

国际标准交谊舞指南

现代舞 第二册

崔淑英 袁一路 编著

舞中之王探戈

.8

陕西人民出版社

著及國際標準
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《國際標準文誼舞指南》題詞 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来的, 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。交谊舞历史悠久, 在漫长的时间里, 由劳动人民的文化中吸取营养不断发展提高。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与竞赛舞蹈, 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舞 (Samba); 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, 第一届“中国杯”、一九八九年由文化部主办的全国“通康

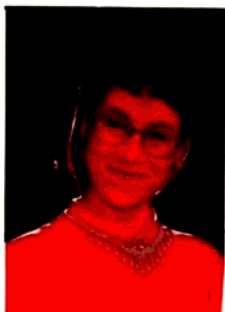
杯”国际标准交谊舞大赛后，“国标”舞迅速从我国大城市普及到中、小城镇，从而进一步促进了我们学习与推广国际标准交谊舞热潮。

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”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

記

明中

一九五九年元月

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、探戈舞 (Tango) 的基本动作、舞步及跳法	(3)
(一) 探戈舞舞步的基本要素	(3)
1. 脚位	(3)
2. 脚法	(3)
3. 关于舞步中 “C. B. M. P” 的说明	(4)
4. 反身动作.....	(4)
5. 肩引导	(4)
6. 倾斜	(4)
7. 升降	(4)
8. “闪视”	(4)
9. 头部的方向	(5)
10. 领舞	(5)
(二) 探戈舞的握抱姿势和脚位动作.....	(5)
1. 探戈舞的握抱姿势	(5)
2. 脚位动作.....	(6)
(三) 探戈的舞步	(6)
1. 走步	(6)
2. 行进连接步	(8)

3. 并进并合步	(9)
4. 并进外侧步	(10)
5. 四快步	(11)
6. 并进连接步	(12)
7. 左转步 A	(13)
8. 左转步 B	(14)
9. 后退左转步	(15)
10. 摇步转	(16)
11. 绞足右转步	(18)
12. 并进右转步	(20)
13. 外侧旋步	(21)
14. 并进并退步	(21)
15. 追逐步	(23)
三、国际标准交谊舞比赛裁判知识	(25)
(一) 裁判(或称评审)本身应具备的条件	(25)
(二) 裁判的工作方法	(25)
(三) 裁判的工作内容——选拔优秀选手的依据	(26)
四、现代舞的服饰与舞鞋	(26)
五、国际标准交谊舞常用名词、术语,中英文对照表	(27)
(一) 舞种名称、术语	(27)
(二) 交谊舞一般名词、术语	(27)
(三) 探戈舞步名称及术语	(30)
六、探戈舞音乐	(31)
(一) 探戈舞舞曲特点	(31)
(二) 探戈舞舞曲选	(31)
后 记	(38)

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）。

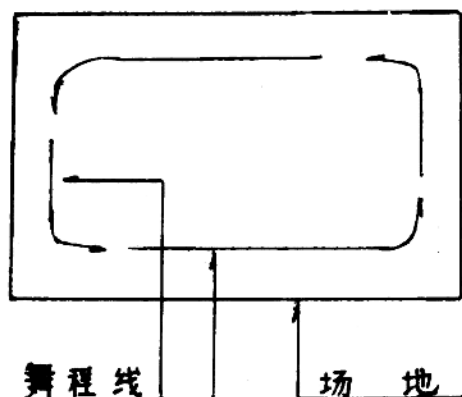


图1 舞程线示意图

(二) 角度

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° 。

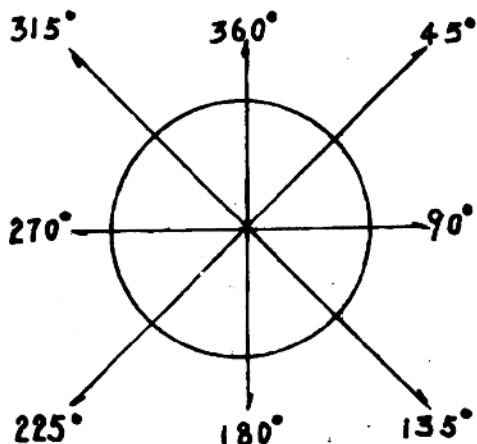


图2 舞者方位、角度示意图

(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）

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）。

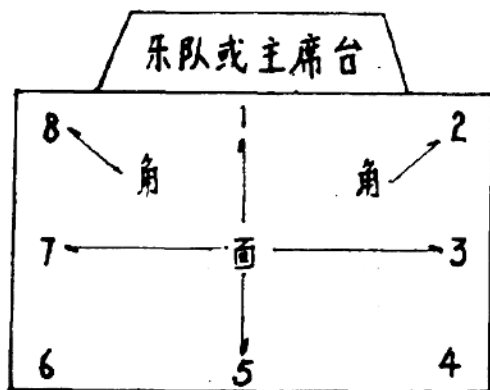


图3 场地中的方位

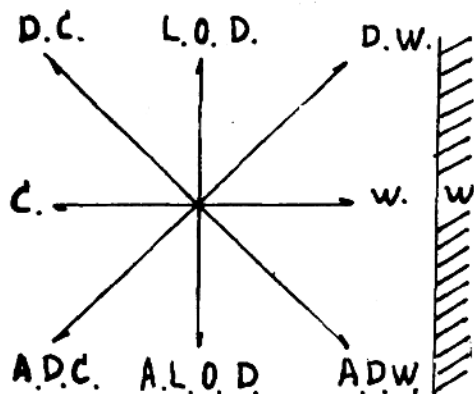


图4 舞者的方向简写示意图

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——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9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逆斜墙。

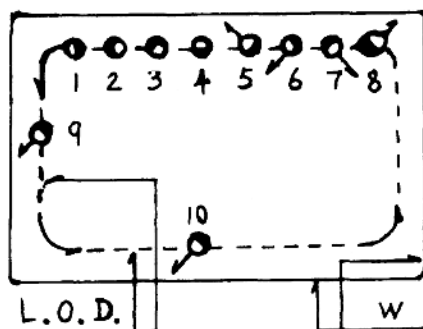


图5 舞者的不同方向

(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，

但必须按逆时针方向前进。

(五) 比赛要求

国际标准交谊舞比赛时必须是规范动作,选手从站立拥姿、行进、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、探戈舞(Tango)的基本动作、舞步及跳法

国际标准交谊舞中探戈舞是欧洲式的“闪视”探戈,其舞步顿挫有力,快速转动、热烈激情、豪放潇洒,探戈舞步一般没有明显的升降,要求重心下沉,舞步稳健,动静有致。

探戈舞曲节拍为4/4,速度为每分钟约120拍左右。探戈舞步节奏为SQQS,或SSQQ,或SQQ,或QQS等。(S为英语Slow之缩写,意为慢步,时值为二拍;Q为英语Quick之缩写,意为快步,时值为一拍。SQQS按汉语可读为“慢,快、快、慢”。余类推)。

任何一个舞种的基本单元是舞步,探戈舞也同样,在介绍探戈舞的跳法之前,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,关系相对不变的步(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)。

(一) 探戈舞舞步的基本要素

1. 脚位(Position of Feet)

交谊舞的舞步(Figure)由若干顺序一定的步(Steps)所组成。脚位是每一步在地面上的位置。各种舞步的脚位在脚位图中表示。脚位图中所用符号说明见图6。

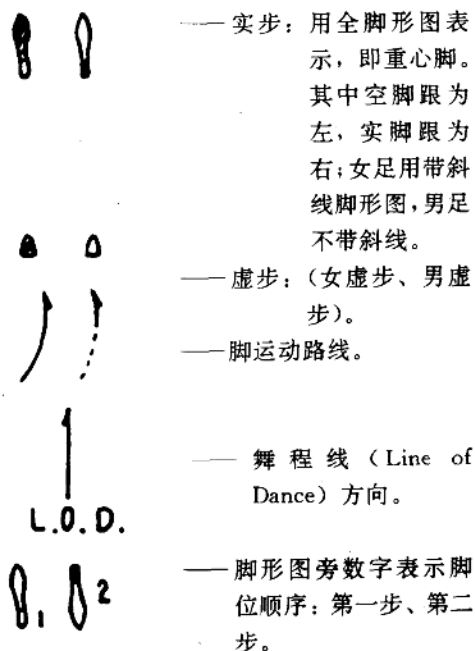


图6 脚位图中的符号说明

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。本书将在每一具体舞步的说明中用下列符号予以标明。

“H.”(Heel),表示足跟触地,然后是全足。

“B.”(Ball),表示足掌着地,在探戈舞中不用“足尖”(Toe)一词。

“H. B.”代表H. → B.,表示足跟先落地,

然后到足掌。

“B. H.”代表B. →H.,表示足掌先落地,然后到足跟。

“足内缘”表示全足的内缘(Inside Edge of Ball of Foot,省写为I. E. of Foot)触地。

“掌内缘”,表示足掌的内缘(Inside Edge of Ball Foot)触地。

“足内缘,H.”表示先全足内缘触地,然后到足跟。

“掌内缘,H.”表示足掌内缘触地,然后到足跟。

“全足”表示全足平放地面(Whole Foot)。

探戈舞中脚的动作有下列规律:

1) 所有的前进步,不论有C. B. M. P. 或者有肩引导,脚的动作都是“H.”。

2) 所有的C. B. M. P. 后退步,脚的动作都是“B. H.”。

3) 所有带肩引导的后退步,脚的动作都是“掌内缘,H.”。

4) 当旁步时,脚部动作有多种情形,如“足内缘,H.”、“掌内缘,H.”也会有“B. H.”或“全足”等。

3. 关于舞步中C. B. M. P.”的说明。

这是反身动作脚位(Contrary Body Movement Position)例如,“左足C. B. M. P. 前进”,表示左足向前出步时,左足平行运动到右足前面或偏右,而身体并不转动,仍然保持出步前的方向。

4. 反身动作(Contrary Body Movement 简称C. B. M.)

反身动作是指身体有与足的运动方向相反的转动。例如:“右足前进之反身动作”指右足前进时身体向右转,即右肩向后。

需要注意的是,C. B. M. P. 与C. B. M. 是不同的概念。C. B. M. 是当足作前进或后退时,身体具有相反方向的转动,C. B. M. P. 则仅仅是一种脚位,而身体并不转动,二者不可混淆。

5. 肩引导(Shoulder Leading)

肩引导是指身体有与足的运动方向一致的转动。例如,“右足前进,肩引导”是指当右足前进时,身体向左转,即右肩向前。本书的舞步说明中,已将肩引导具体表示为“右肩向后”,“左肩向前”等等。

6. 倾斜(Sway)

在探戈舞的舞步中,身体一般没有倾斜,要求挺胸直背。若从头顶到尾椎骨引一直线,则此直线应经常与地面保持垂直。只有在某些高级花样步中才有倾斜。如击剑步、西班牙拖步(本书未列入)中,就有明显的倾斜。

7. 升降(Rise and Fall)

探戈舞无论在运动中或静止时,一般都要求两腿微微弯曲,但坚实有力,保持低重心,运动中无升降。只有少数舞步偶有升降。这正是探戈舞与其他现代舞不同的特点之一。

8. “闪视”

闪视是探戈舞中最富有魅力最有特色的动作之一。闪视动作是指男女舞伴同时将头向侧面摆动,(男舞伴头向左摆,女舞伴则向右摆)。闪视(即摆头)动作应敏捷、迅速、短促而有力。

探戈舞的舞步中经常出现闪视。很多舞步的结束姿势往往是由合位变为并进位(P. P.),必定伴有闪视动作。闪视动作(包括其头部提前向相反方向迅速一回转的动作在内)经常是与右足出步同时在一刹那间完成,不可滞后,也不可超前,更不可在闪视的前一拍提前将头先向相反方向回转。例如,在作行进连接步(即一般称为旁步分身的第三、第四步)时,初学者(男舞伴)往往误将头部在第一步(1Q)时先转向右,到第二步(2Q)时头才从右转到左。

这个舞步正确的闪视动作应是第一步(1Q)时头仍看11时正,到第二步(2Q)时,男舞伴右足旁步、头部向左的闪视(包括头预先向右回转)、左膝内收、左足虚步(左足掌内缘着地)以及身体略向右转至正面对舞伴等,这些动作应都同时在第二步(2Q)内完成。要求

动作干净、准确，不可拖泥带水。在作闪视动作时，肩部及身体勿发生摇摆等附加动作。初学者尤应注意。

9. 头部的方向

头部的姿势也很重要。头部应放正，不可向某一肩歪斜。颈部伸直有力，下颌向后收。为叙述简便，现借用时钟描述头（指脸）所对的方向。

设舞者各自站在地面大时钟之针轴上，自己身体（胸部）所对之方向为12时整，左方为9时整，右方为3时整。例如，在“合位”时，男舞伴头（指脸）对11时整，女舞伴头对10时30分。又如“并进位”时，男舞伴头对9时整，女舞伴头对3时整。

10. 领舞

国际标准交谊舞的一对舞伴，男舞伴负责领舞（Leading）（即所谓“带人”）。女舞伴跟舞（Following）。在整个跳舞过程中，舞步的组织、运动路线、方向的改变等等。均由领舞者即男舞伴负责。女舞伴则应极敏感。极随和地服从和实现男舞伴的领舞意图。女舞伴切不可自作主张率先起步，更不应该强行指挥男舞伴。男舞伴从开始学习交谊舞起就应逐步学会领舞技巧。只有男女舞伴各司其职，分工合作，达到配合默契，才能够提高舞艺。

（二）探戈舞的握抱姿势和脚位动作

1. 探戈舞的握抱姿势

（1）合位（Closed Position）

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，女舞伴迅速走向男舞伴。女舞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，舞伴互相向自己的右边稍错开。两人向两侧平举自己的双臂后不停顿，立即弯曲小臂互相握抱，形成合位姿势（见图7及图8）。握抱时，上臂仍应保持水平，并稍向下斜。男舞伴头对11时



图7 探戈舞握抱姿势：合位（1）



图8 探戈舞握抱姿势：合位（2）

正，女舞伴头对10时30分。目光皆看远处，挺胸直背；女舞伴胸腰宜向后打开约25°，并有轻微左倾斜的姿势，但身体不可有意向左弯曲。双膝微微弯曲，保持低重心；男舞伴左小臂与上臂所成之角度略小于90°，左手高度相当于下颌。

男女舞伴握抱姿势应保持“五点接触”：

- 1) 男舞伴左手与女舞伴右手相握。
- 2) 男舞伴右手放在女舞伴后腰中央。
- 3) 女舞伴左手虎口叉于男舞伴右腋下，左手四指（主要是中指）贴于男舞伴右背近腋处。
- 4) 女舞伴左臂与男舞伴右臂接触。



图9 并进位姿势（1）



图10 并进位姿势（2）

5) 男、女舞伴腹部右部互相接触。作好五点接触能保持运动中的稳定感,更便于男舞伴在领舞时的信息传递。

跳探戈舞站立时,两膝微弯曲,保持低重心,但应坚韧有力。双足并步,皆全足着地。

(2) 并进位 (Promenade Position 简称 P. P.)

舞伴在合位的基础上,男舞伴左足旁步虚步,以左足掌内缘触地,左膝向内收,重心落在右足,右足是全足着地,头向左作闪视。女舞伴右足旁步虚步,以右足掌内缘触地,右膝向内收,重心落在左足,左足是全足着地。女舞伴的姿势与男舞伴对应,这就形成了并进位(P. P.)姿势。除上述动作外,男女舞伴其余部位之姿势与合位姿势相同,并进位姿势见图9—图11。



图 11 并进位姿势 (3)

2. 脚位动作

探戈舞姿势中静止时脚的姿势有二:(见图12,图13)即并步与虚步。

并步时两足并齐,然后收右足向后移5—8cm(约半个脚位),但仍保持两足平行(男女舞伴一样),重量平均落在两足掌。虚步时,男伴重心在右足,左足以足掌内缘着地,位于右足左边约肩宽处,左膝内收,女伴姿势与男伴相对应。



图 12 脚的姿势 (a) 并步



图 13 脚的姿势 (b) 虚步

(三) 探戈舞的舞步

1. 走步 (Walk) (亦称常步)

节奏: SS

探戈舞的走步是基本舞步之一,初学者应耐心反复练习。舞伴按前面的要求站立。第一步男舞伴左足前进,女舞伴右足后退,男舞伴左足提起出步(见图14),然后左足按C. B. M. P. 向右足前方迈步(见图15);左足落下以



图 14 左足提起出步



图 15 左足迈步

左足跟着地（见图 16），紧接着左足全足着地。女舞伴右足提起退步（见图 17），然后右足按 C. B. M. P. 向左足后方退步（见图 18），右足落下时是足掌先落地，紧接着右足全足着地（见图 19），走步第一步完成。

走步脚位图见图 20。



图 16 左足落地



图 17 女：右足提起退步



图 18 女：右足向左足后方退步



图 19 右足全足落地
(足尖向左偏)

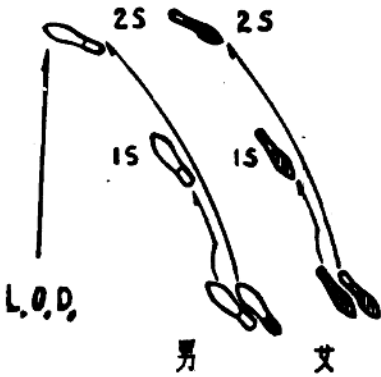


图 20 走步脚位图

第二步男舞伴右足前进，女舞伴左足后退，男舞伴右足提起准备出步（见图 21），然后右足迈步，右足尖稍向左偏以使舞者沿曲线向左行进。右足迈步时同时有肩引导（见图 22），即右肩向前，与右足运动方向相同。右足落下时足跟先落地（见图 23），紧接着全足落地。女舞伴左足提起准备退步，有肩引导，即左肩向后（见图 24）。然后左足向后退步（见图 25），左足落下，以左足掌着地，紧接着左足全足着地（见图 26），这样就完成了第二步。



图 21 男：右足
提起出步



图 22 男：右足迈
步时肩引导



图 25 女：左足向后退步



图 23 男：足跟落地



图 26 女：左全足落地



图 24 女：左足退
步，肩引导

走步每一步皆为慢步，时值为二拍。走步路线由男舞伴带领沿弧线向左弯。

下面的方法供参考，将有助于对走步脚位的理解。

男伴前进：第一步外八字，第二步内八字。

女伴后退：第一步内八字，第二步外八字。

走步可以作为过渡步使用，在两个舞步之间起连接作用。

2. 行进连接步 (Progressive Link)

该舞步共有两步，见图 27，图 28。

节奏：QQ

准备姿势：合位或走步第二步。

第一步 (1Q) (图 27)

男：左足 C. B. M. P. 前进 (H.)。

女：右足 C. B. M. P. 后退 (B. H.)。



图 27 行进连接步 (1Q)



图 28 行进连接步 (2Q)

第二步 (2Q) (图 28)

男：右足旁步稍靠后 (全足内缘)，左足虚步 (掌内缘)，内并进位 (P. P.) 左膝弯曲内收，身体向右转正，迅速摆头看 9 时整。

女：左足虚步 (B. H. 足内缘)，右足虚步 (I. E.)，成 P. P.，右膝弯曲内收，身体正对男伴，迅速闪视 (摆头) 看 3 时整。

我国舞者习惯将两步走步 (1S. 2S.) 与行进连接步 (3Q. 4Q.) 连接起来称作旁步分身或走步旁步分身。“分身”就是指行进连接步第二步的 P. P. 姿势。其实，P. P. 时，舞伴的身体并不分开，仍正面对，只是男左足、女右足为虚步，头部则男向左看 9 时整，女向右看 3 时整。其余握抱姿势与合位相同。

走步和行进连接步均可分别作为独立舞步使用。

“旁步分身”是探戈舞中最典型和最基本的因而也是最重要的舞步，初学者应重点地反复练习，尤其是第四步 (4Q.)，宜以特别慢的速度作好旁步收膝、转身、摆头、仔细体会要领。待动作正确后，再以正常速度继续练习，达到

熟练。

3. 并进并合步 (Closed Promenade)

该舞步共分四步 (见图 29—图 32)。

节奏：SQQS

准备姿势：并进位 (P. P.)

第一步 (1S) (图 29)

男：左足旁步 (H.)。

女：右足旁步 (H.)。

第二步 (2Q.) (图 30)。

男：右足 C. B. M. P. 并进步 (H.)。

女：左足 C. B. M. P. 并进步 (H.)，左转 1/4 至合位。



图 29 并进并合步 (1S)



图 30 并进并合步 (2Q)

第三步 (3Q) (图 31)

男：左足旁步稍靠前 (足内缘)。

女：右足旁步稍靠后 (掌内缘)，头摆回 10 时 30 分。

第四步 (4S) (图 32)

男：右足向左足并步 (全足) 头摆回 11 时整。

女：左足向右足并步 (全足)。

并进并合步脚位图见图 33。