

国际标准交谊舞指南

现代舞 第五册

崔淑英 袁一路 编著

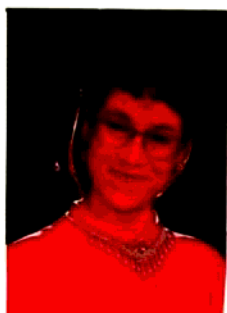
维也纳华尔兹

陕西人民出版社

普及國際標準交誼舞
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《國際標準交誼舞指南》題王巨才

陝西省委宣傳部部長王巨才題詞



作者简介

崔淑英：中国
社会舞蹈研
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

魏

明中

一九五九年九月

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、维也纳华尔兹舞 (Viennese 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. 倾斜	(4)
3. 升降	(4)
(三) 维也纳华尔兹舞的基本舞姿和运步方法	(4)
1. 维也纳华尔兹舞的基本舞姿	(4)
2. 维也纳华尔兹舞的运步	(5)
(四) 维也纳华尔兹舞的舞步	(6)
1. 右转步	(6)
2. 左转步	(8)
3. 前进换步 A	(9)
4. 前进换步 B	(10)

5. 后退换步 A	(11)
6. 后退换步 B	(12)
7. 原地右转步	(12)
8. 原地左转步	(14)
9. 反截步	(15)
(五) 维也纳华尔兹舞舞步组合介绍	(16)
1. 舞步组合 (1)	(16)
2. 舞步组合 (2)	(16)
3. 舞步组合 (3)	(16)
三、跳现代舞时容易遇到的几个问题	(17)
(一) 领舞与跟舞	(17)
(二) 舞步组织中的舞步连接问题	(18)
1. 右舞步和左舞步	(18)
2. 舞步的衔接	(18)
3. 华尔兹舞舞步组织的特点	(20)
4. 探戈舞舞步组织的特点	(21)
(三) 现代舞舞步组织的技巧问题	(21)
1. 舞步可以拆开, 然后重新组合	(22)
2. 改变舞步的节奏	(22)
3. 并进位的灵活运用	(23)
(四) 华尔兹舞和维也纳华尔兹舞的节奏掌握	(23)
四、国际标准交谊舞常用各词、术语, 中英文对照表	(24)
(一) 舞种名称、术语	(24)
(二) 交谊舞一般名词、术语	(25)
(三) 维也纳华尔兹舞步名称及术语	(27)
五、维也纳华尔兹舞音乐	(27)
(一) 维也纳华尔兹舞曲特点	(27)
(二) 维也纳华尔兹舞曲选	(28)
后 记	(36)

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）。

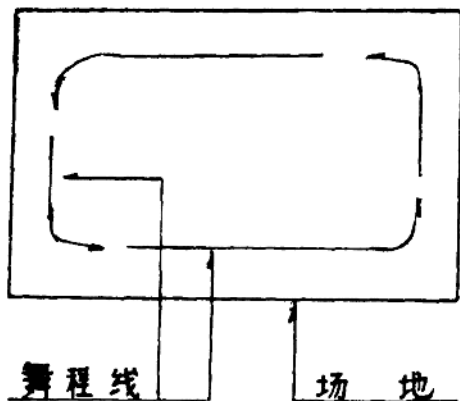


图1 舞程线示意图

(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° 。

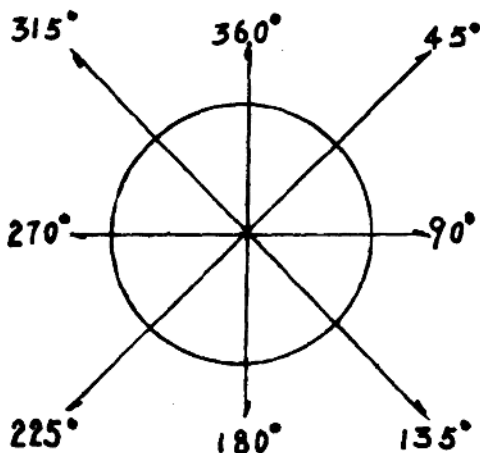


图2 舞者方位、角度示意图

(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）。

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）。

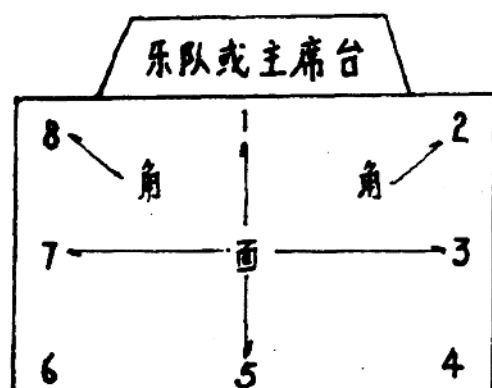


图3 场地中的方位

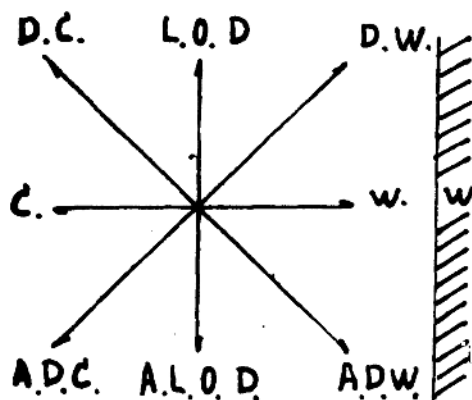


图4 舞者的方向简写示意图

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(AL.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。

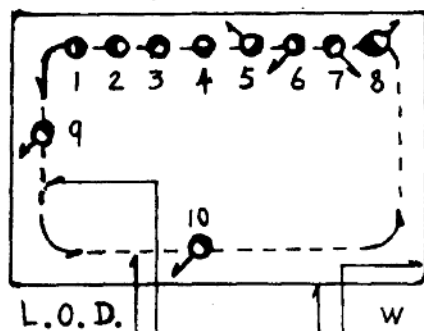


图5 舞者的不同方向

(四) 比赛场地

国际标准交谊舞的比赛是在室内体育场进行，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。如果这些基本要求的要领与节奏错了,即使选手花步再多,裁判也不会给分。

每个舞蹈按单次计分,最后加和出总分决定前六名名次。

二、维也纳华尔兹舞 (Viennese Waltz) 的基本动作、舞步及跳法

华尔兹舞(又称圆舞)起源于奥地利,于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,十九世纪中叶起,这种速度较快的华尔兹舞在欧洲城市成为主要的舞会舞。特别是奥地利作曲家约翰·斯特劳斯父子创作了许多不朽的圆舞曲,由于他们的卓越贡献,使得快华尔兹舞(Quick Waltz)得到了空前的传播和发展。现在,人们为了和后来起源于美国的波士顿华尔兹(Boston,又称慢华尔兹 Slow Waltz)相区别,将这种快华尔兹称为维也纳华尔兹舞(Viennese Waltz)。

维也纳华尔兹舞的主要特点是不停地旋转。舞步数量很少,没有很多花样,都以其轻快、流畅、热烈的风格使它具有独特的魅力而深受人们喜爱。加上舞蹈音乐节奏清晰,旋律兴奋优美,更使这种在欧洲大陆流行多年的社交舞蹈很快风靡到全世界并且经久不衰。

维也纳华尔兹舞曲(圆舞曲)为三拍子音乐,每小节三拍,第一拍是强拍。每分钟约56小节。每小节三步或每两小节六步组成一个舞步。

舞步(Figures)由步(Step)组成。单足每运动一次称为步。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因素都予以确定)组成舞步。若干舞步连接起来称为组合(Amalgamations)。

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 (Positions of Feet)

脚位是指跳舞时脚在地面上的位置。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。

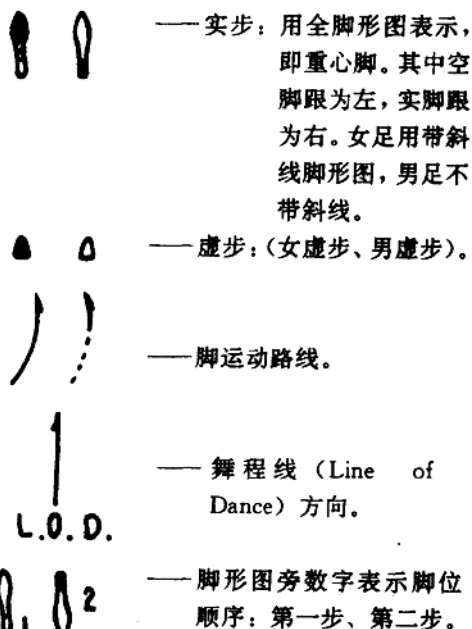


图6 脚位图中的符号说明

2. 脚法 (Foot Work)

脚法是指在跳舞过程中,脚与地面接触的

部位（足跟、足尖、全足）及用法。本书将在舞步说明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., 表示先足跟着地然后到足尖。

(二) 身体的运动

1. 反身动作 (Contrary Body Movement)

反身动作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。



图7 左足前进
之反身动作



图8 身体向左
倾斜

2. 倾斜 (Sway)

在维也纳华尔兹舞的旋转过程中,要求身体作适当的倾斜,例如左转步的第二、第三步要求身体向左倾斜,如图8。本书所有的舞步说明中对倾斜都有具体要求。

3. 升降 (Rise and Fall)

升降又称起伏,一般每一小节音乐舞步有

一次升降。由于维也纳华尔兹舞速度较快,其升降不像华尔兹舞那样柔和。舞步说明中“第三步末降下”,双足跟应落地,双膝微曲,身体自然下降。下一个小节第一步大步跨出,身体保持在最低点,双膝仍微曲。“第一步末上升”,双膝渐伸直,前进者足跟开始离开地面,后退者足跟不离地面。“第二步、第三步上升”,意为身体上升并保持在最高位置。然后进入下一循环。

因为维也纳华尔兹舞的速度较快,舞者要在快速的情况下流畅地和谐地综合运用上述几项技巧,会有一定的难度。初学者可先在较慢速度下按要求分别完成各项动作,然后适时地进行综合练习,待较为熟练后再逐渐加快至规定速度,以达到较好的效果。

(三) 维也纳华尔兹舞的基本舞姿和运步方法

1. 维也纳华尔兹舞的基本舞姿

维也纳华尔兹舞的基本舞姿(即握抱姿势,亦称拥姿)采用合位 (Closed Position)。(见图9—图11)。



图9 合位
姿势 (1)



图10 合位
姿势 (2)

开始跳舞时,男、女舞伴相距1—2米相对站立,双足并齐。相互致意后,男舞伴张开双臂,左上臂侧平举稍向下斜,小臂与上臂所成之



图 11 合位姿势 (3)

角度稍大于 90° ，左手高度约与耳齐，掌心向前，虎口打开，四指并拢；右臂伸直侧平举，稍向下斜，掌心向前。女舞伴步履轻盈地迅速走向男舞伴，女舞伴右足尖对准男舞伴并齐的双足形成的缺口，左足迅速向右足并齐。双方面相对而立，但对方互相向自己的右边稍错开。女舞伴右手与男舞伴高举的左手相握，左手轻握男舞伴的右上臂。男舞伴随即即将右臂围拢，一对舞伴即处于握抱状态。男舞伴头部从正前方向左转过 30° ，女舞伴头部从自己的正前方向左转过 45° ，双方目光通过对方右肩向远处平视。挺胸直背。双膝微曲放松，但腿不弯曲。女舞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。

国际标准交谊舞要求舞伴在握抱时双方保持五点接触：

I) 男伴左手、女伴右手虎口打开，四指并拢，掌心相对，男伴左手拇指进入女伴右手虎口，互相握紧。男伴小臂与大臂所形成的角度大于 90° 。男伴左肘比肩略低，相握之手高度与耳朵相当。

维也纳华尔兹舞中，男伴左臂可比华尔兹、狐步舞等稍为宽些和低些。

II) 男伴五指并拢，平贴于女伴左肩胛骨处。此时应使女伴左肘高度与男伴左肘相对称。

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。

N) 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) 双方右腹轻轻相贴。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，在舞蹈中可使双方配合更默契；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. 维也纳华尔兹舞的运步 (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，现以男舞伴左足前进为例。男舞伴按合位的要求站立，将重心移至右足掌，左足跟略微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 12)。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 13)。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 14)。



图 12 左足掌触地向前滑动



图 13 重心在两足之间

当左足向前跨出时，身体亦随之向前，同时带动右足，右足掌触地面向前拉向左足 (见图 15)。



图 14 重心移至左足



图 15 右足拉向左足

左腿摆动带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，立即向前拉右足(Pull)。

在整个运步过程中，身体应始终保持直立，不可前俯后仰。

(2)后退步

以女舞伴右足后退为例。舞伴按合位要求站立。将重心移至左足跟，右足准备后退。右足后退时，右腿以右胯为支持点向后摆动，先是右足掌触地向后滑动(见图 16)，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 17)。



图 16 女：右足掌触地向后滑动



图 17 女：重心在两足之间

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，同时右足慢慢下降，重心落至右足(见图 18)，要待左足拖回至右足处时，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 19)。



图 18 女：左足以足跟在地面上滑动向后拖



图 19 女：左足拖回至右足处

右腿摆动带动右足滑过地面向后跨出时，左足应用力向前蹬，待重心移至右足后，立即向后拖左足。

(四) 维也纳华尔兹舞的舞步

1. 右转步(Natural Turn)

右转步共有六步。见图 20 至图 25。

准备姿势：合位。男舞伴面对斜中央。

第一步(1)(图 20)

男：右足前进(H.T.)，面对舞程线。准备姿势与第一步之间右转 $1/8$ 。

女：左足后退(T.H.)，背对舞程线。准备姿势与第一步之间右转 $1/8$ 。

第二步(2)(图 21)

男：左足旁步(T.)，背对中央。第一步与第二步之间右转 $1/4$ 。

女：右足旁步(T.)，足尖指向斜中央。第一步与第二步之间右转 $3/8$ ，身体转动略滞后。



图 20 右转步 (1) 图 21 右转步 (2)
第三步 (3) (图 22)

男: 右足向左足并步 (T. H.), 背对斜中央。
第二步与第三步之间右转 $1/8$ 。

女: 左足向右足并步 (全足), 面对斜中央。
第四步 (4) (图 23)

男: 左足后退 (T. H.), 背对舞程线。第三步
与第四步之间右转 $1/8$ 。

女: 右足前进 (H. T.), 面对舞程线。第三
步与第四步之间右转 $1/8$ 。



图 22 右转步 (3) 图 23 右转步 (4)
第五步 (5) (图 24)

男: 右足旁步 (T.), 足尖指向斜中央。第
四步与第五步之间右转 $3/8$, 身体转动稍滞后。

女: 左足旁步 (T.), 背对中央。第四步与
第五步之间右转 $1/4$ 。

第六步 (6) (图 25)

男: 左足向右足并步 (全足), 面对斜中央。

女: 右足向左足并步 (T. H.), 背对斜中央。

第五步与第六步之间右转 $1/8$ 。

右转步脚位图见图 26。



图 24 右转步 (5)



图 25 右转步 (6)

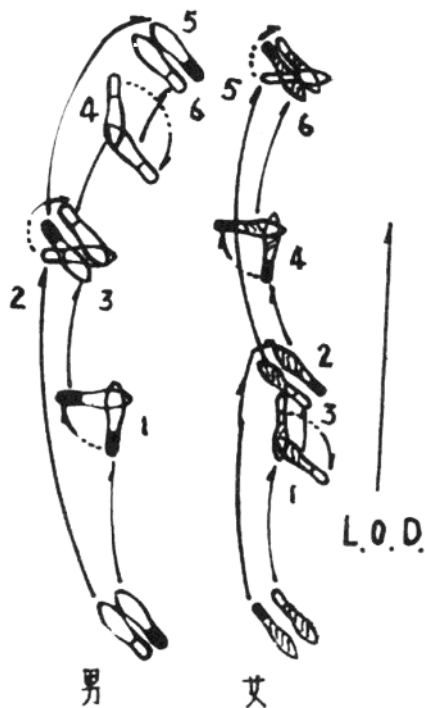


图 26 右转步脚位图

注：1) 升降：男、女：第一步末上升（女舞伴足跟不离地面）；第二、三步上升；第三步末降下。第四步末上升（男舞伴足跟不离地面）；第五、六步上升；第六步末降下。

2) 反身动作：男、女：第一步。

3) 倾斜：男：第二、三步向右，第五、六步向左；女：第二、三步向左，第五、六步向右。

熟练的舞者在跳第一步时，男舞伴可略向左倾斜，女舞伴略向右倾斜；跳第四步时，男舞伴可略向右倾斜，女舞伴略向左倾斜。

2. 左转步 (Reverse Turn)

左转步共有六步，见图 27 至图 32。

准备姿势：合位。男舞伴面对舞程线。

第一步 (1) (图 27)

男：左足前进 (H. T.)，面对舞程线。开始向左转。

女：右足向后略偏左后退 (T. H.)，背对舞程线。开始向左转。



图 27 左转步 (1) 图 28 左转步 (2)
第二步 (2) (图 28)

男：右足旁步 (T.)，背对墙。第一步与第二步之间左转 $1/4$ 。

女：左足旁步 (T.)，足尖指向舞程线与斜墙之间。第一步与第二步之间左转 $3/8$ 略多。身体转动稍滞后。

第三步 (3) (图 29)

男：以右足尖为轴左转，同时左足滑至右

足前形成锁步 (T. H.)，背对舞程线。第二步与第三步之间左转 $1/4$ 。

女：右足向左足并步 (全足)，面对舞程线。第二步与第三步之间左转 $1/8$ 略少。



图 29 左转步 (3) 图 30 左转步 (4)
第四步 (4) (图 30)

男：右足向后略偏右后退 (T. H.)，背对舞程线。开始向左转。

女：左足前进 (H. T.)，面对舞程线。开始向左转。

第五步 (5) (图 31)

男：左足旁步 (T.)，足尖指向舞程线与斜墙之间。第四步与第五步之间左转 $3/8$ 略多。

女：右足旁步 (T.)，背对墙。第四步与第五步之间左转 $1/4$ 。



图 31 左转步 (5) 图 32 左转步 (6)

第六步 (6) (图 32)

男: 右足向左足并步(全足)。面对舞程线。
第五步与第六步之间左转 $1/8$ 。

女: 以右足尖为轴左转, 同时左足滑至右足前形成锁步(T.H.)。背对舞程线。第五步与第六步之间左转 $1/4$ 。

左转步脚位图见图 33。

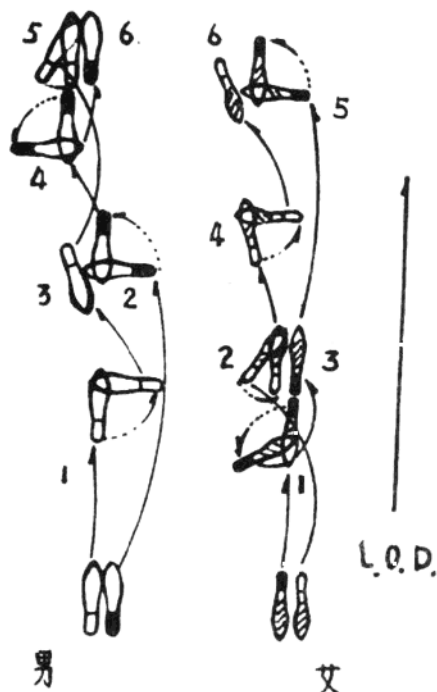


图 33 左转步脚位图

注: 1) 升降: 男、女: 第一步末上升(女舞伴足跟不离地面); 第二、三步上升; 第三步末降下。第四步末上升(男舞伴足跟不离地面); 第五、六步上升; 第六步末降下。

2) 反身动作: 男、女: 第一步。

3) 倾斜: 男: 第二步、第三步向左; 第五步、第六步向右。

女: 第二步、第三步向右; 第五步、第六步向左。

3. 前进换步 A (Forward Change)

前进换步 A 共有三步, 在右转换为左转时使用。见图 34 至图 36。

准备姿势: 合位。男舞伴面对斜中央。

第一步 (1) (图 34)

男: 右足前进(H.T.), 面对斜中央。开始向右转。

女: 左足后退(T.H.), 背对斜中央。开始向右转。

第二步 (2) (图 35)

男: 左足(经过右足)旁步, 稍靠前(T.), 面对舞程线。第一步与第二步之间右转 $1/8$ 。

女: 右足(经过左足)旁步, 稍靠后(T.), 背对舞程线。第一步与第二步之间右转 $1/8$ 。



图 34 前进换步 A (1)

图 35 前进换步 A (2)

第三步 (3) (图 36)

男: 右足向左足并步(T.H.), 面对舞程线。

女: 左足向右足并步(T.H.), 背对舞程线。



图 36 前进换步 A (3)

前进换步 A 脚位图见图 37。

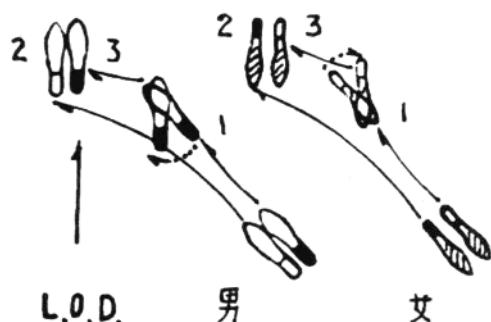


图 37 前进换步 A 脚位图



图 38 前进换步 B (1)



图 39 前进换步 B (2)

B (1)

B (2)

注：1) 升降：男、女：第一步末上升（女舞伴足跟不离地面）；第二步、第三步上升；第三步末降下。

2) 倾斜：男：第二步、第三步向右；

女：第二步、第三步向左。

3) 反身动作：男、女：第一步。

4) 舞步组织：

右转步→前进换步 A→左转步

第三步 (3) (图 40)

男：左足向右足并步 (T.H.)，面对斜中央。

女：右足向左足并步 (T.H.)，背对斜中央。

前进换步 B 脚位图见图 41。



图 40 前进换步 B (3)

B (3)

4. 前进换步 B (Forward Change)

前进换步 B 共有三步，在左转换为右转时使用。见图 38 至图 40。

准备姿势：左转步第六步结束。男舞伴面对舞程线。

第一步 (1) (图 38)

男：左足前进 (H.T.)，面对舞程线。开始向左转。

女：右足后退 (T.H.)，背对舞程线。开始向左转。

第二步 (2) (图 39)

男：右足 (经过左足) 旁步，稍靠前 (T.)。面对斜中央。第一步与第二步之间左转 $1/8$ 。

女：左足 (经过右足) 旁步，稍靠后 (T.)。背对斜中央。第一步与第二步之间左转 $1/8$ 。

注：1) 升降：男、女：第一步末上升（女舞伴足跟不离地面）；第二、三步上升；第三步降下。

2) 反身动作：男、女：第一步。

3) 倾斜：男：第二、第三步向左。

女：第二、第三步向右。

4) 舞步组织：

左转步→前进换步 B→右转步

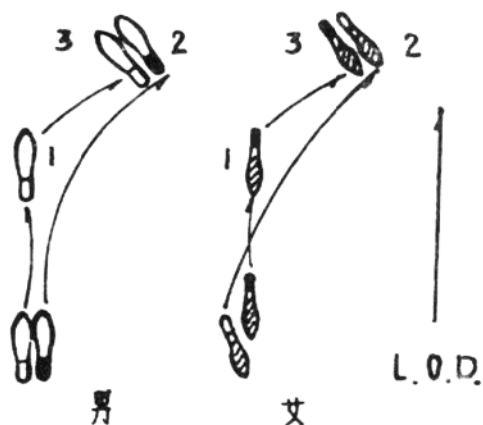


图 41 前进换步 B 脚位图

5. 后退换步 A (Back ward Change)

后退换步共有三步，在右转换为左转时使用。见图 42 至图 44。

准备姿势：合位。男舞伴背对斜中央。

第一步 (1) (图 42)

男：左足后退 (T.H.)，背对斜中央。开始向右转。

女：右足前进 (H.T.)，面对斜中央。开始向左转。



图 42 后退换步 A (1)



图 43 后退换步 A (2)

第二步 (2) (图 43)

男：右足 (经过左足) 旁步，稍靠后 (T.)，背对舞程线。第一步与第二步之间右转 $1/8$ 。

女：左足 (经过右足) 旁步，稍靠前 (T.)，面对舞程线。第一步与第二步之间右转 $1/8$ 。

第三步 (3) (图 44)

男：左足滑至右足前形成锁步 (T.H.)，背对舞程线。

女：右足向左足并步 (全足)，面对舞程线。



图 44 后退换步 A (3)

后退换步 A 脚位图见图 45。

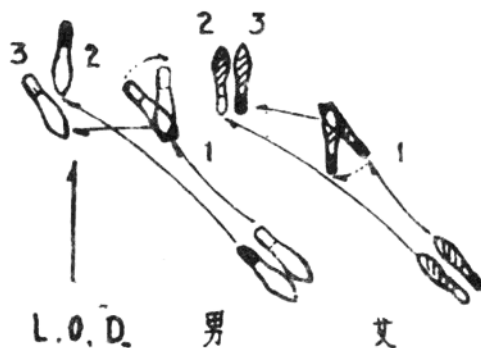


图 45 后退换步 A 脚位图

注：1) 升降：男、女：第一步未上升；第二步、第三步上升；第三步未降下。