

现代流行舞新花样



舞厅舞
霹雳舞
(太空舞、柔姿舞)
迪斯科

前 言

在艺海里拾贝，往往能够收获珍珠，在舞蹈太空中求索，有时也会发现闪光的星座。现代流行舞中的舞厅舞，霹雳舞和迪斯科舞就是这些闪光的星座，它深受国内外群众的喜爱而风靡全球。

优美的舞厅舞，狂热的迪斯科，新奇独特的霹雳舞是对现代人单调枯燥生活的一种调剂和补充。它有益于培养人们高尚的审美情趣，有益于交流人们的情感，沟通信息和增进身心健康。

来源于西方的现代流行舞在我国群众性的舞蹈活动中，经历了一个吸收、改造和利用的过程，它必然会打上中华民族心理节奏的印记。

本书根据国内外资料，特别是在研究群众性、自娱性舞蹈活动的基础上，重新进行了整理和编写。

为了便于读者自学，加强实用性，本书力求文字通俗易懂，简练明瞭，并配有准确的舞蹈动作照片和示意图，它能使您无师自通，它是一本广大群众学习现代流行舞的良师益友。

目 录

前 言

一、舞厅舞

- (1) 伦巴 (RUMBA)
- (2) 慢华尔兹 (慢三) (WAltz)
- (3) 慢四步 (布鲁斯) (BRUCe)
- (4) 中四步 (福克斯) (FOX-trot)
- (5) 快华尔兹 (快三) (WAltz)
- (6) 探戈 (TANGO)

二、霹雳舞 (BREAK DANCE)

- (1) 手、手臂的基本动作
- (2) 脚的基本动作
- (3) 身体的基本动作
- (4) 组合动作练习
- (5) 参考动作示例

三、迪斯科 (Djsco)

(一) 迪斯科舞的基本动作

- 1、手的基本动作
- 2、肩的基本动作
- 3、头颈的基本动作
- 4、胯的基本动作
- 5、脚的基本动作

(二) 组合动作

- 1、16步舞
- 2、24步舞
- 3、单足旋转组合
- 4、提膝转胯组合
- 5、双人迪斯科组合

现代流行舞新花样

张小陪 小彦 编著

贺云辉
张幼
张红毅
周建文

邹丹
叶青
艾志晖
周强

雷畅海
谢新源
黄海文

表演



目 录

前 言

一、舞厅舞

- (1) 伦巴 (RUMBA)
- (2) 慢华尔兹 (慢三) (WAltz)
- (3) 慢四步 (布鲁斯) (BRUCe)
- (4) 中四步 (福克斯) (FOX-trot)
- (5) 快华尔兹 (快三) (WAltz)
- (6) 探戈 (TANGO)

二、霹雳舞 (BREAK DANCE)

- (1) 手、手臂的基本动作
- (2) 脚的基本动作
- (3) 身体的基本动作
- (4) 组合动作练习
- (5) 参考动作示例

三、迪斯科 (DjSCO)

(一) 迪斯科舞的基本动作

- 1、手的基本动作
- 2、肩的基本动作
- 3、头颈的基本动作
- 4、胯的基本动作
- 5、脚的基本动作

(二) 组合动作

- 1、16步舞
- 2、24步舞
- 3、单足旋转组合
- 4、提膝转胯组合
- 5、双人迪斯科组合

舞 厅 舞

舞厅舞又称交谊舞，是一种自娱性，群众性的现代流行舞蹈。追溯其渊源，大部分舞蹈来自欧美及黑色人种之中，随着社会的发展变化，交谊舞经历了从民间舞到集体舞再进入舞厅舞这样一个过程。

舞者能伴随优美动人的音乐，勃发出青春的活力，通过情感的自然渲泄，达到精神的愉悦和满足。它对于培养正确的体态，建立友谊和增进健康都有良好的作用。

优美的舞厅舞使人怡然自乐，飘飘欲仙，要达到此种境界必然要注意音乐的节奏，舞姿和舞伴间的动作默契。同时还要特别重视各种舞蹈的风格特点以及运用人体感觉去体现和欣赏各种音乐内容。

舞厅舞的显著特点是男女为伴翩翩起舞，男伴在舞中起主导作用，因此指挥和提示要明确。每一种舞的起步都一律是男左足，女右足开始，跳舞时两脚靠拢，足尖向前，每逢前进后退，两足都要轻轻擦过地面，不许远离地面跨踏，运步时，腿要伸直出去，不要屈膝走。上体保持正直，两肩放松，不能耸起，握持的手臂不可摇晃。

伦 巴 (RUMBA)

伦巴舞源于古巴的民间舞蹈。它的特点是舞步较小，左右胯轮流向两侧扭动，上体比较自由，风格柔和高雅，富于浪漫色彩，它的音乐是4/4拍子，舞步的基本节奏是二快一慢，一个快步占一拍，慢步占二拍。

(一) 基本舞步

1. 侧踏步

男舞步：

1 拍：左足向左侧踏一步。(图 1)

2 拍：右足向右足并步，右足尖触地。

3、4 拍：左足向左侧踏一步，右足稍拖向左足并步，右足尖触地，重心落在左足。

5 拍：右足向右侧踏一步。(图 2)

6 拍：左足向右足并步，左足尖触地。

7、8 拍：右足向右侧踏一步，左足稍拖向右足并步，左足尖触地，重心落在右足。

女舞步：

1 拍：右足向右侧踏一步。(快)

2 拍：左足向左足并步，左足尖触地。

(快)

3、4 拍：~~左足向左侧踏一步~~左足稍拖(慢)向右足并步，左足尖触地，重心落在右足。

5 拍：左足向左侧踏一步。(快)

6 拍：右足向右侧踏一步，右足尖触地。

(快)

7、8 拍：左足向左侧踏一步，右足稍拖向左足并步，右足尖触地，重心落在左足。(慢)

舞步提示：并步时都有扭胯动作，臂自然摆动。

2. 方形步 (一)

男舞步

1 拍：左足向左侧踏一步。

女舞步

1 拍：右足向右侧踏一步。



(图 1)



(图 2)

2 拍：右足向左足并踏一步。

3、4 拍：左足向前踏一步，右足向前与左足并步，重心落在左足。

5 拍：右足向右侧踏一步。（快）

6 拍：左足向右足并步。

7、8 拍：右足向后踏一步，左足向后与右足并步，重心落在右足。

舞步提示：男女脚步的舞程线应成正方形。

3. 方形步（二）

男舞步：

第一个八拍

1 拍：左足向左侧踏一步。

2 拍：右足与左足并步，右足尖落地。

3、4 拍：左足向左侧踏一步，右足稍拖向左足并步，重心在左足。

5、6 拍：右足后退一步。（图 3）

7、8 拍：左足后退一步。（图 4）

第二个八拍

1 拍：右足向右侧踏一步。

2 拍：左足与右足并步，左足尖落地。

3、4 拍：右足向右侧踏一步，左足稍拖向右足并步，重心在右足。

5、6 拍：左足前进一步。

7、8 拍：右足前进一步。

2 拍：左足向右足并踏一步。

3、4 拍：右足向后踏一步，左足向后与右足并步，重心落在右足。

5 拍：左足向左侧踏一步。

6 拍：右足向左足并踏一步。

7、8 拍：左足向前踏一步，右足向前与左足并步，重心落在左足。

女舞步：

第一个八拍

1 拍：右足向右侧踏一步。

2 拍：左足与右足并步，左足尖落地。

3、4 拍：右足向右侧踏一步，左足稍拖向右足并步，重心在右足。

5、6 拍：左足前进一步。

7、8 拍：右足前进一步。

第二个八拍

1 拍：左足向左侧踏一步。

2 拍：右足向左足并步，右足尖落地。

3、4 拍：左足向左侧踏一步，右足稍拖向左足并步，重心在左足。

5、6 拍：右足退步。

7、8 拍：左右退步。



(图 3)



(图 4)

4. 交叉步

男舞步:

1 拍: 左足向左侧踏一步。

2 拍: 右足掠过左足向左侧前交叉一步。

3、4 拍: 左足向左侧踏一步, 右足拖向左足并步, 右足尖触地, 重心落在左足。

5 拍: 右足向右侧踏一步。

6 拍: 左足掠过右足向右侧交叉一步。

7、8 拍: 右足向右侧踏一步, 左足拖向右足并步。

舞步提示: 1 拍和 5 拍注意足尖碾地和上体转向动作。

5. 前进后退步

男舞步:

1 拍: 左足向前踏一步。

2 拍: 右足向左足并步, 右足尖落地。

3、4 拍: 左足向前踏一步, 右足向左足并步, 重心落在左足。

5 拍: 右足向后踏一步。

6 拍: 左足向右并步。

7、8 拍: 右足向后踏一步, 左足向右足并步, 重心落在右足。

女舞步:

1 拍: 右足向右侧踏一步。

2 拍: 左足掠过右足向右侧前交叉一步。

3、4 拍: 右足向右侧踏一步, 左足拖向右足并步。

5 拍: 左足向左侧踏一步。

6 拍: 右足掠过左足向左侧前交叉一步。

7、8 拍: 左足向左侧踏一步, 右足拖向左足并步, 右足尖触地, 重心落在右足。

女舞步:

1 拍: 右足向后踏一步。

2 拍: 左足向右足并步。

3、4 拍: 右足向后踏一步, 左足向右足并步, 重心落在右足。

5 拍: 左足向前踏一步。

6 拍: 右足向左足并步, 右足尖触地。

7、8 拍: 左足向前踏一步, 右足向左足并步, 重心落在左足。

6. 转体步

男舞步:

1 拍: 左足向左侧踏一步。

2 拍: 右足向左足并步。

3、4 拍: 左足向左侧踏一步, 右足向左足并步, 重心落在左足。

5 拍: 右足向左足斜后方退短步, 同时身体向右转。

6 拍: 左足退至右足旁并步。

7、8 拍: 右足进一步, 左足向右足并步。

女舞步:

1 拍: 右足向右侧踏一步。

2 拍: 左足向左足并步。

3、4 拍: 右足向右侧踏一步, 左足向右足并步, 重心落在右足。

5 拍: 左足掠过右足向右前方进步, 同时身体右转。

6 拍: 右足进短步, 与左足并步。

7、8 拍: 左足后退, 右足向左足并步。

7. 左转圈步

男女伴脱手, 用四拍向左侧转一圈, 主要靠两个快步转。

1 拍: 左足往左横踏, 同时左转180度, 右足在左足旁着地。

2 拍: 右足为轴, 继续左转180度, 左足在右足旁着地。

3、4 拍: 左足向左侧踏, 右足向左足并步, 重心落在左足。

8. 右转圈步:

动作与左转圈步相同, 方向相反。

(二) 花样

1. 单手相牵侧身分合

预备姿势: 男女舞伴并排站立, 男右手与女左手相牵, 面朝一个方向。

男舞步:

第一个八拍:

1—4 拍: 完成向左侧踏步。

5—8 拍: 完成向右侧踏步。(图5)

女舞步:

第一个八拍:

1—4 拍: 完成向右侧踏步。

5—8 拍: 完成向左侧踏步。



(图5)



(图6)

第二个八拍:

1 拍: 男女舞伴脱手, 同时左足尖向右足跟处着地, 足尖向前, 身体向右转身90度。

2 拍: 右足向左足并步, 同时向右转身90度。

3、4 拍: 男伴左手与女伴右手相牵, 同时左足在原地踏一步, 右足向左足并步。

(图6)

5—8 拍: 完成向右侧踏步。

舞步提示: 侧身分合舞步可随意做几次, 当男女舞伴侧身相靠后, 方能完成脱手转身180度的动作。

2. 交叉换位

预备姿势: 男女舞伴朝一个方向站立, 男右手在女伴右肩处与女伴右手相牵, 男伴左手在左胸前与女伴左手相牵。

男舞步:

1—4 拍: 出左足开始完成原地侧踏步。

5—8 拍: 右足向右完成侧踏步, 从女伴后向右走, 头左转, 眼视女伴。(图7)



(图7)

第二个八拍:

1 拍: 男女舞伴脱手, 同时右足尖在左足尖处着地, 足尖朝前, 向左转身90度。

2 拍: 左足向右足并步, 同时向左转身90度。

3、4 拍: 女伴右手与男伴左手相牵, 同时右足在原地踏一步, 左足向右足并步。

5—8 拍: 完成向右侧踏步。

女舞步:

1—4 拍: 出右足开始完成原地侧踏步。

5—8 拍: 左足向左完成侧踏步, 从男伴前向左走, 头向右转, 眼视男伴。(图8)



(图8)

3. 双手交叉相牵

预备姿势: 男女舞伴相对, 交叉牵手, 男伴右手在交叉点上方, 左手在下方。

男舞步:

第一个八拍:

1—4 拍: 男伴双手举高顺时针方向用力牵动, 女伴完成向右转圈步, 同时完成原地侧踏步。(图9)

女舞步:

第一个八拍:

1—4 拍: 完成右转圈步, 转体360度, 与男伴相对, 同时左手在上。(图10)

5—8 拍: 完成向左侧踏步。

5—8拍：完成向右侧踏步。

第二个八拍：

1—4拍：完成左转圈步，转身360度。

5—8拍：左足向左完成侧踏步。



(图9)



(图10)

舞步提示：男女舞伴转圈时，重心要提高，男伴手势要明确，双手要举高，转圈360度后，舞伴相对。

4.交叉步接转体90度

预备姿势：舞伴相对，男女舞伴两手平行相牵。

男舞步：

1—2拍：同交叉步。

3、4拍：向右转体90度。(图11)

5、6拍：同交叉步。

7、8拍：向左转体90度。

女舞步：

1—2拍：同交叉步。

3、4拍：向左转体90度。(图12)

5、6拍：同交叉步。

7、8拍：向右转体90度。



(图11)



(图12)

舞步提示：男伴手势清楚，舞的第3拍第7拍时牵动女伴向左或右转体90度。

5. 男女单手相牵

预备姿势：男女舞伴相对而立，男左手与女伴右手相牵。

男舞步：

女舞步：

第一个八拍：

第一个八拍：

1—4拍：左手举高，向顺时针方向用力牵动女伴右手，让女伴完成右转圈步，同时向左完成侧踏步。

1—4拍：在男伴左手牵动下完成右转圈步，男女伴相对。

5—8拍：向右完成侧踏步。

5—8拍：向左完成侧踏步。

第二个八拍：

第二个八拍：

1—4拍：向左自转360度，完成左转圈步。

1—4拍：向右完成侧踏步。

5—8拍：向右完成侧踏步。

5—8拍：向左完成侧踏步。

舞步提示：男伴左手应举高，手势要明确，女伴的转圈步动作要伸展。

6. “V”字形进退

预备姿势：男女舞伴站成“V”形，男伴左手轻握住女伴右手，右臂屈肘，右手贴住对方的腰背部。

男舞步：

女舞步：

1—4拍：左足开始完成前进步。

1—4拍：右足开始完成前进步。

5—8拍：右足开始完成后退步。

5—8拍：左足开始完成后退步。

7. 男女脱手换位

预备姿势：男女相对站立，俩人相距80cm。

男舞步：

女舞步：

第一个八拍：

第一个八拍：

1—4拍：完成左侧踏步。

1—4拍：完成右侧踏步。

5—8拍：完成右侧踏步。

5—8拍：完成左侧踏步。

第二个八拍：

第二个八拍：

1拍：左足向右前方进一步。

1拍：右足前进一步。

2拍：右足向左足并步，同时转身90度，

2拍：左足在右足旁并步，同时转体90

男女舞伴背向而过。（图13）

度。男女舞伴背向而过。

3、4拍：左足退半步，右足向左足并步，同时向右转体90度。（图14）

3、4拍：右足后退半步，左足与右足并步，同时向右转体90度。

5—8拍：向右完成右侧踏步。

5—8拍：完成左侧踏步。

8. 组合花步

预算姿势：男女舞伴相对错位站立，女伴在男伴右侧，男女舞伴右手互牵。



(图13)



(图14)



(图15)



(图16)



(图17)

男舞步:

第一个八拍:

1—4拍: 完成原地侧踏步, 右手向左用力牵动女伴往左, 完成侧踏步, 让女伴位于男伴左侧前方。(图15)

5—8拍: 完成原地侧踏步, 右手反时针方向用力牵动女伴往男伴右后侧完成转体动作。(图16)

第二个八拍:

1—4拍: 左手与女伴右手互牵, 在手臂下完成左转圈步。(图17)。

5—8拍: 完成向左侧踏步。

女舞步:

第一个八拍:

1—4拍: 完成右侧踏步。

5拍: 左足向左侧前进一步。

6拍: 右足与左足并步, 同时左转180度。

7、8拍: 左足后退一小步, 右足与左足并步, 同时左转180度。

第二个八拍:

1—4拍: 完成右侧踏步。

5—8拍: 完成左侧踏步。

9. 平行牵手同步转身

预备姿势：男女伴相对，两手平行相牵。

男舞步：

第一个八拍：

1—4拍：向左完成伦巴基本步。

5拍：右足向右横踏一步，上体右转45度，足尖朝右，两臂自然伸直从后往前摆动，左手摆至左胯旁，右手臂举至头上。暗示女伴左转身。（图18、19）

6拍：右足为轴，右转45度，左足在右足旁落地与女伴背向。（图20）

7、8拍：左足为轴，右转180度，左足与右足并步，同时左手与女伴右手脱手，还原成预备姿势。

女舞步：

第一个八拍：

1—4拍：向右完成伦巴基本步。

5拍：左足向左侧踏一步，足尖朝左，上体左转45度。

6拍：在男伴暗示下，以左足为轴，左转45度，右足落在右足旁，同时与男伴背向。

7、8拍：右足为轴，左转180度，左足与右足并步，还原成预备姿势。

第二个八拍：

1拍：右足向右侧踏一步，足尖朝右，



(图18)



(图19)



(图20)

第二个八拍：

1拍：左足向左横踏一步，上体左转45度，足尖朝左，两臂自然伸直从后往前摆动，右手摆至右胯旁，左手举至头上。暗示女伴右转身。（图21）

2拍：左足为轴，左转45度，右足落在左足旁，与女伴背向。（图22）

3、4拍：右足为轴，左转180度，右足与左足并步，同时右手与女伴左手脱手并还原成预备姿势。

5—8拍：向右完成伦巴基本步。

在男伴暗示下，右转45度。

2拍：右足为轴，左转45度，左足在右足旁落地。

3、4拍：左足为轴，右转180度，右足与左足并步，还原成预备姿势。

5—8拍：向右完成伦巴基本步。

5—8拍：向右完成伦巴基本步。



(图21)



(图22)

10. 单手相牵转体接女伴转圈。

预备姿势：男女伴相对，两手平行相牵。

男舞步：

第一个八拍：

1拍：左足向左侧踏一步，足尖朝左，右腿弯曲，同时左手与女伴脱手，右手自然直臂从后往前摆动。(图23)

2拍：右足掠过左足向左斜前方迈步。右手继续摆动至右腿前，两腿弯曲。

3、4拍：左足向左斜前方进步，右足与左足并步，左腿伸直，重心在左足上，右手牵动女伴左手摆至左上方。(图24)

5拍：右转45度，右足向右侧踏一步，足尖朝右，左腿弯曲，同时右手与女伴脱手，左手自然直臂牵动女伴右手从后往前摆动。(图25)

6拍：左足掠过右足向右斜前方迈步。左手直臂从后摆至左腿前。

7、8拍：右足向右前方进步，左足与右足并步，右腿伸直，重心在右足，左手牵动女伴右手从后摆至前上方。(图26、27)

第二个八拍：

女舞步：

第一个八拍：

1拍：女右手与男左手脱手，上体右转45度，右足向右侧踏一步，足尖朝右，左腿弯曲。

2拍：左足掠过右足向右斜前方迈步。

3、4拍：右足向右斜前方进步，左足与右足并步，右腿伸直，重心在右足。

5拍：左转45度，左侧向左侧踏一步，足尖朝左，右腿屈膝，同时左手与男伴右手脱手，右手牵住男伴左手。

6拍：右足掠过左足向左斜前方迈步。

7、8拍：左足向左斜前方进步，右足与左足并步，左腿伸直，重心在左足。

第二个八拍：

1—4拍：在男伴左手牵动下顺时针方向转720度，第3拍落在右足上。

5—8拍：向左完成伦巴侧踏步与男伴成握抱姿势。

1—4拍：左手牵动女伴转两圈，男伴原地完成伦巴基本步。

5—8拍：向右完成伦巴侧踏步，与女伴成握抱姿势。

舞步提示：掌握重心的变化，完成动作要有起伏。



(图23)



(图24)



(图25)



(图26)



(图27)