

国际标准交谊舞指南

现代舞 第一册
崔淑英 袁一路 编著

舞中皇后华尔兹

8

陕西人民出版社

普及國際標準交流舞
陶冶情操增進友誼提高
民族文化素質展示社會
主義精神風貌

為《國際標準交流舞指南》題王巨才

陝西省委宣傳部部長王巨才題詞

前 言

国际标准交谊舞 (Ballroom Dancing) 是一种世界性的社会舞蹈, 其前身是交谊舞。交谊舞是由民间舞蹈发展而形成的。很多交谊舞发源于欧洲民间, 有些产生于非洲、南北美洲黑色人种之中, 它是劳动群众的艺术创造。其正名为“舞厅舞”, 也有称“交际舞”、“社交舞” (Social Dancing), 还有称“青年舞”等。一九二四年, 英国皇家舞蹈教师协会规范、整理了交谊舞中各舞种的舞姿、舞步、跳法, 使其成为当时欧洲地区比赛的标准交谊舞, 一九四七年在柏林举行了首届世界性交谊舞比赛, 一九五〇年后扩大到世界更大范围和国家, 一九六〇年拉丁舞也正式成为世界锦标赛比赛项目, 目前已有近三十多个国家成为国际标准交谊舞协会的会员国, 在世界已发展成为具有高度艺术性及技巧性的表演竞赛舞蹈, 并将列入奥林匹克艺术表演项目。

国际标准交谊舞分为两大类、十个舞种, 现代 (Modern) 舞类中有风格典雅, 波浪起伏的华尔兹 (Waltz); 有潇洒奔放、静动闪视的探戈 (Tango) 舞; 有稳重大方, 形如狐狸跑步的狐步 (Foxtrot) 舞; 运步轻快如行云流水的快步 (Quick Step) 舞; 雍容华贵, 旋转多姿的维也纳华尔兹 (Viennese Waltz), 拉丁 (Latin) 舞类中有形、情交融的伦巴 (Rumba) 舞; 热烈欢快、快中见美的恰、恰、恰 (Cha—Cha—Cha) 舞; 风格别致、摇曳摆颤, 如春风杨柳般的桑巴 (Samba) 舞; 刚健英武, 振奋人心的斗牛舞 (帕索多布里—Paso Double); 激情奔放的牛仔舞 (伽依夫舞—Jive)。

六十年代, 国际标准交谊舞中出现了八男八女集体表演形式, 这就是“集体舞”, 集体舞的特点是队形变化丰富, 引人入胜, 加之选手们标准舞姿、舞步和和谐的配合, 形成了人、音乐、舞蹈的完美统一, 加强了国际标准交谊舞的表演气势, 给人们以力与美的感染。在国际上, 每年都有不同规模的大型比赛, 成为人们交流技艺、促进友谊、陶冶情操、焕发精神、强身健体的极好形式。

国际标准交谊舞以它本身独特的艺术魅力受到了世界人民的喜爱, 自我国改革、开放以来, 先后有日本、美国、英国、香港、台湾等国家与地区的国际标准交谊舞专家来我国进行了表演及观摩教学, 促进了我们学习与推广国际标准交谊舞。一九八七年五月, 我国举行了第一届“中国杯”大赛, 一九八九年由文化部

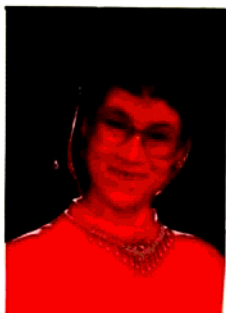
主办了全国“通康杯”国际标准交谊舞大赛之后，“国标”舞迅速从我国大城市普及到中、小城镇，从而进一步促进了我们学习与推广国际标准交谊舞热潮。

在群众舞会上，人们对现代国际标准交谊舞产生了浓厚的兴趣。一批有发展前途的选手，也逐步由浅入深地学习、研究舞蹈的风格、特点，而迫切希望有国际标准交谊舞各舞种的最新教材和国内外信息，细致地掌握必要的知识，以便使自己的舞技更趋规范化、现代化而接近国际水平。本书将分册介绍“国标”舞十个舞种的标准舞姿、舞步、跳法及有关知识。

为使读者在学习“国标”舞的各个舞种时能扎下规范化技术基础，我们根据英国皇家舞蹈教师协会主考官亚历克斯·穆尔的权威著作《国际标准交谊舞的修订技术》一书，并参考东南亚“国标”舞裁判权威黄辉煌先生教学内容和其它资料编写成这套指南，以期在“国标”舞的普及和提高中起到积极作用，这不仅是我们的初衷，也是我们的目的。

期望大家共同努力、大力普及、提高国际标准交谊舞、追赶世界“国标”舞先进水平。

作者简介



崔淑英：中国舞蹈研究会理事，社

会舞蹈家。六十年代初在兰州艺术学院舞蹈前辈彭松、叶宁教授的指导下学习舞蹈，后在专业文艺团体担任过舞蹈主演、编导。七十年代后期转入群众艺术馆从事社会舞蹈，编导创作的舞蹈在全国、省多次获奖；发表舞蹈评论、论文40余篇。近年来致力于“国标”舞的辅导、编排及教学，培训了骨干数千人。1989年，在文化部于南京举办的全国“通康杯”“国标”舞大赛中获奖。1990年，参加全国“国标”舞培训，受台湾“国标”舞协会理事长、东南亚“国标”舞裁判权威黄辉煌先生指教。现任陕西省群众艺术馆舞蹈编导。

作者简介



袁一路：西安工业学院仪器系副教

授。在教学和工作之余，热爱社会舞蹈和社会音乐活动。五十年代习交谊舞、六十年代曾任西安市业余星火乐团合唱队指挥。八十年代研习国际标准交谊舞，多次参加“国标”学习班。1990年参加全国“国标”舞培训班，接受“国标”舞国标权威、台湾国际标准交谊舞协会理事长黄辉煌先生培训。现在是中国社会舞蹈研究会“国标”舞总会会员。近年来进行“国标”舞的辅导、培训、推广普及工作，并从事“国标”舞的理论研究。

學習推廣國際標準交
誼舞促進精神文明
建設

紀

明中

一九九一年元月



陝西省政協副主席魏明中題詞

目 录

前 言	(1)
一、国际标准交谊舞基础知识	(1)
(一) 舞程线 (简称 L. O. D)	(1)
(二) 角度	(1)
(三) 方位	(1)
(四) 比赛场地	(2)
(五) 比赛要求	(3)
二、华尔兹舞 (Waltz) 的基本动作、舞步及跳法	(3)
(一) 脚的运动	(3)
1. 脚位	(3)
2. 脚法	(3)
(二) 身体的运动	(4)
1. 反身动作	(4)
2. 肩引导	(4)
3. 摆动	(4)
4. 倾斜	(4)
5. 升降	(4)
(三) 华尔兹舞的基本舞姿和运步方法	(5)
1. 华尔兹舞的基本舞姿	(5)
2. 华尔兹舞的运步	(6)
(四) 华尔兹的舞步	(8)
1. 基本步 (闭式换步)	(8)
(1) 前进左方步	(8)
(2) 前进右方步	(9)

(3) 后退左方步	(9)
(4) 后退右方步	(10)
2. 舞步	(11)
(1) 右转步	(11)
(2) 左转步	(13)
(3) 外侧换步	(14)
(4) 右旋转步	(15)
(5) 犹豫步	(16)
(6) 左回步	(17)
(7) 后退韦斯步	(18)
(8) 并进并合步	(20)
(9) 后退右急转并进步	(21)
(10) 并进纺织步	(22)
(11) 双左急转步	(24)
(12) 左急转并进步	(25)
(13) 后退锁步	(26)
(14) 旋转锁步	(27)
(15) 反截并进步	(28)
(16) 反截左转步	(29)

三、国际标准交谊舞常用名词、术语，中英文对照表

(一) 舞种名称、术语	(30)
(二) 交谊舞一般名词、术语	(31)
(三) 华尔兹舞步名称及术语	(33)

四、华尔兹舞音乐

(一) 华尔兹舞曲特点	(34)
(二) 华尔兹舞曲选	(35)

后 记

(二) 角度

一、国际标准交谊舞 基础知识

国际标准交谊舞不同于普通交谊舞，它不是纯自娱性的，它是一种有高超技艺的舞蹈艺术，而且也是劳动人民业余文艺活动中的一种新技巧。它充分成为男女之间平等、自由、活泼、愉快、严肃、文明和健康的象征。如何发挥和提高交谊舞标准舞姿，立体造型的艺术花步，必须具备国际标准交谊舞的基础知识。

(一) 舞程线 Line of Dance (简称 L. O. D)

在跳国际标准交谊舞各种舞步时，一定要遵照“逆时针舞程线方向”去运步，一方面增加表演者所跳步法的优雅、舒展、大方和姿态的健美，另一方面可以防止和避免舞者在跳舞时彼此碰撞而有序行进，连续行进和旋转，因此必须有规定的行进路线，舞者必须向逆时针方向前进和运步，这就是舞程线（请看图1）。

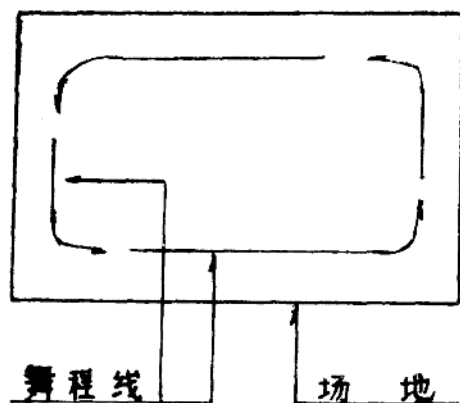


图1 舞程线示意图

跳交谊舞，舞者站立的方向、角度都有一定的规定，必须学会辨别这些方向、角度才可以进行各种舞步的练习（请看图2）。

旋转时角度的认定更为重要，旋转一周为 360° ；旋转 $1/8$ 周为 45° ；旋转 $1/4$ 周为 90° ；旋转 $3/8$ 周为 135° ；旋转 $1/2$ 周为 180° ；旋转 $5/8$ 周为 225° ；旋转 $3/4$ 周为 270° ；旋转 $7/8$ 周为 315° 。

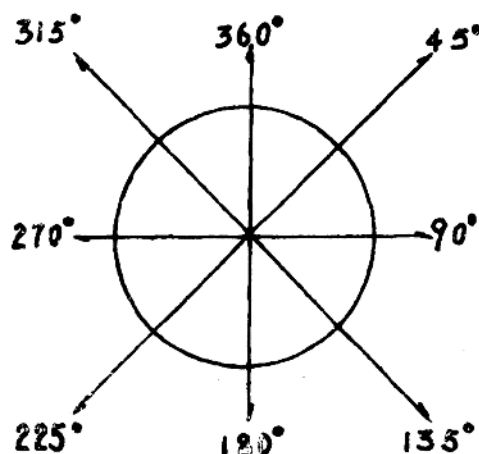


图2 舞者方位，角度示意图

(三) 方位

一般情况下，方位的基点多以乐队或主席台的一面定为“1”点（也可将场地的任何一个面定为“1”点），沿顺时针方向转动 45° ，则变动一个方位，这样顺次排列，分别为：2、3、4、5、6、7、8。场地中2、4、6、8为四个角，1、3、5、7为四个面（请看图3）。

国际标准交谊舞中描述舞者方向是以 $1/8$ 转（ 45° ）为单位，一般是在舞程线的基础上用8个方位确定舞者正面所对的方向（图4）。

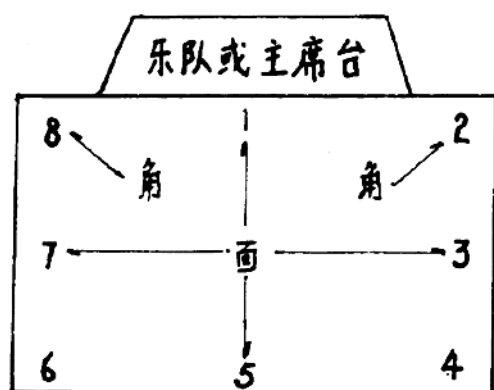


图3 场地中的方位

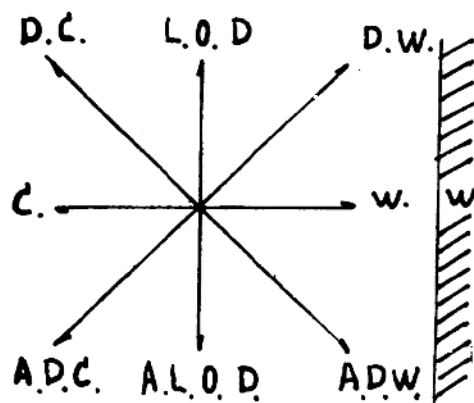


图4 舞者的方向简写示意图

舞者在舞池中任意站立，总会离某一墙最近。若举起右手指墙，举起左手指中央，则舞者此时面对舞程线，如图5之1号舞者。图中还可以看清其余7个舞者面对的方向：

2号舞者背对舞程线（L. O. D.）或面对逆舞程线（A. L. O. D.）。

3号舞者面对中央（C.）。

4号舞者面对墙（W.）。

5号舞者面对斜墙（D. W.）。

6号舞者面对斜中央（D. C.）。

7号舞者面对逆斜中央（A. D. C.）。

8号舞者面对逆斜墙（A. D. W.）。

小圆圈一舞者（半白为舞者正面，半黑为

舞者背）。

W. (Wall) —— 墙。

C. (Centre) —— 中央。

L. O. D. (Line of Dance.) —— 舞程线方向。

A. L. O. D. (Against the L. O. D.) —— 逆舞程线方向。

D. C. (Diagonal to centre) —— 斜中央方向。

D. W. (Diagonal to wall.) —— 斜墙方向。

A. D. C. —— 逆斜中央方向。

A. D. W. —— 逆斜墙方向。

上述方位是一个相对的概念，将具体看舞者站在哪一条舞程线来确定，例如图5中之5号舞者，其方向虽与6号舞者相同，但由于他站在另一条舞程线上，故此时是面对斜墙。同理，图5中之10号舞者此时的方向是面对斜墙。

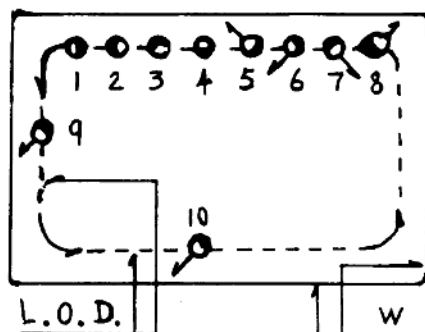


图5 舞者的不同方向

(四) 比赛场地

国际标准交谊舞的比赛是在室内场地进行，长度为23米，宽度为15米。选手按长方形场地斜线 90° 站立，沿逆时针方向前进，跳完23米长度线为A线，再转入15米的B线，再依次转入A线和B线为一周，在比赛规定的乐曲中跳完比赛舞蹈。拉丁舞没有A. B. 线规定，但必须沿逆时针方向前进。

(五) 比赛要求

国际标准交谊舞比赛时必须规范动作,选手从站立拥姿、引进、舞姿到舞步以及节奏韵律、力点平衡,都要按标准进行比赛,裁判按这些规范进行评分。选手无论技艺如何,首先要动作规范,音乐节奏准确。例如华尔兹第三拍动作与下一个连续动作的第一拍是否连接无断开感;探戈舞的头部闪视、快与慢动作之间的连贯性;伦巴舞必须是在舞蹈的第二拍才能出脚;恰、恰、恰舞在第三拍才能起步等。如果这些基本的要领与节奏错了,即使选手花步再多,裁判也不会给分。

每个舞蹈按单次比赛计分,最后加和出总分决定前六名名次。

二、华尔兹舞(Waltz)的基本动作、舞步及跳法

素有舞中皇后美称的华尔兹舞起源于奥地利,它在十八世纪末由阿尔卑斯地区的农民舞蹈伦德列尔演变而来,从十九世纪中叶起,速度较快的华尔兹[现称维世纳华尔兹(Viennese Waltz)]成为主要的舞会舞。二十世纪初,在美国波士顿市出现了速度较慢的华尔兹[称波士顿华尔兹(Boston)或慢华尔兹(Slow Waltz)]。慢华尔兹现称华尔兹。

华尔兹舞曲又称圆舞曲,为三拍子音乐,每小节三拍,第一拍为强拍。华尔兹舞步基本上是每小节三步,也可以按需要一小节走一步,二步或四步等。不规则的步数更加丰富了华尔兹的舞步,使华尔兹舞更加富有魅力。

任何一个舞种的基本单元是舞步,华尔兹舞也同样。在介绍华尔兹舞的跳法之前,必须明确有关“舞步”的概念。

舞步是由“步”组成的。单足每运动一次称为步(Step)。由若干数目一定,相对关系不变的步(例如:左、右足运动的顺序、每一步

的脚位、身体的姿态和方位等)组成“舞步”(Figure 或称步法、动作)。

交谊舞的动作由两个不可分割的部分组成,即脚的运动和身体的运动。

(一) 脚的运动

1. 脚位(Position of Feet)

即跳舞时脚在地面上的位置。在本书中,每一舞步的脚位都表示在脚位图中,脚位图中的符号说明见图6。

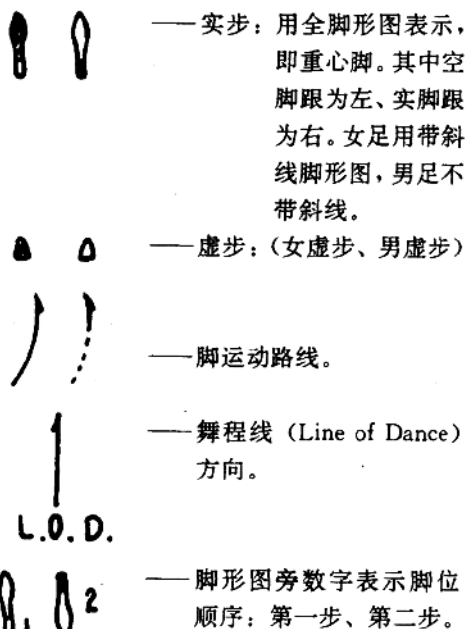


图6 脚位图中的符号说明

2. 脚法(Foot Work)

即在跳舞过程中,脚与地面接触的部位(足跟、足尖、全足)及用法。本书将在舞步说时中用下列符号予以标明:

(H.) (Heel) 表示足跟着地、然后全足着地。

(T.) (Toe) 表示足尖着地。

(T. H.) 代表 T. → H., 表示先足尖着地然后到足跟。

(H. T.) 代表 H→T., 表示足跟先着地, 然后到足尖。

C. B. M. P. (Contrary Body Movement Position) 是反身动作脚位。例如: “左足 C. B. M. P. 前进”表示左足平行移到右足前面偏右、而身体并不转动。

(二) 身体的运动

1. 反身动作 (Contrary Body Movement)

反身动作是指身体转动方向与足的运动相反。例如, “左足前进之反身动作”, 指当左足前进时身体向左转, 即左肩向后 (与左足前进的方向相反), 如图 7, 余类推。

2. 肩引导 (Shoulder leading)

肩引导是指身体转动方向与足的运动方向一致。例如, “右足前进肩引导”。指右足前进时右肩亦向前, 如图 8。本书的舞步说明中, 已将肩引导具体表示为 “左肩向前” 或 “左肩向后” 等等。



图 7 左足前进
反身动作



图 8 右足前进
肩引导

3. 摆动 (Swing)

在运步过程中, 在每一小节三拍的华尔兹

音乐中, 第一拍 (强拍) 时应以最快速度跨出一大步, 身体借助腿的力量迅速向足的运动方向摆动。第二步与第三步身体运动速度逐渐减慢, 犹如荡秋千时的摆动 (指秋千从最低位置荡至最高位置) 一般。摆动使华尔兹舞增加风采。

4. 倾斜 (Sway)

某些华尔兹舞步要求身体作适当倾斜, (图 9) 倾斜动作往往在横向运步时作做出。例如当右足向右横步或左足向右足并步时, 身体向右移动略为滞后, 形成身体亦向左倾斜。

注意此时身体不可有意向左弯曲, 右胯也不可向右凸出, 同时身体亦勿前倾后仰。



图 9 身体向左倾斜

5. 升降 (Rise and Fall)

升降又称为起伏, 一般每一小节音乐的舞步有一次升降。例如, 舞步中规定: “第三步末降”, 双足跟应落地, 双膝弯曲, 身体下降。第一步大步跨出, 身体降至最低点, 双膝仍保持弯曲。“第一步末开始升”, “第二步、第三步继续升”, 从第一步末到第三步的整个过程中, 两膝渐渐伸直, 足跟亦继续向上提起, 使身体逐渐升至最高点。注意, 整个上升过程必须连续地自然完成, 动作不可生硬。所谓两膝伸直是指恢复到站立时之微曲状态, 两膝不能向后挺。“第三步末降下”, 又开始另一次升降动作。

正确的升降是华尔兹舞不可缺少的基本特点之一。

上述各项常被称为华尔兹舞的“四大技巧”，在华尔兹舞的舞步中对上述各项技巧有具体明确的要求，舞者应在舞步中很好地综合运用有关的技巧。

(三) 华尔兹舞的基本舞姿和运步方法

1. 华尔兹舞的基本舞姿

(即握抱姿势，亦称拥姿)有三种：合位、并进位和右外侧位。

(1) 合位 (Closed Position) (图 10—图 12)。



图 10 合位姿势
(1)



图 11 合位姿势
(2)

开始跳舞时，男、女舞伴相距 1—2 米相对站立，双足并拢。相互致意后，女舞伴步履轻盈地迅速走向男舞伴，女伴右足尖对准男舞伴双足形成的缺口，左足迅速向右足并拢。舞伴正面相对，双方互相向自己右边稍错开。二人向两侧平举自己的双臂(为了使上臂抬平)后，不停顿地立即弯曲小臂互相握抱。上臂应保持水平稍向下斜。男伴头部从正面向左转过约 30° ，女伴头部从正面向左转过约 45° ，目光皆

看远处挺胸直背，双膝微曲放松，但腿不弯曲。重量均匀落在双足掌：女伴胸腰宜向后打开约 25° ，并有轻微向左倾斜的趋势，但身体不可有意向左弯曲。



图 12 合位姿势
(3)

国际标准交谊舞要求舞伴在握抱时双方应有五点接触：

I) 男伴左手、女伴右手虎口打开，四指并拢，掌心相对，男左手拇指进入女伴右手虎口，互相握紧。男伴小臂与大臂所成之角度略大于 90° 。左肘比肩略低，相握之手的高度与耳朵相当。

II) 男伴右臂平伸后立即经过女伴左臂下面围向女伴左背。右手五指并拢，平贴于女伴左肩胛骨处。此时应使女伴左肘之高度与男伴左肘之高度相对称。

III) 女伴左手掌平伸，掌心向下轻贴于男伴右上臂，或用左手中指与拇指轻轻扶住男伴右上臂，女伴左手指尖勿超越男伴袖笼接缝。

IV) 女伴左臂应轻轻接触男伴右臂，不应将手臂向上抬起架空。

V) 双方右腿轻轻相贴。其作用有二：在男伴领舞 (Leading 俗称带人) 时，通过整个身体 (包括腹部相贴之处) 将舞步意图传给对方，女伴能及时准确地领会运动趋势，在舞蹈中双方配合更加默契；双方腹部相贴形成整体，增加了运步中特别是旋转舞步中双方身体的稳

定性,保持舞姿正确优美。

(2) **并进位** (Promenade Position 缩写为 P. P) 见图 13、图 14。

并进位 (P. P), 也称开位, 散式姿势。

并进位 (P. P) 是在合位基础上, 男伴头转向左, 女伴头转向右, 双方目光平行一致看远方。

握抱的基本要求与合位相同, 双方仍应保持五点接触。在某些舞步中, 并进位 (以后简称 P. P) 时双足常分开约与肩等宽, 重量均匀落在两足掌。

“开位”时舞伴的身体彼此并不分开。



图 15 右外侧位
姿势

华尔兹舞步偶有应用左外侧位 (O. P. on Left side) 者, 但不多见。

在交谊舞中, 基本舞姿事实上已经确定了一对舞伴的相对位置。因此除了某些特殊的花样 (Variations) 舞步外, 一般情况下, 如果已经知道基本舞姿, 则男舞伴的舞步脚位确定了, 女舞伴的脚位可以相应地确定。例如, 合位时, 男舞伴左足前进, 女舞伴必右足后退等等。

2. 华尔兹舞的运步 (或称走步 Walk)

(1) 前进步

前进步可以从左足开始, 也可以从右足开始, 今以男舞伴左足前进为例。男舞伴按合位的方法站立 (站立之要领见“合位”一节), 重心落在右足, 左足跟略为提起以准备左足出步。左足出步时, 左腿以左胯为支持点向前摆动, 先是左足掌触地向前滑动 (见图 16), 然后换成左足跟继续轻轻向前滑, 同时左足尖微微抬起; 当左足开始向前运动, 右足跟离开地面, 左足跨出一大步时, 靠左足跟和右足掌支持身体, 重心在两足之间 (见图 17)。左足跨至最远处时, 左足尖立即落地, 变成左足全足着地, 重心迅速移至左足 (见图 18)。

当左足向前跨出时, 身体亦随之向前, 同时带动右足, 右足掌轻触地面向前拉向左足



图 13 并进位
姿势 (1)



图 14 并进位
姿势 (2)

(3) **右外侧位** (Outside Partner Position) (简称 O. P.) 见图 15。

舞步中提到右外侧位时, 皆指舞伴 (不论男女) 按右外侧前进而言。

右外侧前进是舞伴在保持五点接触的基础上, 右足按反身动作脚位 (C. B. M. P) 向自己左足前方略偏左跨出。注意, 此时双方右胯仍应相靠。后退的舞伴左足也应作 C. B. M. P 后退 (即将左足退至右足后偏右处)。

右外侧位时, 男女舞伴头的位置与合位相同。

(见图 19)。

左腿摆动左足滑过地面向前跨出时，右足应用力向后蹬（或推、Push），待重心移至左足后，立即向前拉（Pull）右足。

在整个运步过程中，身体应始终保持直立，不可前俯后仰。



图 16 右足掌触地向前滑动



图 17 重心在两足之间



图 18 重心移至左足
(2) 后退步



图 19 右足拉向左足

图 20)，然后换成右足尖继续向后滑动，此时，左足尖离地。右足向后跨出一大步时，靠右足掌和左足跟支持身体，重心在两足之间（见图 21）。

当右足向后运动，身体随之向后移动，以左足跟在地面上滑动向后拖动左足；同时，右足跟慢慢下降，重心落至右足（见图 22），要待左足拖回至近右足处时，右足跟才能降到地面上，同时将左足跟换成左足掌触地（见图 23）。



图 20 女右足掌触地
地向后滑动



图 21 女重心在两足之间



图 22 女左足以足跟在地面上滑动向后拖



图 23 女左足拖回至右足处

以女舞伴右足后退为例。舞伴按合位站立（站立之要领见“合位”一节），重心落在左足，右足准备退步。右足退步时，右腿以右胯为支持点向后摆动，先是右足掌触地向后滑动（见

(四) 华尔兹的舞步

1. 基本步 (或称闭式换步 Closed Change)

基本步练习是学习华尔兹舞必不可少的环节。通过基本步的练习可以逐步掌握正确的舞姿和准确的运步以及领会华尔兹舞的风格和特点。

华尔兹舞基本步练习时,准备姿势均为合位。

(1) 前进左方步 (见图 24、25、26、27)

准备姿势: 合位。

第一步 (图 24)

男: 左足前进 (H. T.)。

女: 右足后退 (H. T.)。

第二步 (图 25)

男: 右足旁步稍靠前 (T.)。

女: 左足旁步稍靠后 (T.)。

第三步 (图 26)

男: 左足向右足并步 (T. H.)。

女: 右足向左足并步 (T. H.)。



图 26 前进
左方步 (3)

上述由三步组成的舞步是华尔兹舞的典型舞步。从第一步到第三步以至下一舞步的第一步都应连续运步,一气呵成,不能为了要划分第几步而中途有所停顿。

前进左方步脚位图见图 27。

舞步中的升降、倾斜等技巧的运用如前所述。在练习中要逐步增加练习内容,最后将各种技巧和脚位、运步经过综合练习融为一体,以达到逐步领会华尔兹舞的基本风格。

女舞伴的运步方法与男舞伴相对应。

下面的前进右方步、后退左方步、后退右方步等基本步之要领与前进左方步相同。



图 24 前进
左方步 (1)



图 25 前进
左方步 (2)

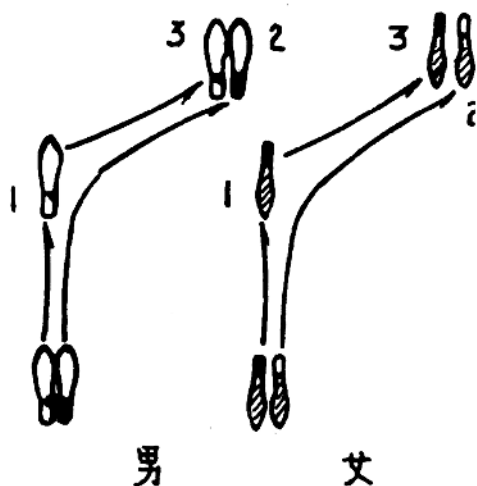


图 27 前进左方脚位图

注：1) 男、女：第一步有轻微反身动作。

2) 倾斜：男伴第二步、第三步向左倾斜，女伴第二步、第三步向右倾斜。

3) 升降：男、女：第一步末开始升、第二步、第三步继续升、第三步末降下。

4) 方位不变。

(2) 前进右方步 (见图 28、29、30、31)

准备姿势：合位。



图 28 前进
右方步 (1)



图 29 前进
右方步 (2)



30 前进右方步 (3)

第一步 (1) (图 28)

男：右足前进 (H. T.)。

女：左足后退 (T. H.)。

第二步 (2) (图 29)

男：左足旁步稍靠前 (T.)。

女：右足旁步稍靠后 (T.)。

第三步 (3) (图 30)

男：右足向左足并步 (T. H.)。

女：左足向右足并步 (T. H.)。

前进右方步脚位图见图 31。

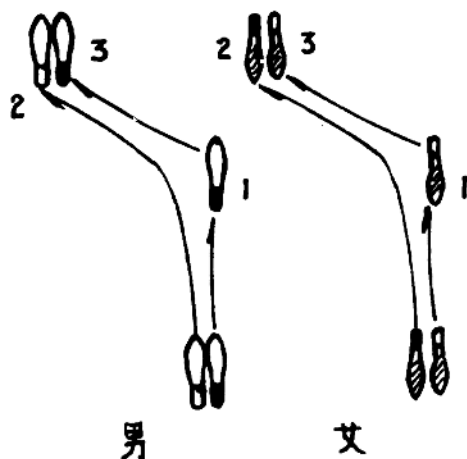


图 31 前进右方步脚位图

注：1) 男、女：第一步有轻微反身动作。

2) 倾斜：第二步、第三步，男伴向右倾斜，女伴向左倾斜。

3) 升降：第一步末开始升，第二步第三步继续升、第三步末降下。

4) 方位不变。

(3) 后退左方步 (见图 32—图 35)

准备姿势：合位。