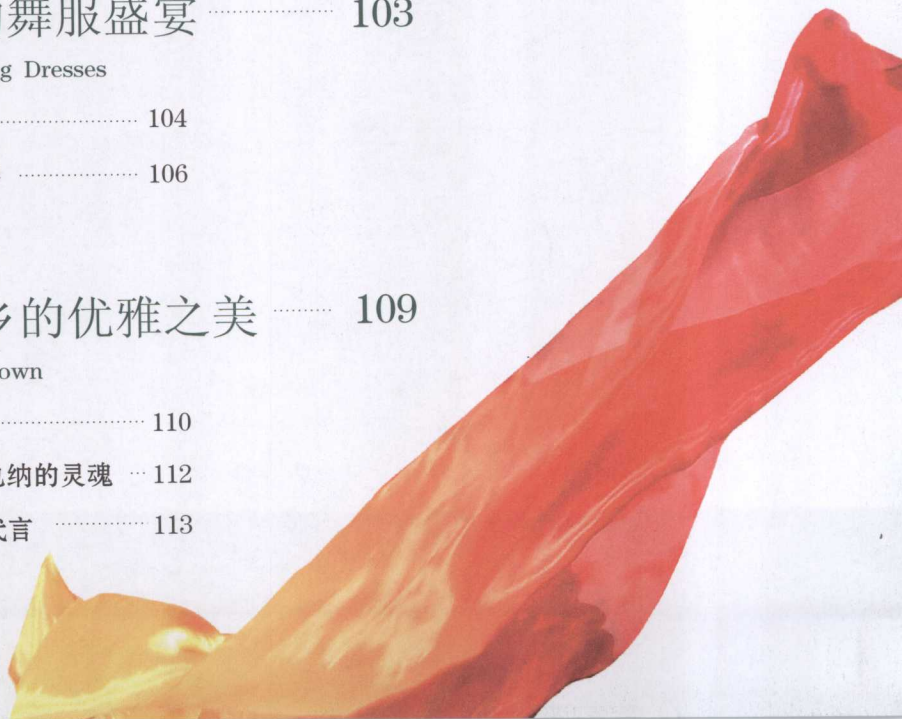
PART 5 华尔兹故乡的优雅之美 109

Graceful beauty in Waltz hometown

1、音乐之都——维也纳 110

2、施特劳斯的圆舞曲——维也纳的灵魂 112

3、华尔兹——维也纳的风格代言 113



1



Get into International Standard Ballroom Dancing 了解国际标准交谊舞

高雅优美的特殊体育运动，
集运动、竞技、表演为一体的舞蹈。
唯美的肢体语言，
是人体优美曲线与音乐的完美结合，
一种贵族化的生活方式，
一种更接近艺术的奢华之旅……





Origin of Ballroom Dancing 优雅轨迹——国标舞的起源

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中间的晶莹水滴的话，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……

国际标准交谊舞（简称“国标舞”）是起源于西方的一种舞蹈，历史上把它称为“舞厅舞”（Ballroom Dancing）、“舞会舞”（Party Dancing）、“社交舞”（Social Dancing）。它来源于各国的民间舞蹈，是在古老的民间舞的基础上发展演变而成。

十一二世纪，欧洲一些国家将一些民间舞蹈加以提炼和规范，形成了流行在宫廷中的“宫廷舞”。但这种舞过分高雅繁杂，拘谨做作，失去了民间舞的风格，专供贵族们习跳和欣赏，是贵族的特权。法国大革命后，宫廷解体，“宫廷舞”也进入了平民社会，成为社会中人人可跳的社交舞。1768年，在巴黎出现了第一家舞厅，从此，交谊舞在欧洲社会中流行。19世纪初，由于美国的兴起，原来流行于欧洲的社交舞随欧洲移民而传入美国，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。第二次世界大战后，美国人将该舞蹈散播到全球各地，并形成一股跳舞热潮，至今不衰。

经历100多年的发展，“社交舞”从“社交”发展为“竞技”，将单一的舞种发展为摩登



舞、拉丁舞两大系列的十个舞种，并于1904年成立了“英国皇家舞蹈教师协会”。这个组织将当时欧美流行的舞姿、舞步、方向等整理成统一标准，制定了有关舞蹈理论、技巧、音乐、服装等竞技的标准，公布为“国际标准交谊舞舞厅舞”（简称“国标舞”），为世界各国所遵循，英国的黑池甚至成了“国标舞”的圣地。

目前，世界各国将国际标准舞易名为“体育舞蹈”，并计划将舞蹈运动纳入体育运动项目，因为它是在国标场馆内比赛或表演并集体育、舞蹈、艺术、音乐于一体，被人们誉为“健与美相结合的典范”。拥有74个会员国的“国际舞蹈运动总会”（International Dance Sport Federation）于1997年9月4日正式成为国际奥林匹克委员会会员，2000年国标舞成为悉尼奥运会表演项目，2008年将成为奥运会正式比赛项目。



urn in Europe Royal Court and Spread Worldwide

从欧洲宫廷艺术到世界共享

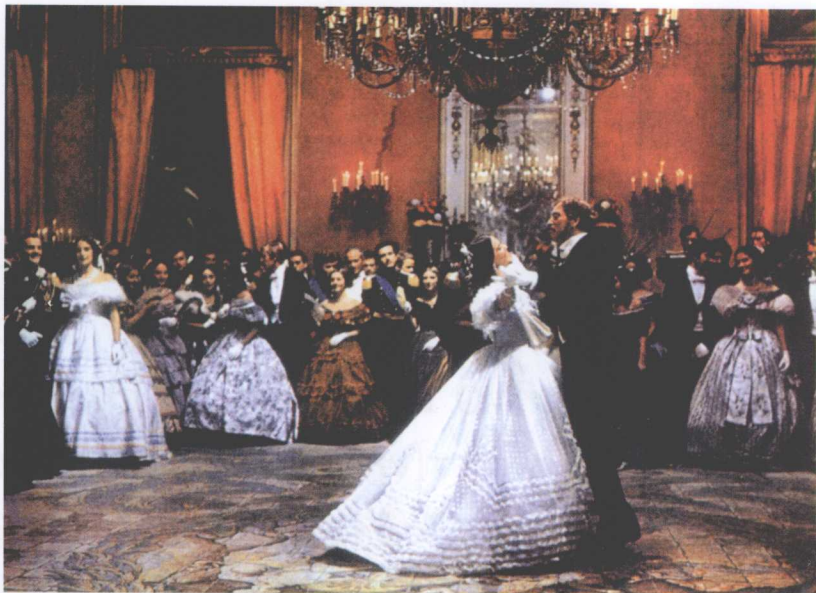
出身高贵的国标舞，带着傲人的皇家风范，向全世界展示它的优雅身姿。它走出欧洲宫廷，来到民间，与寻常人家来一场浪漫邂逅。在中国，国标已掀起“全民皆舞”的热潮，深受妇孺老少的喜爱。美丽可以被感染，国标舞让我们一起快乐舞动！

国际标准交谊舞从某一方面来看，可以代表一个国家或地区的文化和经济水平。它可以调适现代人忙碌的生活，舒展身心，并且有良好的社交功能。世界各国都竞相引入和提倡这项高贵优雅，并极具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，在各个城市都发展迅速。国标作为一种高贵优雅的运动型舞蹈，已成为了现代人忙碌生活的最佳调节方式。特别是都市的白领、金领们，把国标作为舒展身心、修身塑型的第一选择。

1986年，文化部宣布成立了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，仅北京就有80万至100万人跳交谊舞，而且这里面各种年龄层次的都有。北京电视台播放的国际标准交谊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吸引了活泼好动的青少年。近年来，国标舞在广州、北京、上海、深圳、南京、哈尔滨、重庆等地更为流行。

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 国标舞的两大舞系——摩登舞与拉丁舞

雍荣华贵的华尔兹、轻灵洒脱的狐步、慵懒缠绵的伦巴，以及活力动感的恰恰，国标舞真是如此绚丽多姿。优雅含蓄的摩登舞与热情奔放的拉丁舞是国标舞的两大舞系，它们共同构成了精彩纷呈的国标舞系列。

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，具有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华贵的美态。

华尔兹 (Waltz) 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) 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) 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) 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) 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。



快步舞 (Quick Step)



狐步舞 (Foxtrot)



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, 充分表达了青春欢快的气息。着装浪漫洒脱, 男着上短下长的紧身或宽松装, 展现强悍刚健、气势轩昂、威武雄壮的个性美; 女着紧身短裙, 显露女性曲线的美。

桑巴舞 (Samba) 起源于巴西, 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) 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)

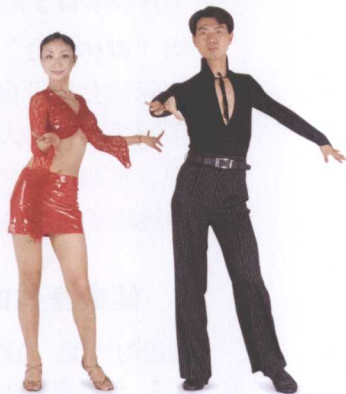


恰恰舞(ChaChaCha)

斗牛舞(Pase Doble)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)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)起源于美国,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。



牛仔舞(Jive)

这十种舞蹈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;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……



Amazing Charm of International Standard Ballroom Dance

国标舞的超凡魅力

当“舞林大会”在中国掀起了一股国标舞热潮的时候，国际社会也没有冷落这一潮流，不仅各路明星频频亮相国际版“舞林大会”，让观众大饱眼福，连科学家都发现，跳舞有治疗疑难杂症的功效，这让不少老年人都开始跳起了这些优美的舞蹈。

1. 健康身体的良药

浪漫的气氛、美妙的音乐、异性舞伴领舞，花样繁多的国标舞，这一切使得健身变得有趣、容易，健身效果也明显比其他方式更有效。

国标舞所包含的十个舞种，节奏有快有慢，动作要求有的细腻温柔，有的则刚烈舒展，可以适合不同年龄层健身的需要。国标舞因其富有体育特征，被列为体育项目。

国标舞的伸脖平视、挺胸、提胯、垂肩、收腹，这一套动作，不仅使人的站立形象端庄、大方、高雅，而且对身体也有极大的好处：通过伸颈使颈椎得到拉伸，大大减轻椎骨对颈椎神经的压迫；提胯收腹可以使腰椎得到拉伸，对腰椎病有很好的防治作用。

近日，英国一位医学博士乔·维格赫斯发现国标舞能预防老年痴呆，理由如下：首先，跳舞让血液循环加速，增加了老人脑部供血量；其次，跳舞的人能抛开各种压力，心情愉快，不