



文化百科丛书

家庭休闲娱乐百科

《图文版》

宋 涛◎主编



辽海出版社

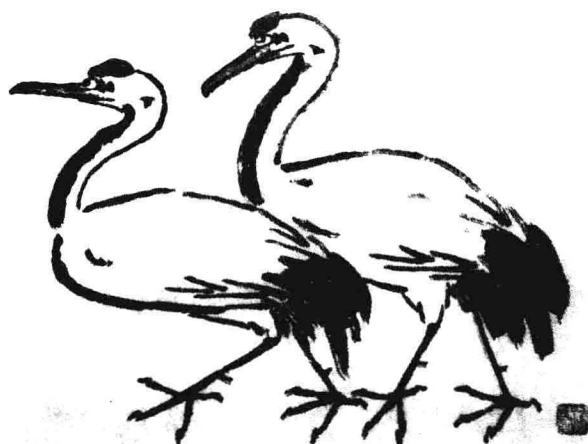
图
文
版

文化百科丛书

宋 涛◎主编

家庭休闲娱乐百科

下



辽海出版社

舞蹈体育休闲娱乐

舞 蹈

第一章 概 述

一、交际舞的起源

交际舞,又称为社交舞或交谊舞,它是一种适用于社交场合的舞蹈,是人们用以进行交际活动的一种社交方式。

交际舞起源于中世纪萌芽时期的欧洲,当时的交际舞只有一种舞步,是宫廷贵族独享的特权,用作彼此寒暄的见面礼,因而被冠以“宫廷舞”的头衔。这种以宫廷为禁区而盛行不衰的“宫廷舞”,自经历了法国大革命的洗礼后,几乎销声匿迹。一直到 19 世纪初期,华尔兹舞的出现,才使这种贵族独享的“宫廷舞”,变为社会中人人可舞的社交舞。

大约在 19 世纪末期,当华尔兹舞方兴未艾之际,一种糅合了三拍舞步和两拍舞步的狐步舞雏型的舞步应运而生,另一方面,受到狐步舞的影响,原有的华尔兹舞步亦不断丰富完善,并被分成顿步华尔兹和威尼斯华尔兹两种。其后,起源于古巴哈瓦那的拉丁舞系的舞步也逐渐盛行。到了 20 世纪初期,交际舞在英国风行以后,由英国有关方面会同各国舞蹈家共同研究,制订了便于交际舞比赛的某些规则和基本规范,把十种交际舞收入其中,作为舞蹈竞技上被用作指定舞步的舞蹈,定名为标准舞。

二、交际舞的风格、特征和种类

被列入标准舞中的十种舞蹈分成国际标准交谊舞和拉丁舞两大类。包括:华尔兹、探戈、狐步、快步、威尼斯华尔兹和伦巴、森巴、喳喳喳、斗牛舞(帕索)、牛仔舞(吉特巴)。于是,代表着两种不同种类的交际舞便在今日社交舞坛上争奇斗妍,形成了两种迥然相异的风格:由宫廷舞演变而来的,以华尔兹、狐步为代表的交际舞,显示出一种

高贵、典雅的绅士风度；而从拉丁美洲土风舞中演变而来的、以被誉为拉丁舞之灵魂的伦巴为代表的拉丁舞，却表现出活泼、自由、热情奔放和充满浪漫的情调。

这十种舞蹈中，除了在主要风格上壁垒分明之外，各种舞蹈之间，又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的美感；喳喳喳一反男子主导的习惯，由女子领舞；森巴充满活力，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……。

交际舞发展到今天，虽然已带有一定的竞技和表演成分，但它从本质上还是属于自娱性的舞蹈。而在自娱性的舞蹈中，交际舞不像其他民族舞、体育舞或运动舞那样，对于音乐和舞步的顺序有明确的规定。交际舞其实就如一个人说话一样，可以自由地根据当时交谈的内容，从自己熟悉的语言中选择适当的话来把谈话延续下去那样，从自己所学到的舞步中选择合适的舞步去自由组合，从这一点来说，交际舞也属于一种即兴舞蹈。

不过，作为即兴舞蹈的代表，当首推迪斯科。迪斯科舞除了有很强的即兴成分之外，也有人把它归入运动舞的范畴，认为迪斯科不受场地、舞者和音乐的限制，尽可以大胆地自由发挥，以达到运动的目的；又有人认为：它原是气质相同的男女两人在感情一致、情绪相同的情况下进行的舞蹈，是通过舞蹈向对方表示自己的爱情、心情的一种手段。因此，可以说，迪斯科不仅仅只是一种运动舞，而且也是人们用以进行交际活动的一种社交方式。

除了在竞技场中指定的标准舞、拉丁舞和迪斯科之外，其他各种花样的交际舞还有很多。不过，这些交际舞大多是在某一时期一度非常流行，而在另外一些时期却又失宠、甚至销声匿迹，因此有人把这一类型的舞蹈统称为流行舞。而在流行舞当中，又有人把它们分成所谓顺序舞（包括古典顺序舞、标准顺序舞、拉丁顺序舞）和全民舞（如方舞、派对舞、趣味舞、团体舞、国际社交舞）等。

三、音乐与舞蹈

有人认为跳舞非常容易，只要你会走路，就一定会跳舞，跳舞不过是按着节拍走路而已。这种看法不能说没有一定的道理。但是，我们平常走路，仅仅是一种半下意识的动作，是受脑子直接支配的普通步伐。而舞步却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，这就是音乐节拍。用来跳交际舞的音乐节拍，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。任何一种形式的交际舞，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。

不管是强拍或是弱拍，都是拍节中的一拍。那么，何谓拍节呢？拍节就是指一小节中的拍节数和拍节值。如 $3/4$ 拍中的 3，是表示一小节中的拍节数，即每小节里有 3 拍；而 $3/4$ 拍中的 4，则是表示其拍节值的。如果用 $3/4$ 拍跳华尔兹，其拍节数应为 1、

2、3、2、2、3、3、2、3、4、2、3。重音拍在每小节的第1拍，而第2、3拍则是弱拍。3/4拍多用于华尔兹。

4/4拍是常用拍，其拍节数在文字上也有用“慢”与“快”来表示的。在这里，一个“慢”等于一个2分音符或2拍，一个“快”等于1拍或一个4分音符。4/4拍多用于快步舞、狐步和伦巴、喳喳喳、森巴、牛仔舞(吉特巴)等。

2/4拍则多用于探戈和拉丁舞中的斗牛舞(帕索)。2/4拍如果用“慢”与“快”表示，那么一个“慢”只等于1拍，一个“快”等于半拍(1/2拍)。还有6/8和4/8拍子的，这些拍子只有牛仔舞和森巴会用到，其他舞一般较少使用。

下面是十种舞蹈常用的音乐节拍、速度和基本节奏。

1. 华尔兹:3/4拍,每分钟为31小节,基本节奏为1、2、3。
2. 快步舞:4/4拍,每分钟为50小节,基本节奏是慢、慢、慢、快、快、快、快、快、快。
3. 探戈:2/4拍,每分钟为33小节,基本节奏与快步舞同。
4. 快华尔兹:3/4拍,每分钟为60小节,基本节奏同华尔兹。
5. 狐步:4/4拍,每分钟为30小节,基本节奏是慢、慢、慢、快、快、快、快、快、快。一个慢等于2拍,一个快等于1拍。
6. 牛仔舞:4/4拍,每分钟为46小节,基本节奏为慢、慢、快、快、慢。这里一个“慢”只等于1拍,而第一个“快”则等于3/4拍,第二个“快”等于1/4拍,即1拍、1拍、3/4拍、1/4拍、1拍。
7. 伦巴:4/4拍,每分钟为32小节,基本节奏为2、3、4、1。
8. 喳喳喳:4/4拍,每分钟为34小节,基本节奏为慢、慢、快、快、慢,一个“慢”为1拍,一个“快”为1/2拍。即1拍、1拍、1/2拍、1/2拍、1拍。
9. 斗牛舞:2/4、3/4、6/8拍,每分钟为62小节,基本节奏为1、2、1、2、3、1、2、3、4、5、6。
10. 森巴:3/4、4/4、4/8拍,每分钟为56小节,基本节奏为1、2,或慢、慢;1、2、1/2拍,1、1/4拍、2,或慢、快、快;1、1/2拍、2、1/2拍,或快、快、快、快。

四、姿态以及手的作用

姿态在跳舞中占很重要的地位,如果姿态不佳,尽管有很好的舞技和美妙的变化舞步,也会因此而逊色。在舞厅中常会看见一些人把舞伴胡乱地抱着,脸孔贴得紧紧的,这不但有失礼貌,而且在平衡和领带方面,也会有影响,甚至会使舞伴感到不舒适。

(一)姿态与体位

交际舞的姿态和位置通常有下列几种:合对位、骈位、同向位、影位、同足侧位、分对位等。

合对位又分为稍分合对位和微贴合对位、右腰相接合对位、左腰相接合对位。凡合对位大都属于常握、面对的姿态。

常握要求体直、平足,稍挺腰、微收下颚,双目向前平视。男子右前臂自然斜垂,右手掌心朝里扶在女子左肩胛下,左手握着女伴的右手,手臂在肩膀稍低的位置伸出成

一弧形,两肩保持平行,头稍偏向左。女子举右手从男握,右肘自然下垂刁;右肩斜前方,左手轻扶在男子右肩臂处,手指合拢。如果是微贴,女子胸部以下与男子保持适当的微贴,头部稍向后仰。合对位多用于华尔兹、狐步和快步舞等。伦巴、喳喳喳、森巴如采用合对位时,男子右手不变,左手向上举至与眼高,左前臂与身体平行,左手的拇指和食指握女子右手。如果跳牛仔舞,则男左女右两手互握与腰高,臂稍弯(见图1、图2、图3)。



图1



图2



图3

骈位有分骈位、反骈位和倒骈位、反倒骈位。骈位常握,男子身体右侧与女子左侧微贴,双方成V形。斗牛舞采用常握骈位及反骈位时,男子右手位于女子左臂,骈位时左手与女子右手互握降至与胸高的位置,臂稍弯;反骈位时升至头高,以表现斗牛的气氛。

探戈常握基本同狐步,稍有不同的是,女子左手位于男子右臂后面,身体稍偏向男子的右侧,头向不一,各随所好(见图4)。

舞姿与手位图例说明

(1)图1为合对位男子正视图:男子右臂绕女子,右手位于女子腰以上左肩胛以下,举左臂并弯左肘,双肘同一线比腰部稍高。

(2)图2为合对位女子正视图:女子左手轻放在男子右臂接近右肩处,左手五指合拢,右手随男握,头向男子右肩上方。

(3)图3为稍分合对位侧视图:基本姿态如微贴合对位,仅身体分开,双脚之间的距离约18厘米,男子双肩要求稳定,以便领导女子。这样的姿势比较适合初学者。



图4

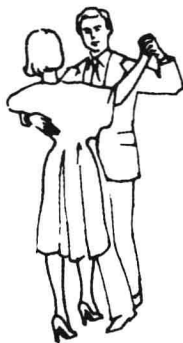


图5



图6

(4)图 4 为探戈握姿的正视图:如图所见,男子右臂绕女子较多,故女子稍偏向男子右侧。男子左臂位置要求稳固,重心在右脚,双膝微曲。女子右手位于男子右臂肩部的后方。

(5)图 5 为同足侧位:男子右脚向女子右脚外侧伸出,上身稍向右拧,保持与女子微贴。这种位置多用于快步舞。

(6)图 6 为骈位:男子面向前方横行,女子上身稍向右拧,双方成 V 形,男子右侧与女子左侧微贴。

(7)图 7 为分骈位:基本姿态同骈位,但身体稍分开。反骈位也是成 V 形,不同的是女子在男子左侧。这种姿态多用于拉丁舞。

(8)图 8 为倒骈位:基本姿态同分骈位,但男子左脚、女子右脚往后撤。这种姿态多用于牛仔舞和斗牛舞的倒骈步和倒骈拂步。



图 7



图 8



图 9

(9)图 9 为分对位:男子与女子分离,男子左手与女子右手互握或双握。拉丁舞常握或合对位面对稍分如图 3 所示,无握或双握如图 10。

(10)图 10 为双握分对位:这种握姿多用于伦巴和喳喳喳等的舞步。

(11)图 11 为左同向位:女子在男子左侧,双方同向。多用于伦巴、喳喳喳、牛仔舞、曼波等。



图 10



图 11



图 12

(12)图 12 为右左右换位步:这种换位步多用于伦巴、喳喳喳作臂下转身的姿态。

(13)图 13 为背后换手步:这种舞步多用于牛仔舞。

(14)图 14 为右臀相靠合对位。



图 13



图 14

(15)图 15 为左臀相靠合对位。

(16)图 16 为右影位:男女同向站立,女子位于男子右前侧,举双手与肩高,掌心向前,手指向上,双臂侧伸与男子相握。



图 15



图 16

(17)图 17 为右同向位或分位。

(18)图 18 为反骈位或反半合对位。

(19)图 19 为手的垂直位置:左手垂直,握着女子的右手。在狐步、华尔兹、一步舞、探戈、森巴等舞中多采用这种握。



图 17



图 18

(20)图 20 为伦巴舞和曼波舞手的握式:男子左手握着女子的右手,大拇指垂直压着女子手掌的里边,食指和中指捏着女子的手背。在一次“脱步”后,把女子拉回来时,将无名指和小指压着女子的手腕。

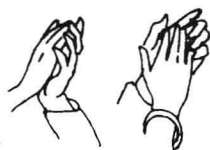


图 19



图 20



图 21

(21)图 21 为琳黛舞手的位置:手指相交朝里(女的手指朝下),男子的左手握着女子的右手,拇指恰好压在女子指关节的下面。

(二)手的位置和作用

在舞程进行当中,转身、前进、后退都是由男子暗示女子来配合的(见图 22)。图中是男子一只右手示意图,中间一条虚线把图分成两部分,左边为指部,右边为掌部。当男子想后退,放在女子腰背的右手就用力压着女子的身体,同时自己向后退;当男子想前进,则将放在女子腰背的右手放松,同时用身体推前;当男子想左转,可用指部轻轻压着女子的腰,同时左转;当男子想右转,则用掌部轻轻压着女子的腰部同时右转。左并步,手指向左方微推;右并步,手指向右方微移。

如果双方的舞步都非常熟练,或者是经常在一起研习、有了默契,即使不用右手暗示法,也能进退旋转自如。不过,右手暗示法还是基本的原则。很多人对男子右手的用途不清楚,以为仅仅是用于作拥抱之用,当然会以为抱得越紧越好;而又有些人因为与一位陌生的女子拥抱着一起跳舞,总觉得有点不自然,于是便与女子分得很开,而使右手失去了其应有的作用。上述两种姿态对跳好交际舞,都有一定影响。



图 22

一般跳舞者都知道,男子的左手是向左上方伸出,与女子的右手相握。而女子右手,原则上是以男子伸出之手的高低为依据。两手相握只是一种姿态,女子应依靠自己的力量维持这一姿态,而不应将全部重量依靠男子支持。不然,不仅男子会感到吃力而影响了舞步,就是对于女子的姿态美,也是有影响的。

- ①左并 向左方微推
- ②右并 向右方微推
- ③前进 指、掌放松,将身体推前
- ④后退 用指部压着身体后移
- ⑤左转 用指部微压着女子腰部
- ⑥右转 用指、掌微压女子腰部同时反身
- ⑦外侧步 指部稍用力压着女子腰部,同时做反身动作
- ⑧骈步位置指、掌推出女子腰部,男、女身体并列

通常,女子的左手都是放在男子的肩部(当然也有其他一些姿态,如拉丁舞之类就例外)。放在男子肩上的左手其实也负有暗示的作用。在某些舞步中,男子的舞步有时是需要后退的,这时候如果身后有其他的舞伴而男子不知道,就很可能发生碰撞。女子暗示的办法,就是利用放在男子肩上的左手,轻轻的按一下男子的肩膀,男子得此暗示,便知道身后舞程线上有人而中止后退。

五、开步和姿态的保持

(一)开步时应注意的问题

在舞程中任何一步的开始,除了某些舞步是特殊之外,一定要做到脚到人到,身体的重心始终维持在两腿上。

所谓脚到人到的意思,是指当跳舞者在舞程中开步时,不论是左脚或右脚开动,一移动两脚中的任何一脚,身体就应立刻随之移动,不应该有脚已经伸出,而身体尚未移动的情形出现。当开步时,人的整个身体应该保持“大”字形。“大”字的上一点是代表人的头部,横的一划代表两手,下面八字形是代表两脚。在这个“大”字中,我们可以看到,身体的重心始终在身体中央部分,一开步时,身体就立刻跟着移动。假如脚步先于身体而动,则如一个“卜”字形;如果身体先动而脚步未到,整个身体的形态前俯,便如一个“人”字形,这些都是不正确的,这一点应该特别注意,初学者最容易犯这两种错误。

(二)保持良好的姿态应注意的问题

(1)在快步与狐步舞中,身体应始终保持正直,胸部挺起,但不必过分强调,只需要保持正常的立正姿态就可以了。

(2)在一般初学者当中,最常见的毛病是在舞程进行中,低头看自己或对方的舞步是否有错,如此一来,头部就会下俯,造成一种不良的姿态。

(3)在探戈中,舞者的姿态应该与其他舞步的姿态有所不同,即双膝微曲,左手微向内屈,但身体与胸部不应为了迁就屈膝而前俯。

(4)女子在跳舞时,常见的毛病是两脚向后翘起,每移动一步就可能翘起一次。有时还有这种现象,女子不管在什么舞步中,都容易犯将脚提起来移动的错误。

(5)不论男女,在舞程进行时,双方互握着的手,都不应该上下摇动,或者无力地下垂。

(6)假如舞步跟不上节拍,可以稍停下来,待将节拍听清楚以后再开步,千万不可勉强跟着节拍前进。

(7)在标准交际舞中,除了探戈之外,其他舞步不可侧身前进,男子的上身更应注意不可外侧,不然会碰到女子胸部,而使对方感到不安。

舞步图解说明

对图 23 的说明如下:

(1)白色的脚印,代表跳舞者的左脚。

(2)黑色的脚印,代表跳舞者的右脚。

(3)虚点脚印,代表移动的方向与方式,即移动时的某一过程,不代表正常的舞步。

(4)起步点在舞步图解中是代表某一种舞步的开始。

(5)白色的脚掌印,表示跳舞者的左脚点地或踢起,如做踢起动作时,旁边均注有“踢”字。

(6)黑色的脚掌印,表示跳舞者的右脚点地或踢起。

(7)虚点足印加白色脚掌印,表示跳舞者的左脚作滑步。

(8)虚点足印加黑色脚掌印,表示跳舞者的右脚作滑步。

(9)在脚印之前所绘的虚线箭头,表示左脚需依此线而移动。

(10)在脚印之前所绘的黑色实线箭头,表示右脚需依此线而移动。

(11)在舞步图解中,不论是黑色右脚印进行线或虚点左脚印进行线,都有不同的数字标在旁边,这些数字是表示在整个舞步中,右或左脚的某一步,例如,第一步是右脚开步,在右脚实线之旁印有一个1字;第二步左脚开步,则在左脚虚线旁印一个2字,依次类推(见图24)。

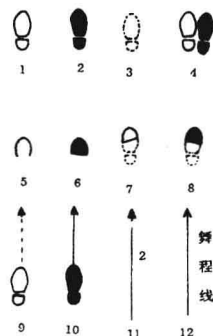


图 23

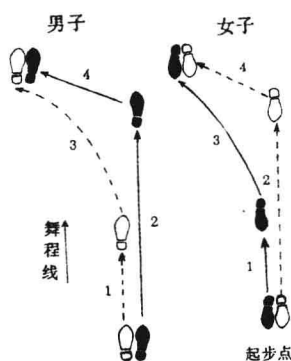


图 24

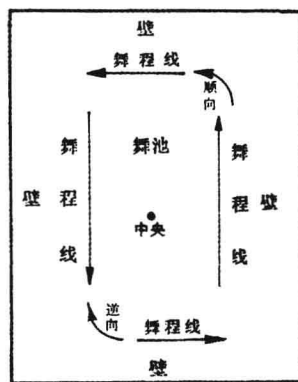


图 25

(12)舞程线。在舞池跳舞时,任何一对舞伴,都必需靠右按逆时针方向(即图25中所指的“顺向”)行走。

(13)微向右转,是指右转45度;向右转,是指右转90度;右转半圈,是指右转180度;向左或右转一圈,是指转360度。

第二章 华尔兹

一、华尔兹介绍

华尔兹又名圆舞,这是因为华尔兹在整个舞程进行中,大部分时间都在不停地旋转。

华尔兹本来是欧洲的一种土风舞,而现在的华尔兹与当时那种土风舞已经大不相同。

同了,只有节拍的表现仍然相同。至18世纪末,华尔兹成为极流行的社交舞厅舞。对于完善和宣传华尔兹起最大作用的恐怕还是音乐。莫扎特、肖邦、柴可夫斯基、施特劳斯等音乐大师皆写下了不少不朽的华尔兹舞曲,特别是施特劳斯,把华尔兹变为不朽的舞蹈,使它成为舞蹈之王。

有人根据华尔兹舞曲演奏时的节拍速度,把华尔兹分为快华尔兹与慢华尔兹。事实上,在标准舞步中,是只有华尔兹,而不分什么快华尔兹或慢华尔兹的。不过,在华尔兹中,却有一种叫做威尼斯华尔兹的,这种威尼斯华尔兹的乐曲演奏得相当快,每分钟约有50个小节,因此,就有人称威尼斯华尔兹为快华尔兹。

华尔兹不论舞步与乐曲,都和其他舞步有显著的不同之处,主要区别是,华尔兹是3拍子的舞步,所以有人称之为快三步舞或慢三步舞。华尔兹舞曲轻快、明朗而动人,舞步也是如此,令人有飘飘欲仙的感觉,比其他舞步更有诗意,更温文尔雅。这也是华尔兹能流行百年而成为标准舞步的主要原因。正规的华尔兹舞曲,在演奏时的节拍速度是每分钟约31小节到32小节。但所谓快华尔兹,其演奏速度却通常在50、56小节左右,相比之下,快华尔兹与正常速度的华尔兹在舞程进行中的速度,是相差很大的。

华尔兹既然是3拍子舞,舞步当然也是每小节有三步,每小节中的第一拍是强拍,而其他两拍则是弱拍。

华尔兹因为节拍的关系,比较适合于不停地旋转。在舞步表现中,乐曲的弱拍经常是用来作旋转之用,第一拍则作为二、三拍转身时的转身准备。因此华尔兹第一步在移动时通常比第二、三步来得大,而第二、三两步为了旋转,总是比第一步的移动距离要小。

华尔兹还有一个为其他舞步所没有的特点,就是在舞程进行当中,舞步的旋转需要有明显的起伏动作来配合,几乎每一个舞步都有起伏动作。这种起伏动作,往往会被误认为是身体的一升一沉。事实上,华尔兹中的所谓起伏,是指随着舞步旋转的方向而倾斜,并非屈膝的一起一伏,这点在学习华尔兹时应该特别留心。

华尔兹舞步是圆滑的舞步,也就是说舞步要连绵不断,此起彼伏,也应具有滑翔式的、飘飘然的风格。

为了配合舞步,华尔兹的姿态通常有两种,一种是在节拍速度比较正常时,男女双方的身体可以比较贴近一点,但不是像快步舞那样贴近。另一种是在节拍速度较快时,男女双方的身体就要分隔得远一点,因为在急促的节拍下作旋转式的舞步,如果男女双方贴近而舞,会限制舞步的进行,这一点需要注意。

二、华尔兹的基本舞步

(一)基本动作练习

见图26。

图26中的两个图,其实都是同一种方式,不同的只是起步点的不同。华尔兹是三步舞,所以,不论是左脚先出,或是右脚先出,其结果都是第四步会和第一步所出的脚步完全互异。假如第一步是左脚先出,跟着第二步是右脚,第三步是左脚,到第四步

(即另一舞步开始的第一步),就会变成右脚,这时左右已完全相反。根据这种情形,就可以知道,华尔兹的舞步有一个最大特点,即左脚开步一定是左脚收步,右脚开步也一定是右脚收步。换句话说,华尔兹的舞步总离不开左拍右,右拍左这个不变的原则,永远是左右脚交替移动,绝不可能这一舞步是右脚先出,下一舞步又是右脚先出,否则就没办法舞下去,不论男女方都是如此。

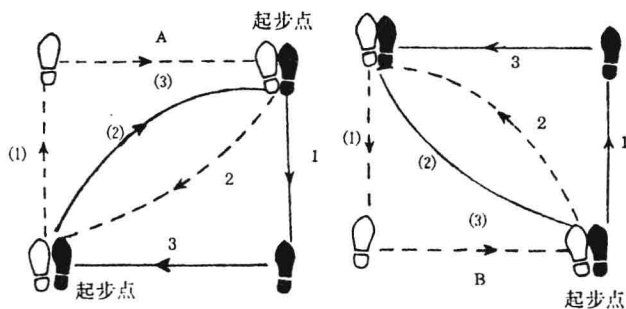


图 26

图 2·1 有两个起步点,一个在右上角,一个在左下角。图中的舞步数字分两种,一种有括弧,一种没有括弧。两组数字分别代表两种步法。先看没有括弧的,自右上角的起步点起:

- ① 右脚后退一步,——快(1 拍)。
- ② 左脚斜向后退一步,——快(1 拍)。
- ③ 右脚向左脚拍合,——快(1 拍)。

至此完成一个舞步。再看有括弧的那一组,自左下角的起步点起:

- ① 左脚向前一步,——快(1 拍)。
- ② 右脚向前出一步,——快(1 拍)。
- ③ 左脚再向右脚拍合,——快(1 拍)。

若将这两组舞步连续不断循环下去,那么练习者的舞步移动方式就会如图一样,按照正四方形来移动。图 26B 也是如此,起步点不同,左右脚前进或后退的方式也就不同。

这两个图是华尔兹的最基本的练习方式,不论男子或女子都可按这两个图练习,直到熟练掌握为止。

练习这个舞步的变化形式时,最好口中同时能念着节拍,这样可以明了华尔兹与其他舞步的区别。

(二) 四种基本动作分析

见图 27。

练习了图 26 中的两种基本舞步的移动方式之后,应对华尔兹的基本动作有了初步的了解,这时便可进行深一步的练习。

图 27 共包括四幅分图,若留意一下这四幅分图,就会发现其舞步移动的方式与图

26 中的舞步移动方式是基本相同的,但有一点不同的是,舞步的移动已经不是呈正方形,而已变成另一种形式。这点,在第三步中可以看到。第三步无论是前进或是后退,都是斜进或斜退的,而不是如图 26 一样横出的。

在图 27 中,需要说明的是当左脚前进或后退、抑或右脚前进或后退时的不同之处。图 27 中的四个角的 1、3 所示的舞步,是左脚向前进或后退的舞步,2、4 所示的舞步则是右脚前进或后退的舞步。华尔兹的基本舞步,仅此四种,其他的都不过是根据这四种舞步变化出来的。现以四种舞步中的一种为例加以说明,其他举一反三自可明白。请看左上图,舞步移动方式及说明如下:

(1)左脚向前一步,——快(1拍)。

(2)右脚沿左脚前进的右方移动,到达左脚后跟的适当距离点后,斜向右上方伸出。这一步,当向右上方斜出时,并非直线型的伸出,而是作曲线移动,在伸出时动作不宜呆滞,应身随脚出,——快(1拍)。

(3)左脚向右脚拍合——快(1拍)。

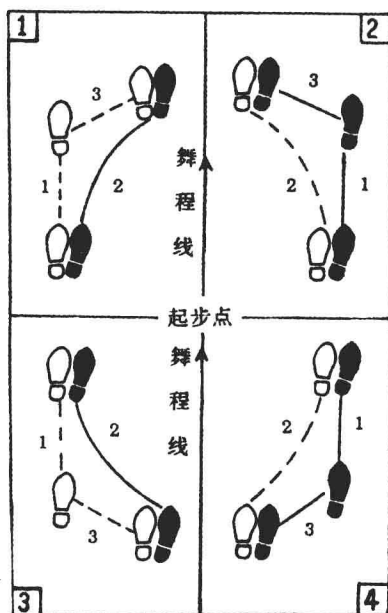


图 27

(三)左转与右转

见图 28。

图 28 是两种华尔兹的转身示范。在整个舞程当中,不论是右转身还是左转身,其形式都有不同的变化,但基本上与图 28 中 A、B 两种转身法一样,并没有太大的差别。

整个华尔兹的舞程,几乎都是在旋转中进行,因此,如果转身方法不认识清楚,学的时候是有困难的。

一般跳华尔兹的人往往只会单方向转身,会左转的人不习惯右转,会右转的人不习惯左转。根据这种经验,在初学习时,就要竭力克服这个缺点,要学会两方面的旋转。

图 28A 是右转身舞步。一般人大都感到左转比右转要自然而方便,所以在练图 28 的舞步时,A 图要多练习一些。

A 图

(1)右脚向前伸出一步,——快(1拍)。

(2)右脚伸出时用脚掌移动,而且左脚要配合这种移动,在右脚之后经过,再向前伸出至合适地点,——快(1拍)。

(3)右脚向左脚拍合,——快(1拍)。

B 图

(1)左脚伸出一步,——快(1拍)。

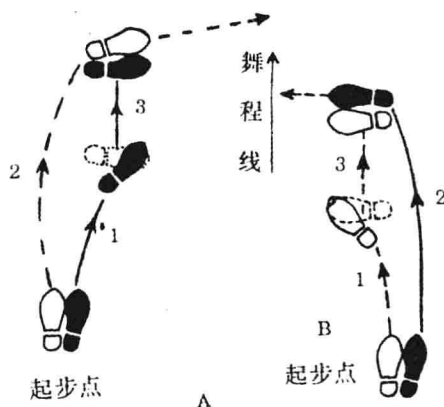


图 28

(2) 右脚经过左脚后, 左脚同时用脚掌左移转配合, 同时右脚再向前伸到合适地点, ——快(1 拍)。

(3) 左脚向右脚拍合——快(1 拍)。

(四) 左转身

现在开始学习正式的舞步。首先学习左转身, 因为在习惯上左转比右转易学一点。

左转身一共有六步。1、3 为一段, 4、6 为一段。1、3 与上一个练习的舞步差不多, 不过第三步转身时的角度更尖锐一点。在整个左转的舞程中必须包括六步, 上一个练习仅是基本舞步练习, 所以例外。

整个左转的节拍是: 快、快、快、快、快、快。每一拍开一步, 一共六步。

男子舞步(图 29)

(1) 左脚向前伸出一步之后, 同时用脚掌贴地而转, ——快(1 拍)。

(2) 右脚自左脚之后横过, 配合左脚贴地转向, 到达合适地点, ——快(1 拍)。

(3) 左脚向右脚拍合, ——快(1 拍)。

(4) 第一步是左脚先出, 现在是右脚先出, 所以第四步先用右脚后退一步, 同时脚掌贴地而转, ——快(1 拍)。

(5) 左脚自右脚之前横过, 到达适合地点, 一快(1 拍)。

(6) 右脚向左脚拍合, ——快(1 拍)。

女子舞步(图 30)

(1) 右脚向后退一步, 用脚掌贴地而转, 身体同时转向左, ——快(1 拍)。

(2) 左脚横过右脚之前, 到达合适地点, 此时, 右脚仍在移转当中, ——快(1 拍)。

(3) 右脚向左脚拍合, ——快(1 拍)。

(4) 左脚向前伸出一步, ——快(1 拍)。

(5) 左脚用脚掌贴地向左移转, 同时右脚自左脚之后横过, 到达合适地点, ——快

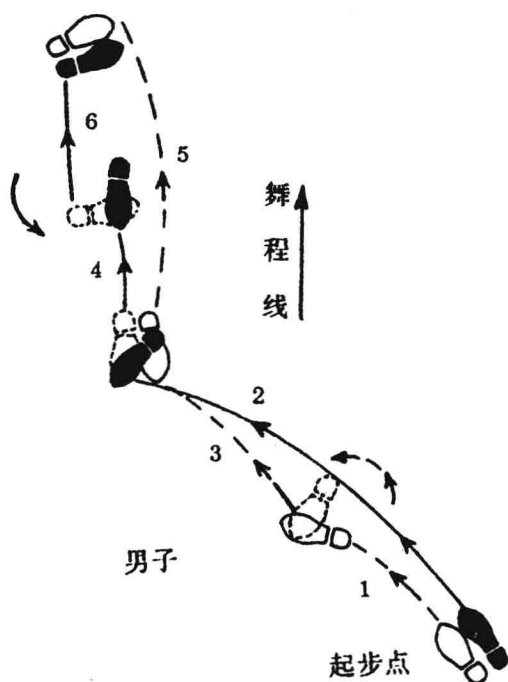


图 29

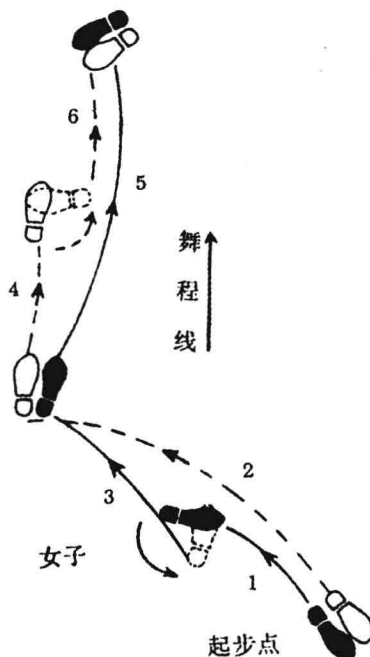


图 30

(1 拍)。

(6)左脚向右脚拍合，——快(1 拍)。

(五)右转身

右转身与左转身一样，也是由六步组成，第一至三步是一段，第四至六步又是一段，但两段不可分割。

整个右转身舞步的节拍是快、快、快、快、快、快，一共 6 拍，每拍一步，共六步。

男子舞步(图 31)

(1)右脚向前伸出一步，到达合适地点时，用脚掌贴地而转，——快(1 拍)。

(2)右脚在转时，左脚同时配合转身，在右脚之后横过，到达合适地点，此时身体方向已经与开始时恰好相反。右脚到达合适地点后，仍应用脚掌贴地而转，不过移动的位置极小，——快(1 拍)。

(3)右脚向左脚拍合，——快(1 拍)。

(4)左脚向后退一步，用脚掌贴地向右转，——快(1 拍)。

(5)左脚用脚掌贴地右转时右脚同时移动，并在左脚之前横过，到达合适地点，——快(1 拍)。

(6)左脚向右脚拍合，——快(1 拍)。

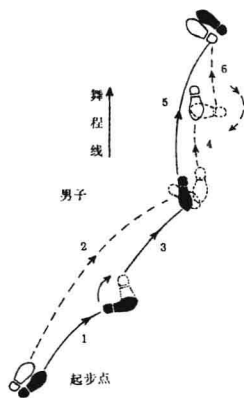


图 31

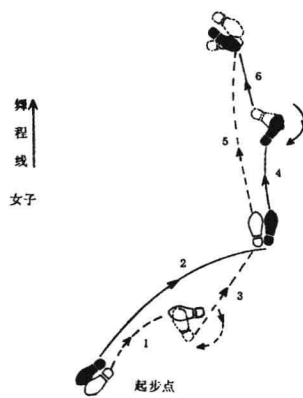


图 32

女子舞步(图 32)

- (1)左脚向后退一步,——快(1拍)。
- (2)右脚横过左脚之前,到达合适地点,此时左脚仍在贴地而转中,——快(1拍)。
- (3)左脚向右脚拍合,——快(1拍)。
- (4)右脚向前迈一步,同时向右贴地而转,——快(1拍)。
- (5)左脚横过右脚之后,到达合适地点时,右脚仍在旋转当中,——快(1拍)。
- (6)右脚向左脚拍合,——快(1拍)。

(六) 摆步

在华尔兹中,有时因为节拍急速,而又不不停地旋转,就会有两种现象出现:一是跳舞者感到晕眩,舞步无法控制;二是因为舞池中的其他舞伴的拥挤,容易相互碰撞。为了应付这种情况,必须有一种间歇式的舞步来作过场,摆步就是很合适的过场舞步。由于摆步是前后左右地摆步,为了绘图方便,只绘出一种前后摆步的方式,练习者掌握了以后,可自行改变摆步的方向,以配合舞池中的实际情形,这点在下文中再提及。

整个舞步的节拍是:快、快、快、快、快、快,一共6拍,每拍一步,共六步。但除了第一、二、三步是实实在在的三步外,四、五、六步仅仅是两步,第六步不过是重心的转移而已。

男子舞步(图 33)

- (1)左脚向前一步,——快(1拍)。
- (2)右脚沿左脚向右上角伸出,——快(1拍)。
- (3)左脚向右脚拍合,——快(1拍)。

以上三步和前面所练习过的舞步完全相同,到第四步起才开始改变。

- (4)右脚向前伸出一步,——快(1拍)。
- (5)左脚,在一般舞步中应伸向前,越过右脚再向前;但这一步在摆步中则不同,仅