



XINSHIJI QINGSHAONIAN YISHU SUZHI PEIYANG CONGSHU

新世纪青少年艺术素质培养丛书



交际舞

入门与鉴赏

艺术素质是充实人生的必需，是高雅人生的前提。腹有诗书气自华，人有一艺在身，风度就会更翩然，气质就会更高雅。

本丛书编委会◎编



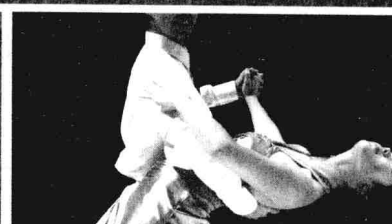
中国出版集团
世界图书出版公司





XINSHIJI QINGSHAONIAN YISHU SUZHI PEIYANG CONGSHU

新世纪青少年艺术素质培养丛书



交际舞

入门与鉴赏

艺术素质是充实人生的必需，是高雅人生的前提。腹有诗书气自华，人有一艺在身，风度就会更翩然，气质就会更高雅。

本丛书编委会◎编



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京



图书在版编目 (CIP) 数据

交际舞入门与鉴赏/《新世纪青少年艺术素质培养丛书》编委会编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 10
(新世纪青少年艺术素质培养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1167 - 2

I. 交… II. 新… III. 交际舞 - 青少年读物 IV.
J732.8 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 177966 号

交际舞入门与鉴赏

责任编辑: 柯绵丽

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1167 - 2/J · 0095

定 价: 23.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



目 录

第一章 舞蹈概述	1
第一节 舞蹈的起源	1
第二节 舞蹈发展史	4
第三节 交际舞的起源发展	6
第二章 交际舞概述	10
第一节 交际舞的分类	10
一、摩登舞	11
二、拉丁舞	11
三、摩登舞和拉丁舞的区别	12
第二节 交际舞的基本特征	13
一、手的作用	13
二、舞姿	13
三、舞步	14
四、力度	15
第三节 交际舞的服装、场地、舞曲的选择	16
一、舞蹈服装	16



二、场地要求	18
三、舞曲的选择	19
第四节 交际舞的基本要求	20
一、交际舞基本的技术和风格的掌握	20
二、交际舞的礼仪	20
三、舞者仪表	21
四、音乐旋律	22
五、带领方法	22
六、编排交际舞	23
第五节 交际舞的基本功练习	24
第六节 学习交际舞的益处	25

第三章 交际舞基本要素及舞池简介 27

第一节 交际舞的基本要素	27
第二节 交际舞舞池简介	53
一、舞池名称俗解	53
二、交际舞舞池简介	54

第四章 学习交际舞的基本方法 66

第一节 标准握持及体位	66
第二节 运步方法	68
第三节 反身方法	71
第四节 摆动方法	72



第五节	倾斜方法	73
第六节	旋转方法	73
第七节	初学交际舞注意事项	74
第五章	摩登舞——华尔兹	76
第一节	华尔兹的特点	77
第二节	华尔兹简易舞步	78
第三节	华尔兹标准舞步	81
第四节	跳华尔兹的注意事项	85
第六章	摩登舞——维也纳华尔兹	86
第一节	维也纳华尔兹的特点	87
第二节	维也纳华尔兹简易舞步	87
第三节	维也纳华尔兹标准舞步	89
第四节	跳维也纳华尔兹舞的注意事项	91
第七章	摩登舞——探戈舞	92
第一节	探戈舞的起源	92
第二节	探戈舞的分类	94
第三节	探戈舞的特点	95
第四节	探戈舞的持握动作	96
第五节	探戈舞的基本舞步	97
第六节	阿根廷探戈的基本舞步型	105



第七节	跳探戈舞的注意事项	108
第八章	摩登舞——狐步舞	109
第一节	狐步舞的特点	109
第二节	狐步舞的舞步	110
第三节	狐步舞标准舞步练习	112
第九章	摩登舞——快步舞	117
第一节	快步舞的特点	117
第二节	快步舞的舞步	118
第三节	快步舞标准舞步练习	120
第十章	拉丁舞——伦巴舞	123
第一节	伦巴舞的特点	123
第二节	伦巴舞的基本舞步	124
第十一章	拉丁舞——恰恰舞	132
第一节	恰恰舞的特点	132
第二节	恰恰舞的基本舞步	133
第十二章	拉丁舞——桑巴舞	135
第一节	桑巴舞的特点	135
第二节	桑巴舞的基本舞步	136



第十三章 拉丁舞——牛仔舞	138
第一节 牛仔舞的特点	138
第二节 牛仔舞的基本舞步	139
第十四章 拉丁舞——斗牛舞	140
第十五章 布鲁斯	142
第一节 布鲁斯的特点	142
第二节 布鲁斯的舞步	143
第十六章 慢四步舞	146
第一节 慢四步舞的特点	146
第二节 慢四步舞的步法	146
第三节 跳慢四步舞的注意事项	150
第十七章 快四步舞	151
第一节 快四步舞的特点	151
第二节 快四步舞的步法	151
第三节 跳快四步舞的注意事项	155
第十八章 吉特巴舞	156
第一节 吉特巴舞的特点	156



第二节 吉特巴舞的步法	157
第三节 跳吉特巴舞的注意事项	161
第十九章 体育舞蹈竞赛规则	163
第一节 全国体育舞蹈比赛设项方案	163
一、职业组类别	163
二、专业院校组类别	164
三、业余组类别	164
第二节 全国体育舞蹈等级标准	166
一、铜牌级	166
二、银牌级	166
三、金牌级	166
四、金星一级	167
五、金星二级	167
第三节 国际体育舞蹈联合会竞赛规则	168
一、组织机构	168
二、适用范围	168
三、舞蹈规则	168
四、选手资格	169
五、比赛等级	169
六、组织竞赛的权利	173
七、邀请	174
八、旅费	174



九、违禁药品	174
十、裁判规定	174
十一、年龄限制	175
十二、比赛服装	176
十三、不同国籍的舞者组对	177
十四、国际队式冠军赛	178
十五、主席的权力	179
十六、规则的适用	179
十七、裁判规则	179
第四节 竞技舞蹈评判标准	180
一、基本规则	180
二、评判内容	181



第一章 舞蹈概述

第一节 舞蹈的起源

舞蹈是艺术之母。自有人类以来，舞蹈就在原始社会的人类生活里产生了，氏族成员在祭祀、耕耘或狩猎时都离不开舞蹈活动。在原始部落的生活中，没有文字和完善的语言，沟通就需要通过肢体动作来完成，其动作和节奏与劳动是密切相关的。在各种劳动中，人的手脚总是要活动的，用手拍打、以脚踩踏，在某种动作连续重复过程中，就产生有规律的节奏，再伴以各种呼喊声或打击石块和木棍的声音，就形成了最原始的舞蹈。舞蹈充当原始人类交流思想和表达感情的主要形式。

一般研究者认为舞蹈始于旧石器时代，也可能更早。在我国远古的传说中，有的说祝融的儿子长琴始作乐风；有的说帝俊的八个儿子始为歌舞，炎帝（神农氏）的重孙延始为乐风；还有的说黄帝创造了乐舞。1973年秋天，在青海大通县孙家寨发掘出土的舞蹈纹彩陶盆，为我们展示了大约5000年前舞蹈艺术的直观形象，是我国现存最古老的舞蹈文物。其舞蹈纹位于陶盆内壁的上部，一共描绘了15位舞蹈者，分为三组，各组舞蹈者牵手共舞，头梳发辫，服饰统一，摆向一致，尾饰（臀部翘起的尖状物）也均朝向一个方向，说明舞者的动作、节奏、韵律都是很统一的，很可能已



是一种用于某种特定目的和场合的传统乐舞。而在六七千年前的新石器时代遗址中，也有不少陶埙、陶哨、骨笛、石磬等乐器的出土。1982年10月，甘肃秦安大地湾仰韶文化晚期遗址中的一处房基遗迹中，发现一幅绘有人物形象的地画，画中绘有三人，一人已模糊难辨，形为小孩，另二人疑为一男一女，均左臂上扬，右手曲肘下垂，掌中握一棒状物，两腿交叉。据考古学家考证，认为这是一幅男女共舞图。大量文物中的舞蹈形象，为我们提供了有关原始舞蹈的信息。这些不是神话，而是真实的历史，它们真切地反映了当时不同地区、不同族群的舞蹈文化风貌，揭示了舞蹈在当时社会中的地位和作用。各族先民精心刻绘的一幅幅舞蹈图，仿佛带领着我们通过时光隧道，参加了一场场原始部落中的氏族舞会，听到了震耳的鼓声和呐喊，看到了他们奔放自由的舞姿、激越的真情以及对自然、祖先的狂热崇拜。

在人类原始部落的发展中形成了各种舞蹈形式。《周官·司巫》中记载：“若国大旱，则率巫而舞雩。”这说明了人类发展的初期和早期，在很长的历史阶段中都盛行巫舞。当时为了改善社会生活不安定的状况，需要有一种社会感应力使他们团结在一起，舞蹈就是产生这种感应力的重要手段。在原始社会，不论是狩猎还是战争，都是整个部落一起行动，所以原始舞蹈总是集体性的、模拟性的。我国古籍中不乏这类模拟舞蹈的记载，《尚书大传》中有模拟禽鸟的舞蹈的记载——“舞丹凤，舞元鹤”。这类模拟动物的舞蹈在我国少数民族地区至今还能见到，如傣族舞蹈模仿孔雀的动作等。中国舞蹈的型式，在公元前一千年的商周时期，曾区分为“文舞”和“武舞”两类。“文舞”的舞者手执羽毛，象征渔猎收获分配的情景，后来逐渐演变成宗庙祭祀等宗教仪式的舞蹈；



而表现大规模队舞的“武舞”，舞者则手执兵器，动作亦进亦退，后演化成操练兵将、演练阵形。当时的人们借助手舞足蹈的动作，表达对天地鬼神的崇敬，表现现实生活的细节，抒发彼此欢畅愉悦的情绪，又兼有自娱和娱人的表演效果，这就是中国舞蹈内容的基本因素。这些舞蹈种类繁多，其动作和队形画面互不相同，但究其根源都与劳动有着直接和间接的关系。大批舞蹈模拟再现劳动过程（狩猎、播种等）和表达获得劳动果实时的喜悦心情（庆丰收、分猎物等）；或者祈求神灵保佑他们取得生活资料（粮食、飞禽走兽）；或者延续后代，得到生产力的再生产；或者夺取或保卫生产资料和劳动果实。因此，舞蹈在原始部落的生活中，具有十分重要的意义。

劳动生活创造了舞蹈，而舞蹈又用来反映人们的生活、理想和愿望，并为社会服务。原始舞蹈是原始部落生产劳动在审美领域里的一个投影，使人具有对现实世界进行审美的能力。舞蹈由在一定的感情支配下的躯体的即兴的、任意的、不规则的运动发展成为在不同程度上规范化了的动作舞姿。但当舞者要表现特定的主题思想或者叙述某一事件时便又出现了比较抽象、便于抒情的舞蹈语言。就这样，舞蹈在从模拟到抒情，从再现到表现的道路上迈出了坚实的一步，初步形成了舞蹈的形式美，使人们通过整齐一致、和谐统一的动作获得审美享受。舞蹈的产生，终不是个人臆想的产物，它是反映人类社会生活的意识形态，是一切艺术形式的普遍原则。可以说，没有社会生活就没有舞蹈的存在。



第二节 舞蹈发展史

“乐”是我国古代的一种综合艺术形态，包含着诗歌舞乐这些元素，舞蹈则是其中的重要组成部分。不同的社会文化，随着时光流逝，或深或浅地在乐舞艺术中留下了痕迹，并对人类生产劳动、生活方式、宗教信仰、民情民风、伦理观念、道德规范及审美情趣等，提供了广阔的研究领域。

奴隶社会，随着阶级分化，出现了专供奴隶主享乐的表演性舞蹈、以通神娱神为主的巫舞以及宫廷宗庙祭祀的乐舞。巫舞主要表现神话中的人物和故事比原始的图腾舞蹈前进了一大步。我国春秋战国时期的楚国，巫舞十分盛行，其规模宏大，形式和内容都相当丰富。进入封建社会后，宫廷舞蹈大规模地发展，划分为祭祖和宴饮助兴两种乐舞。我国汉魏和隋唐时代，是宫廷舞蹈发展的两个高峰，当时宫廷内设有专门收集管理乐舞的乐府、太常寺、梨园等机构，训练和培养宫廷乐舞演员。唐玄宗和南唐李后主等皇帝还曾亲自参加编制乐舞。我国古代辉煌的宫廷乐舞，随着唐代的灭亡和元、明时期戏曲艺术的兴起，逐渐消失，并被戏曲艺术吸收融合，成为戏曲艺术的一种表现手段。同时期的东方国家如朝鲜、日本、印度等，亦有专供皇室享用的乐舞。在欧洲，古希腊、罗马的宫廷舞蹈原来也是很兴盛的，自罗马灭亡后，整个欧洲为宗教所统治，娱乐性舞蹈被中世纪教会认为是不道德的而加以禁止，但民间舞蹈仍独立于宗教舞蹈而得到发展，直到文艺复兴以后，宫廷舞蹈才重新恢复。17 世纪后的西方宫廷舞蹈，是以社交性质为主的娱乐舞蹈，皇帝也一样参加跳舞活动。这种



舞蹈吸收了民间若干种舞蹈形式，由舞师加以改造，以适应宫廷。而欧洲的宫廷舞蹈，又在资产阶级文艺复兴运动的促进下，发展出“芭蕾”这种戏剧性的舞蹈样式。芭蕾最先是属于宫廷中专有的表演，后来才转移到剧场中去演出，并制订了整套技术规范和要求，所以被称为古典芭蕾。古典芭蕾是表演性舞蹈中技巧要求最高和最讲究形式规范的舞蹈，其传播面很广。

20 世纪初，一位爱尔兰籍的美国姑娘掀起的现代舞运动，使舞蹈从注重技巧的精美和充当人们饭后茶余的消费品中觉醒出来，成为一种反映现实生活、表现人类心灵感受和富有哲理的独立艺术，这是原始舞蹈精神在近代的复苏与升华，也是舞蹈艺术发展到一定层次的质变。这种舞蹈形式最初是受浪漫主义思潮影响产生的，后来又在现代主义的思想影响下产生出许多舞蹈派别。它总的倾向是反对传统的艺术观念，提倡创新、自由，建立了一套它们自己的表演体系和理论体系。现代舞在德国、美国、英国、日本等国家较为流行。

舞蹈是人类创造的一种文化，舞蹈中的形式美在艺术中占有特殊的重要地位，形式的变化、革新、创造贯串于舞蹈起源和发展的全过程，与舞蹈的创作和欣赏都有密切的关系。

艺术的表现手段是不尽相同的：雕塑靠石料；绘画、书法靠笔和纸；音乐靠人声和乐器；舞蹈主要则依靠表演者的肢体动作。舞蹈的动作和姿态仍然应该符合情感逻辑，形式必须服从于内容。舞蹈家进行创造时，把自己的审美经验和审美理想“外化”为可以感知的具体物质形式——人体动作和姿态，但这不是他的终极目的，他还要进而塑造出舞蹈形象。这个舞蹈形象是一个动态的形象，它具有二重性：一方面是物质的，建立在知觉（视觉和听



觉)的基础之上;另一方面又是虚幻的,只存在于此时此刻,转瞬即逝,并且在某种意义上是在观众的视觉中最后完成的。当我们观赏一个舞蹈作品时,“我们看到、听到和感受到的一切,都是一种虚的实在,这种虚的实在就是使舞蹈动起来的力;是整个形象中时而向中心聚集、时而向四周发射的力;是时而上升、时而下落、时而冲突、时而达到和谐的力;是具有生动的节奏和脉搏的力”。采用人体作为主要表现手段,决定了舞蹈动作必然追求高度概括,具有广泛的表现性。从历史发展上看,舞蹈动作来源于现实生活,有其生活依据,有的选用日常生活中的表情拟态或手势姿态,有的来自劳动、操练、战斗的动作,并在其进入舞蹈时有所夸张修饰,经过了一番艺术加工。

6

在舞蹈发展史上,民间舞蹈常常被人忽视,其实民间舞蹈也是舞蹈发展的主流。民间舞蹈是指在人民群众中广泛流传、具有鲜明的民族风格或地方特色的传统舞蹈形式。它产生于人民的劳动和斗争生活,在世代相传的过程中,经过人民群众不断加工创造而形成。民间舞蹈是人民群众智慧的结晶,它是一眼永远不会枯竭的舞蹈源泉。历代统治者都懂得向民间舞蹈吸取营养,但他们又千方百计去禁止民间舞蹈的活动。民间舞蹈源远流长,没有因为被禁止而停止发展,也不因为被宫廷吸收而改变其固有的乡土特色,它始终是以绚丽多姿的风貌在民间广泛流传,它是舞蹈艺术的根。

第三节 交际舞的起源发展

国际标准交际舞(简称为交际舞或交谊舞),又称“体育舞



蹈”，原称做“社交舞”，英文为“Ballroom Dancing”，是人们沟通情感的一种形体语言，是任何语言无法代替的艺术，是生活中的一种情趣，也是一种有益身心健康的体育活动。学习交际舞，可以培养美感，陶冶情操，增进友谊。

标准交际舞是一种双人的交际舞，经历了对舞、圈舞、行列舞、集体舞等演变。欧美舞蹈界人士在广泛研究传统宫廷舞、交际舞及拉美国家的各式土风舞的基础上，对其进行了规范和美化加工，成为流传广泛的社交舞蹈。英国是最热衷于这种舞蹈的国家，在第一次世界大战以前，英国凭其强大的国势，将交际舞散播到世界各地。19世纪20年代后，英国皇家舞蹈教师协会对原“舞种”、“舞步”、“舞姿”等进行规范整理，并制定了比赛方法，由此开始形成国际标准交际舞。

1924年，英国伦敦首次进行了国际标准交际舞比赛，继而又推广到世界各国和地区，受到了许多国家人民的欢迎和喜爱。后来，人们把规范后的这种舞蹈命名为国际标准交际舞，并随着此种舞蹈在世界的不断推广，舞蹈本身也得到了发展——摩登舞中又增加了维也纳华尔兹；拉丁美洲舞蹈在舞厅已经受到大众极度热爱，如探戈舞来自阿根廷的高楚人（即南美草原地区的牛仔，特别指西班牙人与印第安人混血者），伦巴、恰恰、桑巴和令人赞叹不已的西班牙斗牛舞也都是拉美舞蹈文化中的奇葩，它们后来都成为交际舞大家族中的一员。实际上，一种新式舞蹈的舞步并不是特别的重要，原始的民族舞蹈也会演变为当时豪华舞厅的流行舞蹈。1960年，在对非洲和拉美一些国家的民间舞进行规范和加工后，交际舞又增加了拉丁舞的比赛，即伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、斗牛。摩登舞和拉丁舞风格迥异：摩登舞除了探戈外，都源于