

内容全面 图解详尽 简明实用 适用面广 权威系统

一部详尽介绍交际舞知识、技能和练习方法的百科全书

超值白金版

29.80

交际舞

大全

霍丽娟 主编



精彩纷呈的示范图片

配有大量真人示范图片和手绘图片，尽情展现不同交际舞舞种的魅力、风格、练习技巧和技术要点，帮助读者轻松掌握。



全球流行的舞种荟萃

详尽介绍世界上流行的20多种交际舞的发展、基本舞步和练习方法等内容，全面指导读者了解并练习不同风格的交际舞。



科学系统的训练方法

精心构建了一套科学的训练体系和技能评估体系，详解成功要领，遵循书中的方法进行练习，很快便能成为舞池中的高手。

中国华侨出版社

一部详尽介绍交际舞知识、技能和练习方法的百科全书

交际舞 大全

霍丽娟 主编



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

交际舞大全 / 霍丽娟主编. —北京: 中国华侨出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5113-0274-8

I. ①交… II. ①霍… III. ①交际舞—基本知识

IV. ①J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 038178 号

交际舞大全

主 编: 霍丽娟

责任编辑: 刘 嫔

封面设计: 李艾红

文字编辑: 肖玲玲

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 46 字数: 716 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0274-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

交际舞又称“舞厅舞”、“舞会舞”、“社交舞”，它起源于14、15世纪的意大利，到16、17世纪在欧洲各国已成为一种普遍的社交活动。交际舞是应人类表达情感和社会交往的需求而产生的一种舞蹈形式，它在给人们带来舞蹈和音乐的愉悦感的同时，也为人们进行社会交往提供了一个非常好的途径。在不同的地区，不同的时代里，总会有着独特风格的交际舞出现，并成为一时的风潮。如18、19世纪，法国和英国盛行四方舞和双人舞，在奥地利华尔兹风靡一时。20世纪早期，交际舞在世界各地风行开来，一些用于消遣娱乐的交际舞舞种，如狐步舞、摇摆舞、探戈、桑巴、伦巴等，开始进入人们的日常生活中，因此交际舞又称“国际舞”，并有“世界语言”之称。

除了具有社交功能外，交际舞也是一种非常好的运动方式，能使身体得到充分的有氧锻炼，达到强身健体的运动效果。因为人跳舞时心跳会达到最高值的60%~70%，此时全身会得到充分的调动。专家发现，经常跳交际舞还可以起到强健骨骼、增强心肺功能、预防肥胖、减缓头痛等治病功效。对于经常坐在电脑前工作的职场人士而言，有助于防止颈椎和关节疾病；对于老年人而言，则有预防老年性痴呆和心血管疾病的功效，同时能够丰富、活跃老年人的生活。

交际舞还会为舞者带来一种精神上的美好享受，它不仅为舞者增添优雅的气质，而且也会带来一种强烈的满足感。在优美的音乐声中翩翩起舞，还有助于消除压力，促进身心的双重健康。总之，交际舞是一项颐养身心的活动，且没有年龄和能力的界限，无论男女老少都可以从中获益。

如今，交际舞已成为我们现代生活中不可或缺的一部分。我们可以非常方便地享受到它带来的种种益处，可以在各种各样的场合展现自己的交际舞技艺，如正式的舞会、婚庆现场，以及学校、公园、俱乐部、社团和舞蹈团体组织的舞会上。如果有兴趣的话，还可以选择去参加一些舞蹈比赛。交际舞对于我们而言，已成为一种非常重要的娱乐和生活方式，它促使我们的生活态度更积极，身体更健康。

不同的交际舞舞种有各自不同的益处，要想从交际舞中获得身体的全面锻炼，必须掌握多个舞种。而且现在有很多人已不再仅仅满足于掌握一种舞种，他们渴望掌握不同风格、不同节奏的交际舞，以使自己在各种场合更加引人注目。同时，交际舞是一项富于挑战的运动，要想学会多种多样的交际舞，需要掌握一定的学习方法并反复练习，才能不断地提高舞技。为此，我们专门编写了《交际舞大全》一书，其内容涉及广泛，集中介绍了交际舞的基本知识，世界流行的近20种交际舞的发展、演变、社会职能、配乐、舞步，以及提高舞蹈水平的方法和技巧，将读者带入了一个交际舞的艺术殿堂，全面展现各个舞种的艺术魅力和风格。

本书分为“入门篇”和“技巧篇”两篇。“入门篇”全面收录了世界上最流行的近20种交际舞，其中有双人舞蹈、单人舞蹈，也有群体舞蹈，包括探戈、狐步舞、伦巴、华尔兹、桑巴、线舞、北京平四等，详尽介绍了各个舞种的起源、发展、社会职能、音乐节拍、经典舞步和花样组合，并配有大量的真人示范图片，展现各个舞种的标准舞步，分别讲解了男士和女士的基本步法，便于读者掌握。其中的北京平四和北京帕斯是由我国北京青年

自创的交际舞舞种，如今在各个场合都非常受欢迎。这一篇为读者打造了一个五彩缤纷的交际舞世界，不论你的音乐品位和个人偏好如何，你总会找到适合自己的舞种。“技巧篇”为读者提供了一套非常科学的训练体系和技能评估体系，系统介绍了最基本的交际舞技能，如身体姿态、辨别音乐节奏、领舞和伴舞技巧、交际舞礼仪、舞池规则，并深入讲解了最受大家喜爱的8种交际舞——狐步舞、摇摆舞、华尔兹、波尔卡、恰恰、伦巴、探戈和莎莎舞的学习方法和训练步骤，如怎样运用转身、做花样动作、完成花样组合等技巧。本篇还列举了跳舞过程中可能会遇到的一些情况及处理方式，如舞者对音乐不熟悉需要适时调整节奏，如何解决舞场上空间有限的问题等，这些技巧有助于提高舞者解决问题的能力。读者可以从这一训练体系中检验自己在上一篇中学到的基本技能。在以上任何一种舞蹈的学习中，都需要舞者付出不断的努力、反复的运用以及孜孜不倦的练习。这些舞蹈妙趣横生、风格各异，练习过程也充满了乐趣，只要按照书中介绍的方法不断练习，就能很快收到事半功倍的成效，成为舞池中的高手。

本书全面、实用，是一部详尽介绍交际舞历史、礼仪、技能和练习方法的百科全书，不仅能够为交际舞爱好者提供最为全面的指导，还是一部非常好的交际舞教材。



目 录

入门篇

第一章 探戈

阿根廷探戈	2
准备阶段	4
第1组：左转开步 莎莉达 交叉步 结束步	5
第2组：左转开步 莎莉达 8字绕 结束步	7
领舞	9
第3组：左转开步 莎莉达变化步 开8字 结束步	10
探戈的风格	11
第4组：左转绕圈步 全转步 双8字绕 结束步 三组双8字绕	12
截步	14
第5组：左转步 停步 三明治步 8字绕 结束步 利维达	16
第6组：左转步 椅子步 8字绕 结束步	19
现代探戈	20
握持姿势以及脚的位置	20
速度和节奏	21
步法	21
摇转步	22
直行连步以及侧行并步	23
左转组合步	24
左转变化步	26
刷敲步	26
拐角处的四快步	27
沿舞池行进的四快步	28
侧行连步	29
外侧滑旋步	30
五快步	30
四快步经典姿势	31
特殊效果	32

并进侧滑步 33

并进姿态的停顿 33

第二章 狐步舞

狐步交际舞 34

 基本步 34

 左轴转 36

 右轴转 36

 侧步 38

 交际舞礼仪注意事项 39

快步舞 40

 快步舞基本步 41

 上升和下降 43

 拐角右转 43

 右旋转 45

 锁步 46

 快步舞基本步的舞池位置 48

 右转 U 形步和跑步 48

 外侧换步 50

 并进侧滑步 50

 盘旋侧步 51

 右转犹豫步 52

 左转侧滑步 53

 右行进侧滑步 54

 V-6 舞步组合 55

 拐角摇摆侧滑步 57

 沿舞池行进的摇摆侧滑步 58

慢狐步舞 59

 简短的舞步组合 59

 羽步结束步 59

 三直步 60

 推转步 61

 左转步 63

 右纺织步 64

 左转波浪步 66



羽步 66

拐角右转 67

开式转折步 68

并进姿态的羽步 68

过渡右转步 69

外侧滑旋步 70

开式推转步 70

纺织步 72

翼步、切分右行进并步以及纺织步 73

快分式左转以及转身交叉步 75

盘旋转折步 76

第三章 华尔兹

标准华尔兹 77

 华尔兹基本步 78

 拐角处的右转 80

 华尔兹基本步的舞池位置 81

 外侧换步 82

 并进侧滑步 84

 右转三走步 84

 盘旋侧步 85

 叉形步 86

 放慢右转以及左轴转 86

 选择舞池技巧 87

 右旋转 87

 盘旋转折步 88

 开式转折步组合 89

 并进 U 形步 90

 华尔兹基本步步骤 6 之后的 U 形步 90

 并进盘旋步 91

 左转三走步 91

 过度倾斜步 92

 摇摆 93

维也纳华尔兹 94

 基本右转升降步 94

 基本左转升降步 95

 原地升降步 96

第四章 桑巴

国际桑巴 97

 舞池方向 98

 音乐和节奏 98

舞池	99
握持姿势	99
桑巴基本步	100
桑巴步法	101
桑巴叉形步	101
并进式桑巴走步	102
侧桑巴走步	103
流动沃尔塔	104
如何放置空闲的手臂	106
影子波特佛哥步	106
变向踢步	107
侧桑巴步	108
柱形桑巴	109
 雷鬼桑巴	 110

第五章 伦巴

音乐和节奏	113
伦巴步法	114
准备工作	115
伦巴基本步	115
扇形步	117
曲棍步	118
阿力玛娜转身	120
左右展开步	121
艾依达	122
开式扭臀步	125
埃里尼塔	126
击剑步	129
伦巴臀部滚摆步	130
帕索步	131

第六章 恰恰

音乐和节奏	133
恰恰步法	133
准备工作	134
恰恰基本步	134
恰恰前进以及后退快滑步	136
扇形步	137
曲棍步	137
躲猫猫	139
纽约过剩步	141
纽约步的更多乐趣	142



之字步 144

原地转身 145

阿力玛娜以及土耳其毛巾步 146

肩并肩 148

第七章 斗牛舞

斗牛舞基本步——“原地踏步” 152

分离步 153

攻击步 154

向右提升步 154

八步 155

开式并进步到开式反并进步 156

西班牙线步 157

并进合步 158

弗拉明戈踏步 159

第八章 莎莎

音乐节拍 161

舞步 161

握持姿势 162

莎莎基本步 163

感受莎莎舞 164

莎莎后退基本步 165

前进及后退基本步 166

转身准备 167

8 字舞步 168

双手对握的 8 字舞步 169

换位转身 171

领舞和跟从 171

锁臂左转步 172

锁臂右转步 174

泼羌格脚跟踏步 175

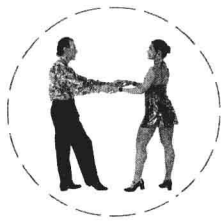
泼羌格交叉滑步 176

半转身 177

半转身和换位转身 178

莎莎附加舞步 179

空比亚和瓦言那多 181



第九章 曼波

握持姿势 182

曼波基本步 183

库卡拉恰 184

玛尼塔曼诺 185

原地臂下右转身 186

纽约步 187

原地臂下左转身 188

纽约停车步 188

风车步 190

果汁机步 192

莫吉多 193

连环转身步 196

第十章 梅伦格

梅伦格基本步 198

梅伦格侧步 199

模仿转身步 200

辗步 201

转身 201

打结步 202

旋转椅子步 203

第十一章 牛仔舞

准备工作 205

牛仔舞基本步 206

抛掷步 207

臂下右转身 208

梳子步 208

基本转身 209

为你的牛仔舞增色 211

鸡步以及弹跳步 212

挣脱手臂步 213

吉格走步 215

第十二章 兰巴达

兰巴达基本步 217

摇摆步	218
甩动你的头	219
兰巴达转身基本步	220
卡德拉	221
兰巴达下弯步	222

第十三章 线舞

准备工作	224
电子滑步	225
乡村酒吧式踏步	227
田纳西扭摆步	229
幸运步	231
快速摇摆步	233
休斯敦滑步	236
伤痛破碎步	237

第十四章 北京人自创的交际舞

北京平四	239
北京平四的基本步法及组合	239
北京帕斯	256
北京帕斯的基本步法及组合	256

技巧篇

第一章 交际舞基本技巧

姿态、重心及架势	268
姿态、调整重心和架势的重要性	268
姿态	268
重心	269
架势	269
姿态、重心及架势的练习	271
小结	273
音乐结构	273
理解音乐结构的重要性	274
分辨出音乐结构	274
何时该随音乐起舞	278
分辨乐曲的种类	278
辨别音乐结构的练习	279
小结	281

动作与音乐节奏一致	281
耳足配合的重要性	281
两种基本节奏	282
耳与足配合练习	286
小结	291
舞伴意识与礼仪	291
舞伴间的配合和交际舞礼仪的重要性	291
交际舞礼仪概述	292
与舞伴配合	293
领舞的技巧	297
伴舞的技巧	297
面对批评	298
建立一种三位一体的合作关系	300
舞伴意识与礼仪的练习	300
小结	302
基本舞步、转身与花样	302
常见脚位	303
对新技巧的期望	303
起舞练习	304
小结	305
舞池规则	305
遵守舞池规则的重要性	306
行进式舞蹈策略	306
定点舞蹈策略	306
沿着舞程线运步的行进式舞蹈练习	308
舞池的定点舞蹈练习	310
小结	311
旋转技巧和风格	311
旋转技巧和舞蹈风格的重要性	311
旋转技巧	312
独具特色的舞蹈风格	315
旋转技巧和风格练习	315
小结	318
第二章 各种流行交际舞的练习技巧	
端庄的狐步舞	319
狐步舞 4 拍基本步	319
狐步舞 6 拍基本步	321

狐步舞基本步的练习	322
狐步舞的转换练习	324
狐步舞花样动作和组合的练习	325
小结	334
奔放的摇摆舞	334
摇摆舞单拍基本步	336
摇摆舞 2 拍基本步	338
摇摆舞基本步的练习	340
摇摆舞的转换练习	341
摇摆舞的花样动作和组合练习	345
小结	356
优雅的华尔兹	356
华尔兹的基本步练习	358
华尔兹的转换练习	359
华尔兹的花样动作和组合练习	360
小结	367
活泼的波尔卡	367
波尔卡基本步的练习	369
波尔卡的转换练习	372
波尔卡的花样动作和组合练习	376
小结	382
热情的恰恰	382
恰恰的基本步练习	384
恰恰的转换练习	386
恰恰的花样动作和组合练习	389
小结	397
浪漫的伦巴	397
伦巴的基本步练习	399
伦巴的转换练习	401
伦巴的花样动作和组合练习	402
小结	406



优美的探戈 406

 探戈的基本步与转换练习 408

 探戈的花样动作和组合练习 409

 小结 414

热辣的莎莎舞 414

 莎莎舞的基本步练习 416

 莎莎舞的转换练习 418

 莎莎舞的花样动作和组合练习 419

 小结 425

第三章 实战演习

 练习 426

 小结 431

附 录

国标舞蹈的基础知识 432

国际舞蹈运动联合会竞赛规则 434

全国体育舞蹈技术等级标准 441

舞会的举办原则 442

入门篇

本篇介绍了当前流行的交际舞，囊括了探戈、伦巴、恰恰、桑巴、狐步交际舞等共计20种，其中还包括我国北京青年自创的两种交际舞——北京平四和北京帕斯。文中详细介绍了各个舞种的起源、发展、基本舞步和音乐节拍，分别讲解了男士和女士的基本步伐，且配有大量真人示范图片，演绎不同舞种的风格，呈现出一个五彩缤纷的舞蹈世界。在这里，你总会找到适合自己的舞种并能从中找到快乐。



第一章 探戈

阿根廷探戈

探戈对许多人来说意味着热情、挑逗以及性感。很多欧洲及国际风格的舞蹈，都是配合特定场景氛围的，人们可以适时应景地进行选择——浪漫的华尔兹、热情奔放的摇滚舞以及独具狂欢氛围的桑巴舞。尽管具有“悲伤探戈”之称，但探戈却兼具以上舞蹈的感觉体验。探戈产生并成长于阿根廷首都布宜诺斯艾利斯的后街贫民区的酒吧。尽管起步低微，探戈却日渐发展，直至在巴黎上流社交晚会上大放异彩。

19世纪末，欧洲经历了战争、饥荒及经济萧条。许多欧洲人生活动荡，对未来缺乏信心和希望，因此许多年轻人开始移民到南美洲寻找全新的生活。成千上万的欧洲人登陆阿根廷的首都——布宜诺斯艾利斯。

当时的阿根廷相当富裕，但是外来移民的生活却很贫困，他们被迫寄居在脏乱的市郊。尽管如此，移民仍然不断地涌入阿根廷。到了1914年，移民与布宜诺斯艾利斯的阿根廷人比例已达3:1，其中有一半移民来自意大利，1/3来自西班牙。许多意大利移民安顿在布宜诺斯艾利斯的拉博卡旧市区，他们是探戈发展历史的见证人。

在高乔人驰骋原野的时代，往往是巡唱者负责传递消息。这些巡唱者改进了当时流行歌曲的旋律，后来演变成一种名叫米兰嘉的乐曲及舞蹈。

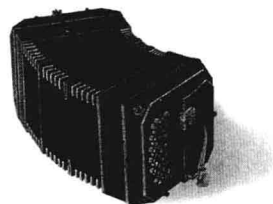
“探戈”这个词源自非洲，意指“聚集的地方”或者“特别的场所”，但是这并不意味着探戈舞是来自非洲的。古巴哈巴内拉舞、西班牙土风舞以及阿根廷康敦贝舞都不同程度地影响了探戈的发展进程，但是米兰嘉对探戈的影响远在其他舞蹈之上。米兰嘉一词表示“宴会”或者“节日”，其乐风相当生动活泼。由于当地人时常参加非裔阿根廷人的舞蹈，借鉴了其中一些舞步并加入到米兰嘉之中，从而促进了探戈与米兰嘉的发展。

虽然欧洲后裔的新一代阿根廷人已经和阿根廷本地人无甚差别，但是他们却常常陷入绝望与理想破灭的情绪中。于是他们开始将这些感觉诉诸于歌曲，以表达他们悲伤、怀旧、思乡及孤独的情怀，同时也倾诉他们的希望和抱负。歌曲的感情开始在舞蹈上寻求更进一步的表达，于是，在布宜诺斯艾利斯后街的贫民区里，探戈应运而生。

涌向阿根廷的移民中大部分是年轻男性，男性移民与女性移民的比率最终达到50:1。这些年轻的男性经常跳舞，并且成为舞蹈风潮的引领者。当时为底层人群开设的咖啡馆聘请女侍，通常

要求有一定的舞蹈水准，以此来吸引客人。男性数量太多，所以，为了吸引女性的注意力，男子成为一个优秀的舞者就变得很重要。由于当时没有任何正式的舞蹈教学机构，在男性移民展示舞技吸引女性之前，他们常相互切磋舞技，交换舞步进行练习。这就摆脱了欧洲传统舞蹈的束缚，这些年轻人发明了一种很实际而又独特的舞蹈技巧来引领女性共舞。

最早为探戈配乐的是吉他、长笛和小提琴，后来班多钮手风琴成为探戈音乐最重要的乐器。班多钮手风琴是六角手风琴的一种，两端都有按键，是一种演奏难度极大的乐器。除了一些声乐探戈曲之外，大多数探戈都以班多钮手风琴为表现手法。世界上最为著名的探戈乐曲是1916年由马托斯·罗德里格斯创作的“La Cumparsita”，它本来是



被誉为“探戈音乐灵魂”的班多钮手风琴。



探戈起源于布宜诺斯艾利斯后街的酒吧。