

# OK. 舞会舞

当代流行舞蹈  
实用教材

陈 冲等编著

人民音乐出版社



OK

当代流行舞蹈  
实用教材

陈冲等著  
童道蓉绘图

舞会



人民音乐出版社

舞

舞

责任编辑：牛抒真

## OK 舞 会 舞

——当代流行舞蹈实用教材

陈 冲编选

童道容绘图

•

人民音乐出版社出版

(北京翠微路2号)

新华书店北京发行所经销

中国科学院印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 120千字及乐谱 3插页、5印张

1995年1月北京第1版 1995年1月北京第1次印刷

印数：1—10,435册

ISBN 7-103-01223-7/J·1224 定价：6.90元

# 序

徐维诚

交谊舞在中国正日益普及。

这是伴随改革开放而来的诸多新气象之一，也是人们解决了物质生活的温饱问题之后对生活情趣的新追求。

舞蹈在中国的起源可谓久远。先民遗留下来的岩画上，就记载着各种生动的舞姿。《尚书》、《论语》等先秦典籍也一再提到当时的舞蹈，而且列入了当时少年教育的基本内容。但是，中国历史上似乎还没有如现代交谊舞这样的可以在日常生活中进行的、适合于大众自娱的舞蹈。终日劳作还吃不饱饭的人们，只有在节日庆典或者收获祭祀之时，才能手舞足蹈一番，释放一下感情，也舒缓一下筋骨。现在流行的交谊舞是从西方传进来的。

一个伟大的有自信力的民族，对于外来的东西自然不应该采取盲目排斥的态度。从敦煌壁画看，唐代的舞蹈受印度的影响就不小。还有一部分舞蹈可能是从波斯或缅甸传入的。外面的东西，只要真正对我们有用，我们就尽可以拿过来用。

但是，拿也得拿好的，而且要拿得好。跳舞，就得跳出个样子来，就要跳得优雅。优雅才有风度，优雅才能跳得尽情，优雅才能跳得尽兴。不懂规律的随心所欲，结果往往流于粗俗。粗俗的东西也可以出几天风头，但是“各领风骚没几天”，烟消云散之后什么也留不下。

所以,开放不等于放任自流。对于广大人民群众喜欢的东西,不能只是听之任之,而是要积极地提供服务。这种服务,不仅是建几个舞池,装备合格的音响和灯光。只有这些硬件是不够的。还要有好的音乐,有好的指导,帮助人们学会跳得好。跳得好,才能达到积极休息的目的,才能培育高尚的情操,才能交流健康的友谊。目前,广大交谊舞爱好者以及舞会组织者最苦恼的,就是缺少合适的伴舞音乐。应该说,市面上出的舞曲盒带种类也不算少。但是,真正节奏明快、音乐优雅、长短适度、搭配恰当,拿起一个两个盒带就能组织一场舞会的,实在不多。许多交谊舞爱好者采取的办法多是从各种盒带中选取自己喜欢的一首两首乐曲,自己编辑。这也不是人人能做到的。为了解决这个苦恼,我们在编辑出版了《中华大家唱(卡拉OK)曲库》之后,又请中国唱片总公司编辑出版了一套《中华舞曲系列》,从选曲、演奏、编辑、录音、制作都尽可能达到国内最高的水平,做成激光唱片(CD)和录音带,每张唱片60分钟,任何两张唱片(盒带)都可供组织一场舞会之用。这一套唱片(盒带)一出版,果然就受到了群众的欢迎。

人们的另一个苦恼是:缺少合适的交谊舞教材。当然也可以在舞池里跟着别人学,从实践中学。事实上许多人就是被“带”出来的。然而,这就谈不到规范,谈不到优雅,五花八门,各人各样,甚至是越学越走样。有些人的舞姿,大家看了不敢恭维,当然也不必都去干涉,但是多数人还是想有一点学习的机会,尽可能跳得好一点,并且不断有所进步,多掌握一些步法,多掌握一些花样,少被别人笑话。这就需要为他们提供服务。举办各种交谊舞学习班需要教材,一些自学的同志也需要有可以按图索骥的读本。人民音乐出版社的《OK舞会舞——当代流行舞蹈实用教材》就是

为适应这种需要而出版的。希望它能受到做宣传工作的、做群众团体工作的、特别是做群众文化工作的同志们的欢迎。

交谊舞源远流长，在长期的发展过程中，吸收各民族的文化，不断地丰富、变化，不是一本基本知识读物所能尽述。习舞者入池的深浅，要求的程度也各不相同，也未必是一本通俗读物皆能满足。而且，交谊舞要在中国生根，必然要逐渐具有中国特色。目前仅有一部分中国音乐改编的舞曲，数量尚少。许多群众把迪斯科与中国秧歌结合，可以算是一种创造。整个来说，交谊舞的民族化，不是勉强生硬，而是有新的更高的水平，大约还要走很长的路。在这个过程中，出版若干著作，包括教材和探索研究的作品，可能也是必然的。

我对于交谊舞是门外汉，但是一个热心的门外汉。由于热心，看到有同志做了好事，便应邀说几句话。由于是门外汉，所以说话大约很难得其要领，而且难免舛误。这就只有敬请批评指正了。

1993年5月

8

## 出版说明

本书介绍的社会交谊舞蹈和健身舞蹈(操), 尽量做到多样化、规范化, 主要目的在于使读者易懂、易学和学习后即能参加各种舞会活动。此外还扼要介绍了各种社交舞蹈的源流、概貌等, 以普及舞蹈知识。本书由中国艺术研究院陈冲(编审、《中国民族民间舞蹈集成》副主编)负责编选。编著者还有中国民族文化城吴衡(助理研究员), 北京群众艺术馆丁良欣(副研究馆员、中国国际标准舞学会理事), 北京财贸学院王斌(副教授、体育教研室主任)。编写分工如下:

陈 冲 舞会交际舞, 迪斯科舞, 健美舞  
(操)简介。

吴 衡 国际标准交际舞。

丁良欣 舞会拉丁舞。

王 斌 帕司, 平四步, 健美舞(操)的  
编排知识。

1993. 6

# 目 录

|               |            |
|---------------|------------|
| ● 序           | 徐维诚 ( I )  |
| ● 源远流长的社会交谊舞蹈 | 陈 冲 ( 1 )  |
| ● 舞会交际舞       | 陈 冲 ( 6 )  |
| 交际舞入门须知       | ( 9 )      |
| 慢四步舞          | ( 14 )     |
| 慢三步舞          | ( 22 )     |
| 快三步舞          | ( 27 )     |
| 快四步舞          | ( 31 )     |
| 探戈舞           | ( 34 )     |
| 帕 司           | ( 41 )     |
| 平四步           | ( 48 )     |
| ● 国际标准交际舞     | 吴 衡 ( 49 ) |
| 基本舞姿与初学常识     | ( 49 )     |
| 华尔兹舞          | ( 51 )     |
| 快步舞           | ( 55 )     |
| 狐步舞           | ( 60 )     |
| 探戈舞           | ( 62 )     |
| ● 舞会拉丁舞       | 丁良欣 ( 68 ) |
| 伦 巴           | ( 71 )     |
| 恰 恰           | ( 86 )     |

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 桑 巴 .....        | ( 94 )    |
| ● 迪斯科舞 .....     | 陈 冲 (109) |
| 迪斯科单人动作 .....    | (111)     |
| 迪斯科双人舞转身动作 ..... | (129)     |
| 集体迪斯科 .....      | (133)     |
| ● 健美操的编排知识 ..... | (144)     |
| 健美操简介 .....      | 王 斌 (144) |
| 健美操的编排知识 .....   | (145)     |

# 源远流长的社会交谊舞

陈 冲

舞蹈就其社会功能的不同，可分为两大类，一是自娱性的舞蹈，一是表演性的舞蹈。前者是为了自我娱乐、自我锻炼而跳的舞蹈，它较简练易学、舞者人数不限，场地、时间自由，本书所介绍的社交舞蹈均属此类；后者是指专为观众欣赏的舞蹈，即舞台上演出的舞蹈节目，它需要一定的演员水平和演出条件。当然，自娱和表演有时也不能截然分开，当你为自娱而欢舞时，你的情绪同时也感染着周围的人，因此你就带有一定的表演性，即所谓自娱娱人的作用；而当演员跳表演性的舞蹈时，自己也会感受到艺术上和精神上的自我满足。但毕竟由于出发点和目的不同，这两种不同性质的舞蹈，其界限是显明的。

现在国际上流行的西方社会交际舞蹈(又称舞会舞蹈、舞厅舞蹈)，都是属于自娱性的舞蹈。其实自娱性的社交舞蹈各民族中都有，但都没像西方社交舞蹈流行的如此广泛，它跨越了国界、族界并为各种社会的不同阶层所接受。它的流传，一方面是巧遇到优越的传播机遇——近代殖民主义的战争和移民给了它传播的媒介；它也得利于近代国际社会日益频繁的政治、经济、文化交流。但是它能长久地流传近百年而不衰，证明它本身确实具有自娱娱人的魅力，和适应现代开放社会日益强化的文化追求。

广义的社交舞蹈有着悠久的历史传统，可以说有了人类社会

就产生了对社交舞蹈的需求。在原始社会，人类生存的能力还极其脆弱，先民们生活的全部就是为了能活下去而奋斗，还谈不上创造舞蹈来为人们欣赏和享乐（这是奴隶社会以后的事），那时舞蹈最明确的社会功能可能就是用来祈求天、地、祖先，保佑人类能生存、繁衍下去。马克思在《摩尔根〈古代社会〉一书摘要》中说，在古代部落民族中“舞蹈是一种祭典仪式”。这种祭仪指的是原始先民们对大自然的崇拜。恩格斯说过，原始部落对自然力的崇拜“都有正规的节日和一定的崇拜形式，即舞蹈与竞技，舞蹈尤其是一切（原始）宗教祭典的主要组成部分”（《家庭、私有制和国家的起源》）。这种祭典仪式，实质上就是各部落为统一意志以争取共同生存的精神支柱；是加强内部感情联系的一种手段。用现代语言说，就是加强团结的社交活动。这种礼仪舞蹈显然起着明确的社交作用。后来祭典舞蹈日益增强了娱乐成分，这是从娱神开始的，是古代“因崇拜而思献媚，假歌舞乞求福佑”的社会心理、意识反映。从娱神延展到娱人，才逐渐出现了集礼仪、联谊、自娱、强身等多种功能的社交舞蹈。

我国汉代在士大夫和贵族当中就有一种“以舞相属”的交谊舞蹈——先由舞者跳一段舞后，一边行礼，一边邀请另一人来跳，被邀者不肯起舞，就是失礼。如汉朝官场中王智曾“以舞相属”于蔡邕，蔡邕为蔑视王智，不肯起舞。曹魏时张盘“属舞”陶谦，陶谦不肯起舞，得罪了张盘（详见《中国古代舞蹈家的故事》）。从以上礼与舞的关系，可以看到从“礼仪”舞蹈流传演变下来的痕迹。至今在我国少数民族中，如蒙古族、维吾尔族等舞蹈中还有这种以礼相邀的传统。综观我国各民族民间中现存的社交性（如民俗舞蹈）和娱乐性（如年、节赴会）的舞蹈，如果上溯其源，很多都是从历史上祭祀天、地、祖先时的仪典、仪礼舞蹈演变而来。

目前传入我国的国际流行社交舞蹈主要有近代的舞会交际舞、舞会拉丁舞、国际标准交际舞、迪斯科和健美舞(操)等,它们也都是源于民间舞蹈的变体。但是它们不像我国各民族的社交舞蹈那样,是从民间传统舞蹈的继承、发展过程中流传下来。最初在欧美,社交舞蹈的发展和民间舞蹈有不同的轨道。从中世纪以来,欧洲上层社会和宫廷总是获取了各时期的民间舞,再经过宫廷权威和舞蹈教师的改造,使之具有了宫廷的礼节和贵族的气质以后,才成为上层舞会的舞蹈,这种舞会在15世纪的法国已颇具规模,直到17世纪欧洲新的资产阶级的兴起,“他们所需要的舞蹈不再是表现一般的宫廷俗例和装模作样,而是通过公众的节日活动形式表现出青春的活力与渴望”,他们“宁愿要乡村风貌,而不要宫廷文化”(见《世界舞蹈史》)。所以他们支持了当时未经宫廷权威和舞蹈教师的认可,就风靡了全欧洲的华尔兹舞。

华尔兹是德国南部的民间舞蹈,它个性鲜明,精力充沛。一旦从村落、山谷迸发出来,就成了德国全民化的社交舞蹈,被公认为各阶层的宠儿。华尔兹舞冲破了欧洲上层社会和宫廷对舞会和社交舞蹈的垄断,也摒弃了古老社交舞蹈的呆滞程式和矫揉造作,而开始了近代交际舞的面貌。德国大诗人歌德曾写过他跳华尔兹的感受:“我从来未曾如此轻易地感动过,我不再是个凡人了,抱着这样一个可爱的人儿一起如旋风般飞舞着,周围的一切俗事都消逝了……”(见《少年维持之烦恼》)。一切世俗的烦恼消失了!疲惫消失了!他道出了近代交际舞百跳不厌的魅力所在。

在西方社交舞蹈史上,继华尔兹舞之后,探戈舞的产生也起到了巨大影响。探戈最早是西班牙安德鲁西亚地区的民间舞,随移民者进入南美阿根廷的民间,像白人与黑人的混血儿那样,与当地土著黑人的舞蹈相渗透,19世纪末成了阿根廷首都下层社会中

的舞厅舞蹈。但是它那西班牙优雅、潇洒的舞步和黑人舞蹈顿挫而富于表现力的节奏相结合的独特韵律，很快为欧美上层社会所接受，被称为舞会中高雅的坤士(君子)。而探戈舞的最大贡献是令人信服地、普遍地看到了南美黑人舞蹈的价值，很快黑人的音乐舞蹈大量渗入了美洲的舞厅。20世纪初美国推出了普鲁斯舞(慢四步)和福克斯舞(又称狐步舞、快四步)。第一次世界大战后爵士乐诞生了，它的节奏同样源于南美黑人舞蹈。继而，一系列富有拉美风格的舞厅舞蹈风行起来，如源于古巴的伦巴舞、巴西的桑巴舞、爵士乐舞和吉特巴等。后来英国皇家舞蹈教师协会等权威人士把这些拉丁舞和近代舞会交际舞做了精细的规范整理，使其标准化并提高了表演技巧，归纳成为现代舞(原舞会交际舞)和拉丁舞(原舞会拉丁舞)两大类，并据此制定了统一的比赛规则，这就是近年来流行的“国际标准交际舞”。

30年代末期摇滚乐开始问世，它对欧美大陆社交舞蹈的发展也产生了巨大的影响。那时无无论去舞厅或家中，人们随着摇滚乐的唱盘，以当时流行的黑人舞蹈的动律，任意摇摆着身体，于是一种更加自由、即兴的摇摆舞产生了。从爵士乐到摇滚乐，从拉丁舞到摇摆舞，都为后来迪斯科舞蹈的形成起到了关键性的作用。美国社交舞蹈家杰克·维拉瑞认为：摇摆舞就是当今迪斯科舞蹈的前驱。

70年代迪斯科舞蹈在美国兴起。它综合了爵士乐和摇滚乐的特色和拉丁美洲舞蹈的节奏。吸收了摇摆舞、伦巴、桑巴、探戈、吉特巴等舞蹈的动作。它以更加狂热、自由的形式征服了当代的年轻人，继而为全社会所瞩目。80年代的一段时间里舞台上、舞厅里、体操、健美都被迪斯科的身影所笼罩。迪斯科舞蹈的特点之一是给个人以充分个性的抒发，各展其才、各尽其兴。所以

在发展过程中还产生了不少流派，最著名的当属霹雳舞，它贯穿有更高的技巧，常作为竞技型的舞蹈表演，已不是一般人所能跳的了。

综观各种社交性舞蹈能够广泛流行的原因，是因为它们多具有一种为不同身分和年龄的人都可以接受也愿意接受的特点，如：

1. 它能创造浓郁的、欢畅的自我娱乐的环境，使你在音乐、舞蹈交织的欢快气氛中，忘却烦恼，消除疲劳，焕发精神。

2. 舞蹈简便、易学，场地条件不拘，人人可跳，能最大限度地吸引各种舞者。

3. 在统一的音乐节奏里，舞蹈可以繁、简自便。各展其长，各尽其兴。在又统一又自由的群体中，你会感到自在，又会受到鼓舞，情绪节节向上。

4. 好的社交舞蹈是全身心的协调运动。强化了体质，锻炼了灵活性(对中、老年尤其重要)，美化了形体，也增进了文明气质。

5. 舞者可以自由结伴，互相邀请，使人们可以广交朋友，密切人际关系，促进感情和团结。

6. 舞蹈本身具有使人情绪交流的特点，如手拉手、面对面、频频交换位置和往返循环的舞步等，使舞者密切感情，相互鼓舞，形成久跳不厌的效果，也有不少人在跳舞中产生了爱情，找到了佳偶，这在我国少数民族当中跳社交舞时尤为常见。

7. 西方的社交舞蹈为什么能超越地区和民族成为国际流行的舞蹈，除以上特点外，可能还有：(1) 他们把民间舞蹈升华为全社会普遍感兴趣的舞步。(2) 它可能具有现代社会文明的某些精神气质，为更多人所喜爱。这是一个有待舞蹈界进一步研究的课题。

## 舞 会 交 际 舞

这里讲的是近代舞会中的交际舞，一般指现国际上流行的华尔兹、布鲁斯、福克斯、探戈、吉特巴等，这些舞蹈已跨世纪流传了百多年。世界上还没有任何一种舞蹈像交际舞这样流传的如此广泛：它超越了国界、族界及各种社会的不同阶层。小到轻松的家庭舞会，大到隆重的外交场合，它都可以作为交流情感、促进友谊的桥梁。这种舞蹈实际上已国际化了。这是为什么呢？它的魅力何在呢？

从舞蹈形式上看：（1）它简单、流畅易学，没有严格的技术要求，却有着自娱娱人的强烈感染力，使人人能跳、爱跳。（2）它允许你自由地选择舞伴，广交朋友，增进友谊。甚至培养爱情，促成佳偶。（3）它通过舒畅而尽兴的舞蹈活动锻炼身体，焕发精神。（4）它文雅、潇洒的舞步、彬彬有礼的舞风，提高了舞者文明、公德的涵养。这些都使它为各阶层的人士所接受，说明这种交际舞有着广泛的群众性。

就其舞蹈形成的历史而言，这种男、女相持而舞和频频交换舞伴的形式，在各国民族民间舞蹈中都有。产生近代交际舞的欧洲各国早在文艺复兴时期就把这种民间舞蹈引入城市和宫廷舞会中去了，形成繁多的舞会舞蹈。18世纪华尔兹的兴起推动了舞会舞蹈向近代交际舞形式迅速发展，其后各种近代交际舞频频形

成。它们大多经历了从民间到城市、到上层(宫廷);又从上层返回城乡民间的过程。华尔兹原是德国南部的民间舞蹈,它当时的跳法就是“ $\frac{3}{4}$ 拍节奏,每隔两小节,紧抱在一起的舞伴要做一次转体动作,同时要沿着环形路线跳”(见《世界舞蹈史·华尔兹舞蹈时代》)。它一经走出村落和山谷,就压倒了所有舞会上的老社交舞而风靡全欧洲,当时一位作家写道,“现在只有华尔兹舞最时髦,人们在舞会上已看不到别的舞蹈了,只要你懂得跳华尔兹舞一切便会称心如意”(见书同上)。

探戈原是西班牙的民间舞蹈,19世纪初由移民者带入南美阿根廷民间,于是优雅的西班牙舞步和热情奔放的南美黑人舞蹈相融合,在首都布宜诺斯艾利斯的普通民众中走红。在美洲流传后,称为阿根廷探戈,继而又返回欧洲,成为舞厅舞蹈中的佼佼者,被称为“舞会舞蹈之王”。也从而使人们发现了美洲黑人舞蹈的普遍价值。接着在20世纪初美洲相继涌现出波士顿华尔兹(即慢华尔兹)、普鲁斯、福克斯等交际舞,它们都是在美洲民间黑人舞蹈和音乐的直接影响下形成的(详见后慢四步、快四步介绍),所以近代交际舞都带有民间舞蹈的自然、热情和青春活力,恰逢当时欧、美新兴资产阶级的进步时期,“自由、平等、博爱”之风促使新交际舞冲破了欧洲封建社会的束缚,它既摒弃了欧洲古老社交舞蹈的呆滞、沉闷和造作,也同时继承了某些优秀之处,例如使自身愈加规范化、礼貌化等。当然,和任何艺术一样,它在中发展也有趋向低级、奢侈、淫秽的没落一面,那属于社会畸形的产物,没有什么生命力。

交际舞于20世纪20年代开始在我国传播,首先是对外通商港口的大埠:上海、广州、天津等地,后来也仅限于较大城市中流传,成为社交场合较高层次的娱乐活动。40年代初,革命知识分

子把交际舞带入延安，竟然在革命圣地流传开来，一时从党政机关到社会团体，从中央领导到普通百姓都能跳交际舞，每逢节假日往往组织舞会，这种舞会朴实到只有一面大鼓、一把胡琴伴奏就可以跳起来。交际舞在延安成了名符其实的“大家跳”。这样简朴的舞会在当时解放区的后方机关中一直延续到全国解放以后。确切地说，在我国，交际舞真正广泛的普及、传播应是始于延安，继而新中国建立后迅速流行到各地。60年代在极左路线的强制下，一度匿迹，粉碎“四人邦”后，又立即掀起交际舞热潮。80年代初，在北京的大学校园中广泛流行一种叫帕司和平四步的舞蹈，它是在交际舞基础上形成的一种更自由、灵活、奔放的娱乐性舞蹈。反映了在我国改革开放的形势下对交际舞更加渴望的需求。

交际舞在我国已形成自己的跳法和称谓，如慢四步、快四步、慢三步、快三步、帕司、平四步等，它们均跳法多样、简练易学，更主要是节奏不同，因而感染力各异。为使广大交际舞爱好者了解各种舞步所特有的风格和跳法，本书将介绍舞步中各具特色的节奏。如慢、慢、快、快的节奏，在慢四步、快四步、探戈和帕司中都可用，而对慢四步更具特色，所以就在慢四步中着重介绍慢、慢、快、快的舞步；而快四步更具特色的是快、快、慢的舞步；探戈是慢、慢、快、快、慢的五步；快、慢三步是匀称的三步舞；帕司是一拍一步等，这些是介绍的重点，而各舞步中雷同的节奏就省略了，这样可引导初学者分类清楚，易学易记。当熟练以后再去运用或移植各舞步中雷同的节奏和跳法，甚至去进一步创作新的舞步，这时你就可以称得上是交际舞蹈的“行家”了。