

# 當代標準交誼舞花樣速成

DANG DAI BIAO ZHUN JIAO YI WU HUA YANG SU CHENG

編著 張小培

華爾茲

探戈

快步舞

布魯斯

恰恰恰

牛仔舞

倫巴



21 世紀出版社

# 当代标准交际舞

## 花样速成

编 著 张晓陪

DANG DAI BIAO ZHUN JIAO YI WU HUA YANG SU CHENG

21 世纪出版社

责任编辑：邓 滨

封面设计：颜树春

摄影：游振鑫 颜建军

示范：邓文联 彭 娟 尹 丽 史安良 李 森 颜建平 任晓莉

---

书 名：当代标准交谊舞花样速成

作 者：张晓陪

出版发行：21 世纪出版社（南昌市新魏路 5 号）

经 销：各地新华书店

印 刷：国营江西宜春资料印刷厂

开 本：787×1092 1/16

印 张：7

字 数：10 万字

版 次：1995 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：1—20000

定 价：12 元

ISBN 7—5391—1013—9/J · 158

---

邮政编码：330002

（21 世纪版图书凡属印刷、装订错误请随时向承印厂调换）



# 抒情浪漫的伦巴舞





# 舞厅华尔兹花样步





# 优美动人的拉丁舞







# 伦巴舞 造型动作



## 作者简介

本书作者张晓陪先生系湖南省著名高级体育教师，他在体育舞蹈的教学、训练及教学研究等方面获得了丰硕的成果。近年来他在国内编著出版的体育舞蹈书有《现代流行舞新花样》、《现代舞厅舞花样集锦》、《拉丁舞基本舞步与技巧》、《霹雳舞》、《现代劲舞》及《现代体育课艺术集锦》等。





# 前 言

在艺海里拾贝，往往能够获得珍珠；在舞蹈太空中求索，有时也会发现闪光的星座。国际标准交谊舞中的现代舞和拉丁舞就是这些闪光的星座，它深受国内外群众的青睐而风靡全球。

优美、典雅的国际舞具有鲜明的时代气息，它对当代人单调枯燥的生活是一种调剂和补充。它有益于培养人们高尚的审美情趣，有益于身心健康，有益于交流人们的情感和增进友谊。

在我国，学习、推广国标舞已近十个年头，但目前在许多地区举办的群众性交谊舞会上，仍然停留在“老式标准舞”及“自由步”的阶段，究其原因是在学习国标舞时存在有严重的学用脱节现象。正确的学习方法应该把国标舞优美的舞姿、精确的舞步及独特的技法有机地融合到群众性交谊舞活动中来，做到学用结合，学以致用，并把传统舞厅舞的群众性、娱乐性及健身、健心等特点与国标舞的艺术性、观赏性及竞技性结合起来，充分显示出其现实意义和实用价值。

本书是一本实用性较强的交谊舞教材，它能满足广大群众的需要，同时还增添了一些新颖而有实用价值的内容。

本书具有以下特点：

一、它能面向我国大多数的交谊舞爱好者，强调舞蹈的普及性和实用性。

二、书中介绍的基本舞步与花样，简单易学，不完全受舞厅场地大小和乐曲的限制，既有国标舞的规范性，又有普通舞厅舞的自娱性，如中场播放迪士高乐曲即可跳牛仔舞和恰恰舞等。

三、既有国标舞严谨的舞步程序又有传统舞厅舞的灵活性和应变性，增添了舞者的趣味性。

四、本书叙述简明扼要，深入浅出，在所介绍的几种现代舞中能使读者对国标舞及舞厅交谊舞进行比较、分析并加以运用。广大舞蹈爱好者阅读本书后能加深对国标舞在规律、风格、特点等方面的理解。书中图文并茂，并配有 300 余幅照片。

《当代标准交谊舞花样速成》一书将使你无师自通，成为您的良师益友。



# 目 录

|                        |   |                   |    |
|------------------------|---|-------------------|----|
| 一、交谊舞概述 .....          | 1 | ④左转 90 度 .....    | 8  |
| (一) 交谊舞的分类 .....       | 1 | ⑤并进步开位 .....      | 8  |
| (二) 国标舞和舞厅舞 .....      | 1 | ⑥前进并合步 .....      | 8  |
| 二、国际标准交谊舞的基本知识 .....   | 2 | ⑦外侧右转 90 度 .....  | 9  |
| (一) 赛场规模 .....         | 2 | ⑧右转 270 度 .....   | 10 |
| (二) 舞程线 .....          | 2 | ⑨豪华步 .....        | 10 |
| (三) 角度 .....           | 2 | ⑩迂回步 .....        | 11 |
| (四) 方位 .....           | 3 | ⑪犹豫步 .....        | 11 |
| (五) 男女舞伴握抱方式 .....     | 3 | ⑫花步造型 (切克步) ..... | 12 |
| (六) 四大技巧 .....         | 3 | ⑬左转犹豫步 .....      | 12 |
| (七) 符号说明 .....         | 4 | ⑭后退锁步 .....       | 12 |
| 三、现代舞 (摩登舞) .....      | 5 | ⑮疾转并进步 .....      | 13 |
| (一) 华尔兹 .....          | 5 | ⑯绕轴走 .....        | 13 |
| 1. 舞厅舞华尔兹 .....        | 5 | ⑰电纹步 .....        | 13 |
| ①前进后退波浪步 .....         | 5 | ⑱外侧右转犹豫步 .....    | 14 |
| ②前后交叉步 .....           | 6 | ⑲同足步 .....        | 14 |
| ③转圈步 .....             | 6 | ⑳逗留步 .....        | 14 |
| 2. 国标舞华尔兹 .....        | 7 | ㉑右转衔接步 .....      | 14 |
| (1) 基本舞步练习 (四方步) ..... | 7 | (3) 舞步组合 .....    | 15 |
| ①前进常步 .....            | 8 | (二) 布鲁斯 .....     | 16 |
| ②右转 90 度 .....         | 8 | 1. 基本舞步 .....     | 16 |
| ③后退常步 .....            | 8 | ①前进后退步 .....      | 16 |
| (2) 常用舞步及组合 .....      | 8 | ②开位步 .....        | 17 |
| ①前进常步 .....            | 8 | ③转圈步 .....        | 18 |
| ②右转 90 度 .....         | 8 | ④后退右转 90 度 .....  | 18 |
| ③后退常步 .....            | 8 | ⑤前进左转 90 度 .....  | 19 |
|                        |   | ⑥前进左横两并步 .....    | 19 |
|                        |   | ⑦前进右横两并步 .....    | 19 |
|                        |   | ⑧横交叉步 .....       | 19 |
|                        |   | ⑨前进横并步 .....      | 20 |
|                        |   | ⑩左转 360 度 .....   | 20 |
|                        |   | ⑪连续右转 .....       | 20 |
|                        |   | ⑫合轴右转 360 度 ..... | 20 |
|                        |   | 2. 花样组合 .....     | 22 |
|                        |   | ①倒体造型 .....       | 22 |

|                                |    |                      |    |
|--------------------------------|----|----------------------|----|
| ②左转 360 度接女伴交叉摆腿转体 180 度 ..... | 22 | ②交叉摆腿进退步 .....       | 36 |
| ③右转 360 度接女伴后倒体 .....          | 23 | ③侧弓步造型 .....         | 38 |
| (三) 快步舞 .....                  | 25 | ④五步转体 .....          | 38 |
| 1. 舞厅舞快步 .....                 | 25 | ⑤下腰组合 .....          | 38 |
| (1) 基本舞步 .....                 | 25 | (2) 混合步探戈 (22 步) ... | 39 |
| ①前进后退步 .....                   | 25 | 2. 国标舞探戈 .....       | 40 |
| ②原地牵手步 .....                   | 25 | ①常步分身 .....          | 40 |
| ③右转 90 度 .....                 | 26 | ②前进并合步 .....         | 40 |
| ④左转 90 度 .....                 | 26 | ③后退并合步 .....         | 41 |
| ⑤轻跳右转步 .....                   | 26 | ④左转步 .....           | 41 |
| (2) 组合舞步 .....                 | 27 | ⑤分身 (pp) .....       | 41 |
| ①进退转头 .....                    | 27 | ⑥花步造型 .....          | 41 |
| ②男女单手相牵, 转体 180 度 .....        | 27 | ⑦右拧转 .....           | 42 |
| ③双手相牵转体 .....                  | 28 | ⑧左侧滑旋步接闭位 .....      | 43 |
| ④缠头进退 .....                    | 29 | ⑨四块步接开位 .....        | 43 |
| ⑤双手交叉相牵转体 .....                | 30 | ⑩横步分身 .....          | 43 |
| ⑥缠腰转体 .....                    | 30 | ⑪燕踢步 .....           | 44 |
| ⑦原地双手缠肩双向转体 ...                | 30 | ⑫西班牙拖步 .....         | 44 |
| 2. 国标舞快步舞 .....                | 32 | ⑬蟹步 .....            | 45 |
| (1) 基本舞步及组合 .....              | 32 | ⑭后休止步接后退分身 .....     | 45 |
| ①右转 90 度 .....                 | 32 | ⑮衔接步 .....           | 46 |
| ②左转 90 度 .....                 | 32 | ⑯绞足步 .....           | 46 |
| ③前进长步 .....                    | 32 | ⑰追逐步 .....           | 46 |
| ④前进锁步 .....                    | 32 | (五) 维也纳华尔兹 .....     | 47 |
| ⑤休止步 .....                     | 32 | 1. 舞厅舞维也纳华尔兹 .....   | 47 |
| ⑥后退锁步 .....                    | 33 | (1) 基本舞步 .....       | 47 |
| ⑦左转 90 度 .....                 | 33 | ①过渡步 (调整步) .....     | 47 |
| ⑧外侧右转 90 度 .....               | 33 | ②左右平衡步 .....         | 47 |
| ⑨右旋转步 .....                    | 33 | ③前后交叉步 .....         | 48 |
| ⑩后退锁步 .....                    | 34 | ④前进后退并合步 .....       | 48 |
| ⑪疾转步 .....                     | 34 | ⑤右旋转步 .....          | 49 |
| ⑫外侧右转步 .....                   | 34 | ⑥左旋转步 .....          | 50 |
| ⑬豪华步 .....                     | 34 | (2) 变化步及组合 .....     | 50 |
| ⑭钟摆步 .....                     | 35 | ①圆圈走步 .....          | 50 |
| (四) 探戈 .....                   | 36 | ②进退走步 .....          | 51 |
| 1. 舞厅舞探戈 .....                 | 36 | ③速转步 .....           | 51 |
| (1) 五步探戈 .....                 | 36 | ④花样步组合 .....         | 52 |
| ①斜向进退步 .....                   | 36 | 2. 国标舞维也纳华尔兹 .....   | 53 |
|                                |    | (1) 基本舞步 .....       | 53 |
|                                |    | ①右转准备步 .....         | 53 |
|                                |    | ②右转步 .....           | 54 |



|                |    |
|----------------|----|
| ③换足步 .....     | 54 |
| ④左转步 .....     | 54 |
| ⑤换足步 .....     | 55 |
| (2) 组合舞步 ..... | 55 |

#### 四、拉丁舞 .....

##### (一) 伦巴 .....

###### 1. 舞厅舞伦巴 .....

###### (1) 基本舞步 .....

|                |    |
|----------------|----|
| ①侧踏步 .....     | 57 |
| ②前进后退步 .....   | 57 |
| ③横交叉步 .....    | 57 |
| ④侧向两次交叉步 ..... | 58 |
| ⑤纵向三次交叉步 ..... | 58 |
| ⑥转圈步 .....     | 58 |

###### (2) 花样组合 .....

###### 2. 国标舞伦巴 .....

###### (1) 基本动作 .....

|                |    |
|----------------|----|
| ①基本步 .....     | 61 |
| ②扇形步 .....     | 62 |
| ③曲棍步 .....     | 62 |
| ④右陀螺转 .....    | 62 |
| ⑤阿列曼娜 .....    | 63 |
| ⑥右分展步 .....    | 64 |
| ⑦闭式扭胯转 .....   | 64 |
| ⑧行进步走 .....    | 65 |
| ⑨螺旋步 .....     | 65 |
| ⑩扫步 .....      | 66 |
| ⑪纽约步接点步转 ..... | 66 |
| ⑫开式扭胯转 .....   | 67 |
| ⑬左陀螺转 .....    | 68 |
| ⑭艾伊达 .....     | 68 |

###### (2) 组合舞步 .....

花样组合①至花样组合⑦ ... 69

###### 3. 伦巴舞的脚步动作 .....

###### (1) 脚位及运步 .....

###### (2) 男伴原地转换重心法 .....

##### (二) 恰、恰、恰 .....

###### 1. 基本舞步与常用步 .....

|                 |    |
|-----------------|----|
| ①十字步(横并步) ..... | 76 |
| ②进退锁步 .....     | 77 |
| ③点并步 .....      | 78 |
| ④交换步 .....      | 79 |
| ⑤转体步 .....      | 80 |
| ⑥旁点步 .....      | 82 |
| ⑦手对手 .....      | 82 |
| ⑧纽约步 .....      | 83 |
| ⑨点步转 .....      | 84 |
| ⑩扇形步 .....      | 84 |
| ⑪曲棍步 .....      | 85 |
| ⑫阿列曼娜 .....     | 86 |
| ⑬右陀螺转 .....     | 87 |
| ⑭闭式扭胯转 .....    | 87 |
| ⑮左陀螺转 .....     | 89 |

###### 2. 恰恰舞手臂动作的配合与手臂位置 .....

###### 3. 花样组合 .....

组合①至组合⑤ ... 89

##### (三) 牛仔舞 .....

###### 1. 基本舞步与常用步 .....

|              |     |
|--------------|-----|
| ①倒步摇摆 .....  | 95  |
| ②右向左换位 ..... | 96  |
| ③左向右换位 ..... | 97  |
| ④连步摇摆 .....  | 97  |
| ⑤背后换手 .....  | 97  |
| ⑥停和走 .....   | 99  |
| ⑦美式疾转 .....  | 99  |
| ⑧连步绕转 .....  | 100 |
| ⑨倒步抛掷 .....  | 100 |
| ⑩鸡行步 .....   | 101 |
| ⑪弓步并肩位 ..... | 101 |
| ⑫散式扭胯步 ..... | 102 |

###### 2. 花样组合 .....

组合①至组合③ ... 103

# 一、交谊舞概述

## （一）交谊舞的分类

第一类：现代舞（摩登舞）

1. 华尔兹 (Waltz)
2. 探戈 (Tango)
3. 狐步 (Slow Foxtrot)
4. 快步 (Quick Step)
5. 维也纳华尔兹 (Viennese Waltz)

第二类：拉丁舞

1. 伦巴 (Rumba)
2. 恰恰恰 (Cha Cha Cha)
3. 桑巴 (Samba)
4. 斗牛 (Paso Double)
5. 牛仔舞 (Jive)

## （二）国标舞和舞厅舞

交谊舞是起源于西方的一种男女双人舞蹈，正规名称应为舞厅舞或舞会舞。14~15 世纪产生于意大利，17 世纪流传到欧美。19 世纪 20 年代，英国皇家舞蹈教师协会 (I、S、T、D) 召开了三次国际性会议，由一批优秀的舞蹈家将华尔兹、探戈、狐步、快步四大舞种的舞姿、舞步、技法进行规范，统一标准，命名为“国际标准交谊舞 (International style of Ballroom Dancing)”。

1947 年柏林举办了首届世界交谊舞锦标赛，1960 年拉丁舞也成为锦标赛的正式比赛项目，1964 年以后又增加了八对男女选手的集体舞。现代舞、拉丁舞和集体舞共同构成了当代“国际标准交谊舞”。

近半个世纪来，国际舞已发展成为有着高度艺术性和技巧性的表演和竞赛项目，它不仅有文化娱乐的内涵，更有体育竞赛的形式，因而也被称为“体育舞蹈”。

我国流行的交谊舞，一方面受国标舞影响，另一方面也有自由化的弊端，它构成了我国现代舞厅舞的模式。一般舞厅舞只有快、慢华尔兹、探戈、伦巴、布鲁斯舞、快四、中四舞等。



## 二、国际标准交谊舞的基本知识

### (一) 赛场规格

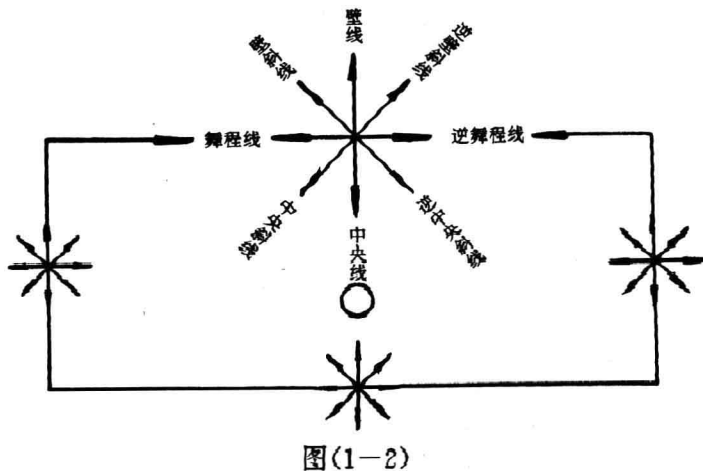
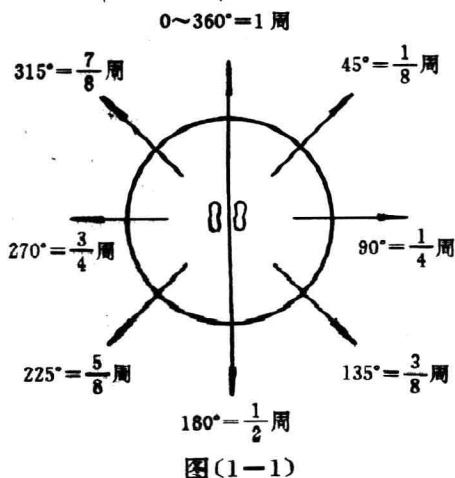
国际标准交谊舞的比赛场地要求地面光滑，平整，面积为  $15 \times 23$  米（长 23 米，宽 15 米）。

### (二) 舞程线

为了让国标舞的动作自然，流畅，减少舞者之间的相互碰撞，国际标准交谊舞中的舞蹈动作的流向，必须按逆时针方向运行，这种逆时针方向运行的路线，称之为舞程线。顺着舞程方向，23 米的长线为 A 线，15 米的短线为 B 线。

### (三) 角 度

国标舞对一个组合或套路中每一舞步在开始和结束时所站立的方位以及运步的方向和旋转的角度都有严格的规定。旋转的角度有两种计算的方法。一种是以 360 度为一周，它的旋转角度是以几分之几周计算，另一种的旋转角度是以多少度计算。



## (四) 方位

国际标准交谊舞对于动作的准确度是十分讲究的,为了准确地把握好舞蹈动作的流程和旋转角度,国际标准交谊舞中确定了各种不同位置的方位。图(1-2)。

## (五) 男、女舞伴握抱方式

1. 男士:与女伴相对而立,双脚并拢,右脚尖对准女伴两脚中间,使女伴偏向男士右方1/3的位置,男士的头左转25度,眼平视。男女舞伴握抱时有五个接触点:

①男士右手五指并拢,触放在女伴左肩胛骨下方。

②左手抬平,手掌与女伴右手掌相握,男士左手肘略低于肩,肘关节向内屈135度左右,双方握持的手,与本人的耳部平行。

③男士右横隔膜以下,膝盖以上,与女伴轻微相贴。

④男士右肘关节上方与女伴的左手臂下方轻微相贴。

⑤女伴左手虎口张开,拇指与中指扶住男士的肩三角肌中部。

2. 女士:与男伴相对而立,双脚并拢,右脚脚尖对准男伴双脚尖的中间。右横隔膜以下,膝盖以上轻轻与男伴相贴,左手虎口张开,大拇指与中指轻轻扶住男伴右肩三角肌中部,右手手掌与男伴的左手相握,右手手臂自然下垂成一条弧线,头左转45度,上体后倒25度。

3. 跳探戈舞时,男女舞伴握抱姿势稍有不同。

①男、女舞伴相对而立,两人的脚都是左前,右后并拢。右脚脚尖与左脚的心平行。

②男士右手五指并拢,轻轻扶抱在女伴腰背部。

③男士的左手与女伴右手相握持时,手臂抬平,手肘往内弯曲,形成90度的角度。

④女士左手虎口张开,拇指朝下,其余四指并拢,虎口卡住男伴大臂下方。

⑤男、女舞伴右横隔膜以下,膝盖以上轻轻相贴。

⑥男女舞伴重心下降,3—5cm膝部松弛微屈,男士上身左转45度,女伴随之。

以上几点形成了国标舞挺拔舒展与自然优美的基本舞姿,在舞步开始与结束及运步过程中始终保持完整优美的舞姿,正确的握抱姿势。男伴精确的引导动作,及女伴强烈的跟随意识,使舞者的配合更趋完美和谐。

## (六) 四大技巧

四大技巧在国标舞的华尔兹中得到全面和充分的体现。其他现代舞也有这些技巧的运用,只是不如华尔兹那样全面和充分。

### 1. 升降动作

各种舞步都有身体上升至下降的变化,只是上升与下降程度和要求不一。一般地说起步时屈膝,并步后提踵,则有明显的升降变化。跳华尔兹舞时,每小节三步中的第一步身体下降;第二步开始上升,第三步升到顶点(足跟离地),当升至最高处后又下降,犹如波涛起伏,



连绵不断。

## 2. 摆动动作

摆动动作是指身体运行象荡秋千一样，自下而上前行，再由上而下后退，每一小节一个单行程，如此形成了华尔兹优美流畅的风格。

## 3. 反身动作

反身是第一步出左脚时，右肩、右胯必须前送，左肩向后，使身体与左脚形成反向配合，出右脚时反之。反身动作主要是用在左转或右转的第一步，即便于男女腰胯相贴地侧身转体，又增加了舞姿的优美。

## 4. 倾斜动作

倾斜动作是指第二步横步和左转，右转第一步中的身体左右倾斜动作。横移时腰胯部分跟随脚而转移重心产生一种自然的倾斜动作。舞者进左脚左转或退左脚右转时，身体顺势左倾，进右脚右转或退右脚左转时，身体顺势右倾。此时的身体有如钟摆的倾斜，脊柱始终直而不弯。

# （七）符号说明

S 为英文 Slow 的缩写，表示慢；Q 为英文的 Quick 的缩写，表示快；&. 为英文 and 的缩写，表示所属拍子的 1/4 或 1/2。如华尔兹中的“1、2&. 3”，其中的“2”占 3/4 拍，“&.”占 1/4 拍，恰恰恰中的“2、3、4&.1”，其中“4”和“&.”各占 1/2 拍。

### 三、现代舞（摩登舞）

现代舞几种常用的舞姿：

①开式舞姿，图（2—1）。②闭式舞姿，图（2—2）。③右错位舞姿，图（2—3）。④锁步舞姿，图（2—4）。⑤虚步舞姿，图（2—5）。



图 2—1



图 2—2



图 2—3



图 2—4



图 2—5

#### （一）华尔兹（Waltz）慢三步

华尔兹属于三步舞，亦称“圆舞”。它起源于 12 世纪的德国和奥地利的农民舞，17 世纪末进入维也纳皇宫成为宫廷舞，经不断演变，发展成为历史最悠久的社交舞。

华尔兹舞步特点有明显的升降动作，如波涛起伏，连绵不断，国标舞的升降、摆荡、反身、倾斜等四大技巧在华尔兹舞中得到充分体现，使其具有既庄重典雅，又华丽多姿的独特风格。因而素有“舞中之后”的美称。

华尔兹是从维也纳华尔兹（快三步）演变而来，20 世纪初风行于欧州大陆。

##### 1. 舞厅舞华尔兹

华尔兹的舞厅舞与国标舞，在舞步的节奏，风格等方面基本相同，但舞步的技巧，难度，变化及造型等方面不如国标舞讲究，舞蹈动作不像国标舞那样有规范化的严格要求。

###### ①前进后退波浪步

准备：男女舞伴成闭式舞姿。