

International Standard Ballroom Dance
国际标准摩登舞



黄忆 桂仕楠 编著

FOX trot 摩登舞

优雅狐步

悠闲从容的步调，
流畅优雅的舞步，高贵从容的舞态，行云流水的舞姿。

成都时代出版社



黄忆 桂仕楠 编著

Fox trot Elegant Fox Trot
摩登舞

优雅狐步

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

优美狐步 / 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 978-7-80705-584-6

I. 优… II. ①黄…②桂… III. 狐步舞—基本知识
IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 138798 号

优美狐步 (国际标准摩登舞)

Elegant Fox Trot

黄忆 桂仕楠 编著

出品人	秦明
责任编辑	黄芸
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 978-7-80705-584-6
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

Prologue



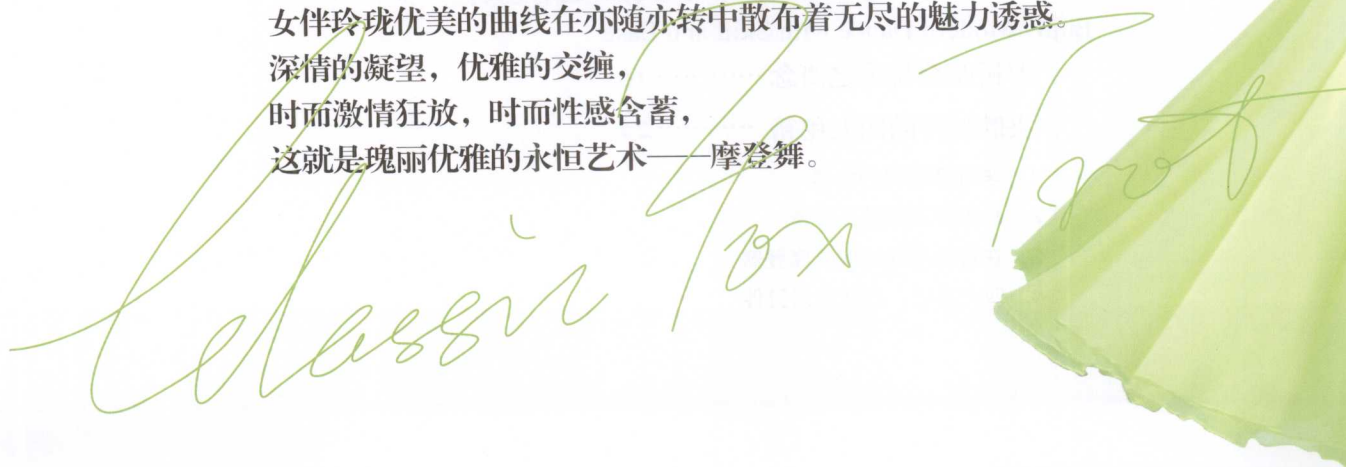
Forever Modern Dancing Art

永恒摩登的舞蹈艺术

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……
谁能抵挡这翩然而舞的声色诱惑？
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，
是集运动、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缝结合。
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，优雅的交缠，
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。



Part 1 步入国际标准交谊舞的高贵殿堂 01

Get into the Palace of International Standard Ballroom Dancing

一、认识国标舞的前世与今生 02

二、了解国标舞精彩纷呈的舞种 06

★优雅含蓄摩登舞

★热情奔放拉丁舞

三、揭幕悠闲从容的狐步舞 12

Part 2 在摩登舞中优雅地沉醉 15

Enjoy Modern Dance with Skill and Ease

一、解析摩登舞美之概念 16

二、决胜舞林的四大秘籍 24

1. 学跳摩登舞的六忌

2. 跳出摩登味的三要素

3. 在特殊场地如何跳摩登舞

4. 四大准则，造就和谐舞伴

Part 3 学会跳来自美国的经典狐步 35

Learn the Classic Fox Trot from Local America

一、标准舞姿训练教程 36

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. 站姿 | 2. 握持 | 3. 合位 |
|-------|-------|-------|

二、标准舞步训练教程 42

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 1. 羽毛步 | 2. 左转 | 3. 三步 |
| 4. 右转迂回步 | 5. 盘旋转折 | 6. 迂回步 |
| 7. 换向步 | 8. 羽毛步 | 9. 左转波纹步 |
| 10. 右疾转 | 11. 左转后退 | 12. 快分式左转 |

三、花样舞步训练教程 64

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| 1. 羽毛步 | 2. 左转 | 3. 波纹步+滑轴转 |
| 4. 双左旋转左轴转 | 5. 波纹步 | 6. 左转后退 |
| 7. 并退左转滑轴转 | 8. 盘旋转折 | 9. 盒子步 |
| 10. 纺织步、迂回步 | 11. 跳跃式并退 | 12. 颠簸转 |
| 13. 重倾斜 | | |

Part 4 体验国标舞的华贵之魅 97

Experience the Noble Charm of International Standard Ballroom Dancing

一、赶赴一场华丽的舞服盛宴 98

1. 华美多姿的舞服欣赏
2. 得体舞服让你优雅天成
3. 如何保养你的心爱舞服
4. 让你的脚下也摩登

二、认识最流行的六种舞会 106

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 国标舞会 | 2. 拉丁风情舞会 |
| 3. 交谊舞会 | 4. 假面舞会 |
| 5. 酒会+舞会 | 6. 交友舞会 |

三、“国标舞的奥运会”——英国黑池舞蹈节 111



Let into the Palace of International Standard Ballroom Dancing

步入国际标准交谊舞的高贵殿堂

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，
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划出的美丽线条……



The History of International Standard Ballroom Dancing

认识国标舞的前世与今生

出身高贵的国标舞，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，国标已掀起“全民皆舞”的热潮，
深受男女老少的喜欢。
美丽可以被不断传播，
国标舞让我们一起快乐舞动！

国际标准交谊舞是起源于西方的一种舞蹈，历史上它被称为“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的。

十一、十二世纪，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”，其高雅繁杂，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，社交舞开始在欧洲流行。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。

经历一百多年的发展，“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。1904年“英国皇家舞蹈教师协会”成立，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，世界各国纷纷将国际标准交谊舞易名为“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，并融体育、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年将成为正式比赛项目。

国际标准交谊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，并且有良好的社交功能。由于它实质上代表了一个国家或地区的文化和经济水平，世界各国都竞相引入和提倡国标舞这一具有很好的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，国标舞自1986年被正式引进后，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。特别是很多都市的白领、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，国标舞会演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。

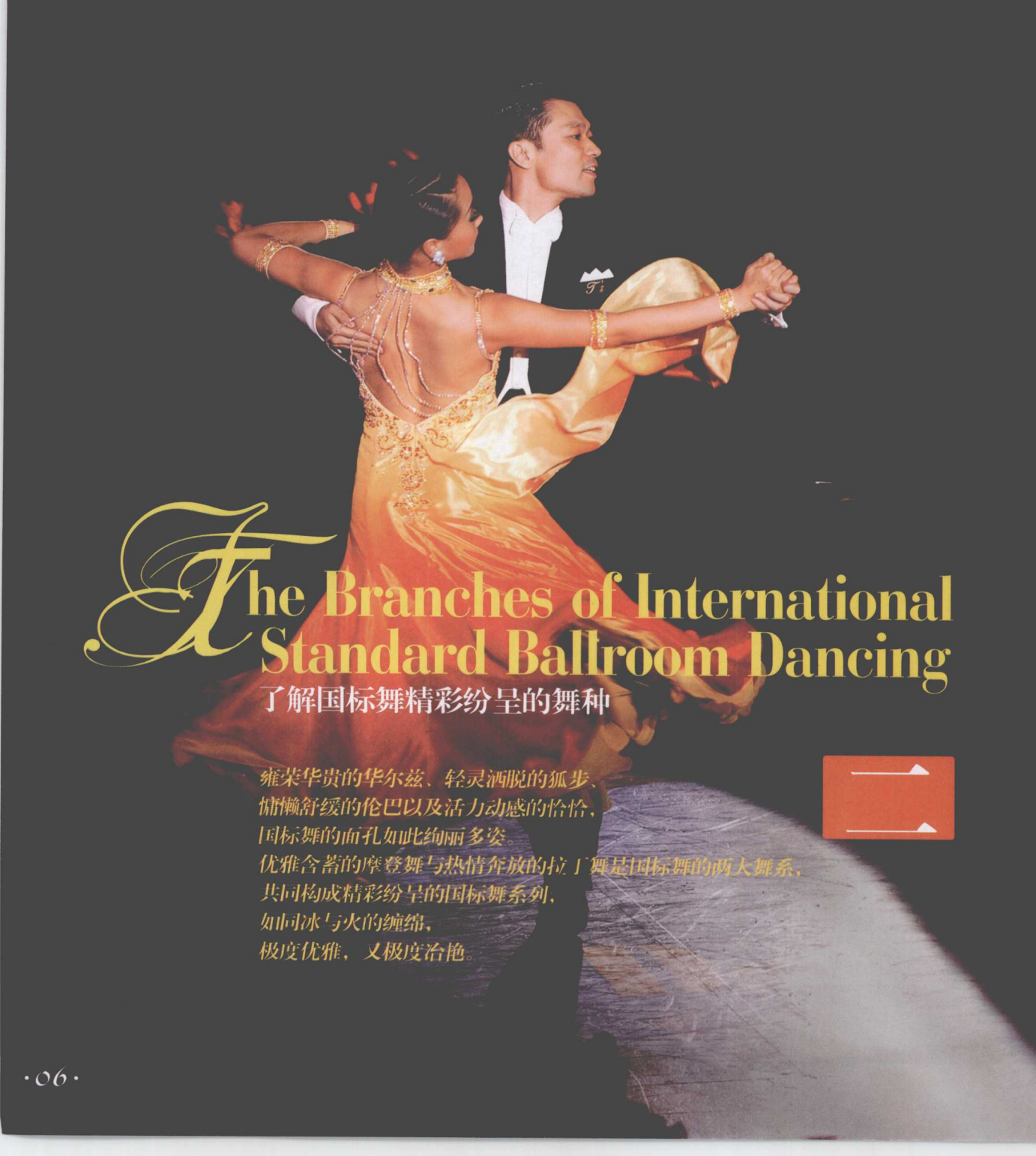
目前全国各地都成立了国际标准舞协会，跳国标舞、学国标舞的人越来越多。光是北京就有80万至100万人跳交谊舞，而且这里面各种年龄层次的都有。北京电视台播放的国际标准交谊舞教学节目收视率更是高得惊人。国标舞中动作细腻的摩登舞最受中老年人青睐，而节奏快捷流畅的拉丁舞则征服了活泼好动的青少年。近年来，广州、北京、上海、深圳、南京、哈尔滨、重庆等地更是成为国标发挥魅力的最佳城市。

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，我国的普通百姓用热情演绎着这一自由流畅的形体艺术。



IT



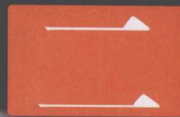


The Branches of International Standard Ballroom Dancing

了解国标舞精彩纷呈的舞种

雍荣华贵的华尔兹、轻灵洒脱的狐步、
慵懒舒缓的伦巴以及活力动感的恰恰，
国标舞的面孔如此绚丽多姿。

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，
共同构成精彩纷呈的国标舞系列，
如同冰与火的缠绵，
极度优雅，又极度冶艳。



— 优雅含蓄摩登舞 —

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，舞伴之间合作默契。舞蹈为情绪型，具有端庄典雅的绅士般的风度。

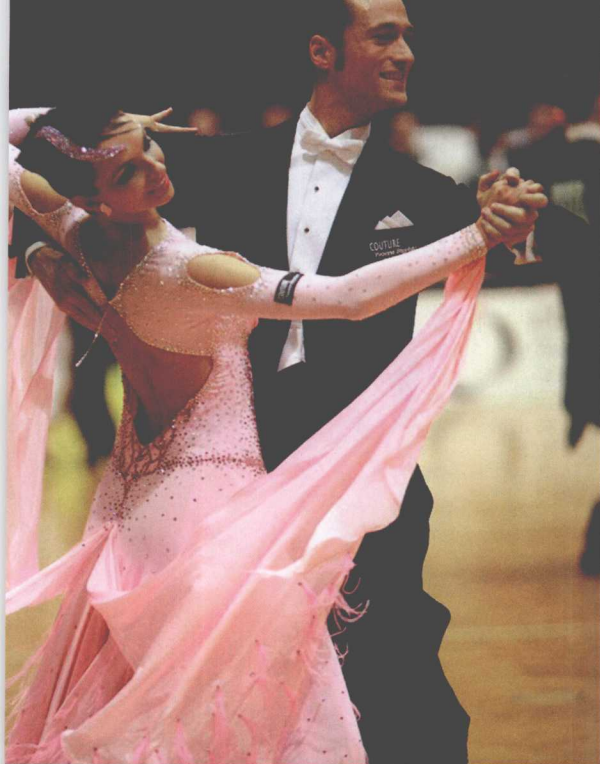
摩登舞除了探戈外，都源于欧洲大陆，曲调大多抒情优美，潇洒华丽，旋律感强。时而激情昂扬，时而缠绵性感，服饰雍容华贵，体现欧洲国家男士的绅士风度和女士的妩媚。男士需身着燕尾服、系白领结；女士则以飘逸、艳丽长裙表现出她们华贵、美丽、高雅的姿态。

华尔兹（Waltz）——舞中之后

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。

华尔兹是浪漫甜美的爱情故事，有一种“一处相思，两地闲愁”的意味，它不但是古典芭蕾的摇篮，也是迷人的现代舞。想学好华尔兹，要先注意平衡身心，由内心舞出爱情的伟大、生命的浩大。



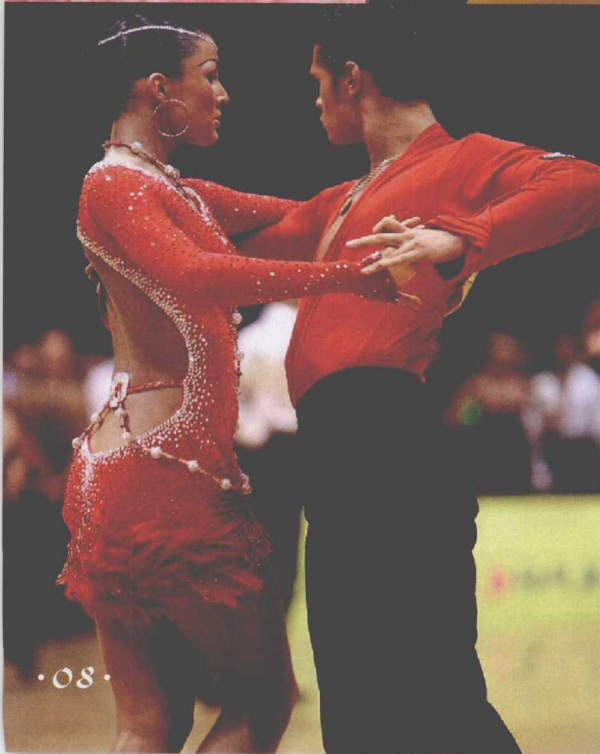


维也纳华尔兹（Viennese Waltz）——放纵之舞

起源于奥地利，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。施特劳斯的流畅音乐，蓝色多瑙河的婆娑起舞，男女相遇翩翩起舞，是古典与现代并行的舞蹈。

快步舞（Quick Step）——精灵之舞

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。年轻人的逍遥、心情的轻松、音乐的美妙、心灵的跳跃是快步舞的意境。



狐步舞（Fox Trot）——狐狸的高贵舞步

起源于美国，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。甜美的爱情音乐，潇洒的绅士和如花似玉的仕女，舞出行云流水般的美丽，是一种纯情的恋爱故事。

探戈（Tango）——舞中之王

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。音乐强而有力，舞态刚劲。探戈舞蹈依最原始的记录，起源于1912年，由欧德罗创作。探戈是多元化的，以男女紧贴的舞蹈形式为主，他们以率直的音乐，表现出喜怒哀乐，表现出刚毅、潇洒的人生。

— 热情奔放拉丁舞 —

拉丁舞 (Latin)，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和角度，展现舞姿。步法灵活多变，各舞种依据对胯部及身体摆动的不同技术要求，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；舞蹈现代感强，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，自由流畅地展现女性优美线条，动人情、气氛迷人，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，显露女性曲线之美。

Samba



桑巴舞 (Samba) —— 狂欢之舞

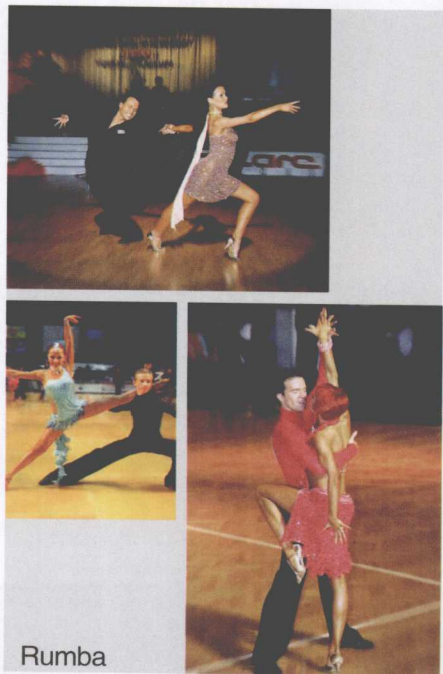
起源于巴西，音乐热烈，旋律开朗欢快，节奏紧凑跳跃，舞态富有动感，舞步摇曳多变。发展至今，每当舞蹈开始的时候，所有的舞者都会以火堆为中心围成一个圆圈，然后欢快起舞，不停地摆动头、肩膀、胸部和臀部，深受人们的喜爱。



伦巴舞 (Rumba) —— 爱情之舞

起源于古巴，被称为“爱情之舞”，演绎的是缠绵柔媚的爱情故事，诠释着快乐痛苦与悲欢离合。

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。



Rumba