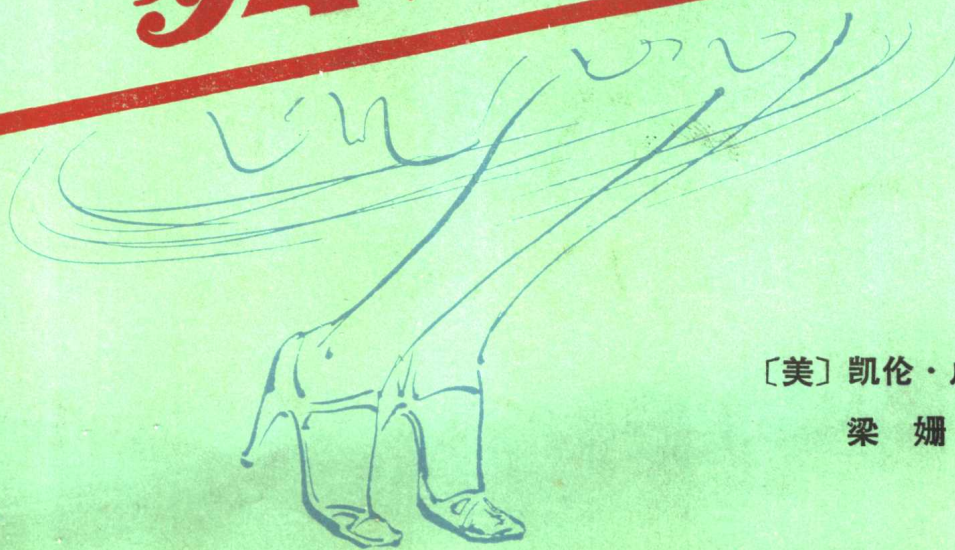




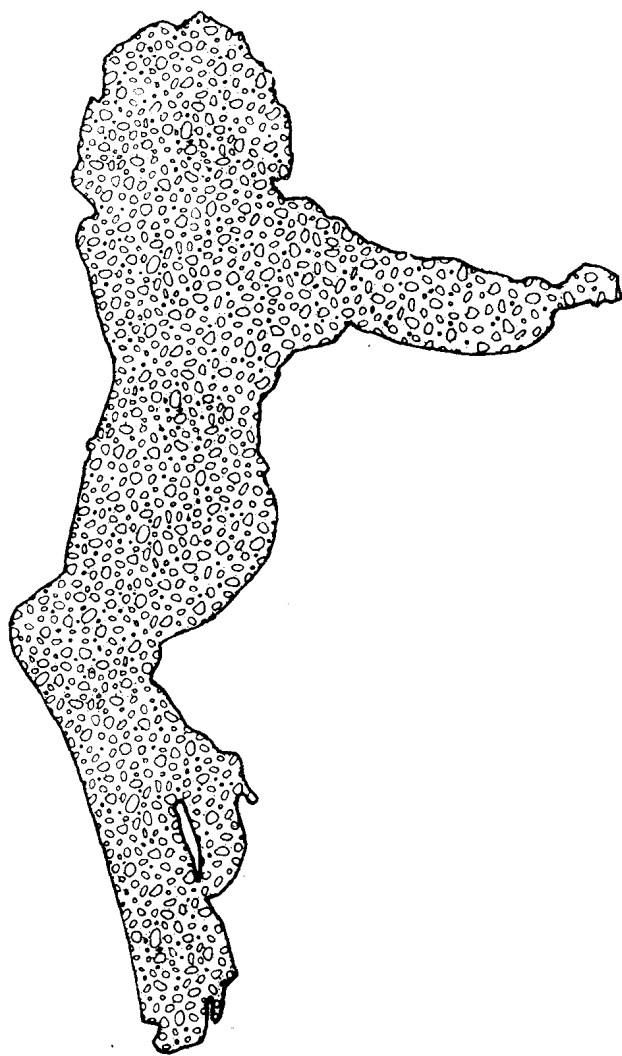
迪斯科 舞蹈入门



〔美〕凯伦·卢斯特加登 著

梁 姗 蔚 子 译

迪斯科舞蹈入门

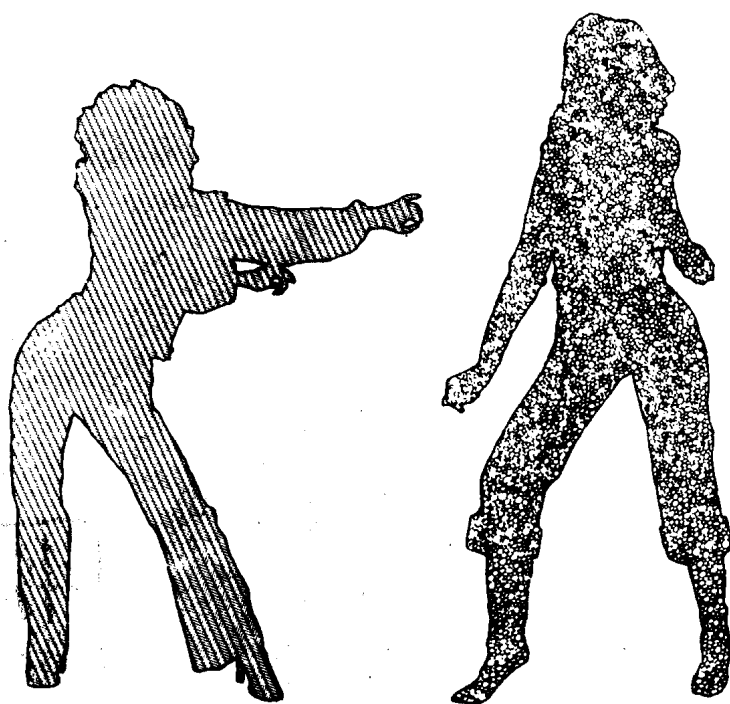


人民体育出版社

本书简介

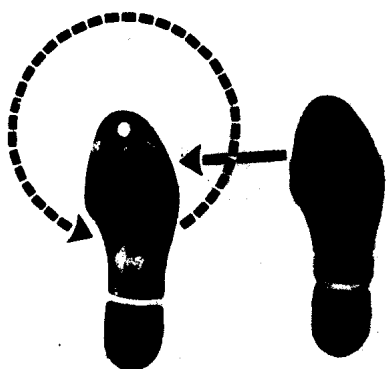
迪斯科舞蹈，作为一种男女老少皆宜，自娱、表演均可的艺术形式，已随着它那激动人心的音乐节奏风靡了全世界，我们国家也不例外。但是广大舞友们却一直苦于找不到一本权威性的入门教材，所以，我们特翻译出版本书，以解其难。由于作者是美国颇负盛名的迪斯科舞蹈先驱，又具有丰富的教学经验，故本书内容丰富，语言生动，并有一百三十四幅精美的舞姿照片和轻快活泼的排版设计为之添色，使其成为美国的最畅销书。具体内容有：舞前准备活动常识，基本舞步和变奏三十余种，独舞、双人舞、集体舞和变奏三十余个，以及双人舞旋转方法10种。

本书是不同性别、年龄和职业的舞友们自学迪斯科舞蹈的良师益友。



Dī Sī Kē

迪 斯 科



撰著：凯伦·卢斯特加登

插图：罗伯特·马克辛

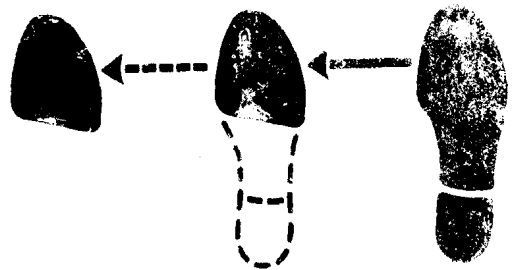
大卫·金特里



Wǔ Dǎo rù Mén

舞 蹈 入 门

摄影：伯尼·卢斯特加登
设计：托马斯·诺兹科斯基
翻译：梁姗、蔚子



Karen Lustgarten
THE COMPLETE GUIDE
TO
DISCO DANCING
WARNER BOOKS, 1978
NEW YORK



迪斯科舞蹈入门

[美]凯伦·卢斯特加登著

梁 珊、蔚 子 译

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/16 192千字 印张 8

1987年2月第1版 1987年2月第1次印刷

印数：1—40,000册

统一书号：7015·2308 定价：1.40元

鸣谢

让我怎样才能感谢我的前夫与好友伯尼·卢斯特加登呢？多年来，他一直是我才华横溢的摄影师、关怀备至的参谋者和思维敏捷的研究助手。我对他响亮的名字和忠实的友谊充满着感激之情。

我要向我亲爱的朋友马克·理查森致谢，他是个多才多艺、富于想象力的人物，一直担任着我的迪斯科舞蹈节目的主持人和内务“总理”。

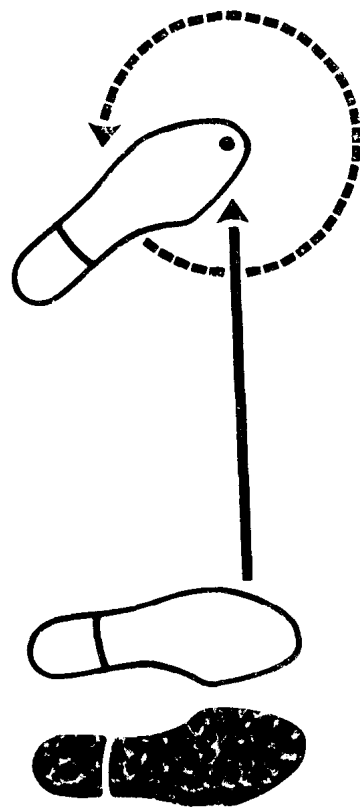
谢意还要给予约翰和艾琳·麦多维奇夫妇，他们曾给我以信任，并帮助我渡过难关。

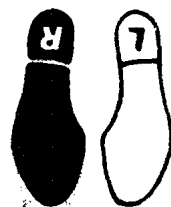
我的父母亲理应得到几句谢语，他们曾为我早年所受的舞蹈教育付出过成千上万的美元，而这些钱可以说没有白白浪费掉！

我出色的秘书菲利斯·贝诺维兹应得到特别的感谢，我之所以能在那身心大量消耗的时期保持身体健康，部分是由她的工作效率、办事可靠和责任感所致。

谢谢你们，我在本书第四章中的三位英俊的舞伴：伊万·拉狄辛斯基、罗伯特·依拉博士和索尼·哈珀。

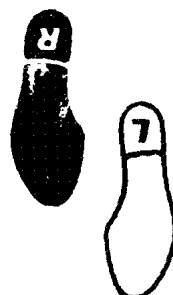
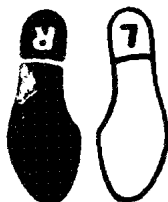
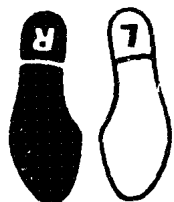
我要感谢旧金山特罗贝大街发型设计公司的工作人员，他们为我提供了风格独特的发型和优质的服务。我还要感谢北加利福尼亚布洛克斯公司，它为我大多数的舞鞋以及在第二章的舞步E、G、N、O各部分中所穿的裤子和在H、I部分中所穿的上衣提供了贷款。





目 录

序	8
引言	10
第一章 为体验迪斯科舞蹈做好身体准备活动	12
第二章 迪斯科的基本舞步和舞蹈	14
术语图示	16
A. 单点步	18
B. 双点步	22
舞蹈 1 号: 狂欢迪斯科	26
C. 单滑步	28
D. 双滑步	32
舞蹈 2 号: 游乐火车	38
E. 交叉步	40
舞蹈 3 号: 特别国王	42
F. 臀部摇动	44
G. 脚步转动	48
舞蹈 4 号: 身体的语言	50
H. 摇摆	52
I. 臀部旋转 (四角舞)	56
J. 蟑螂步 (扭扭步)	58
舞蹈 5 号: 摇摆与旋转	60
K. 臀部后翘	62
L. 水手五号拖步 (水手格利森拖步)	64
M. 半圈旋转	68
舞蹈 6 号: 拖步舞	70
舞蹈 7 号: 都市旋风	71
舞蹈 8 号: 夜兴奋	72
舞蹈 9 号: 转折点	73
N. 弹动步	74



O. 臀部下坠	78
P. 队列旋转	80
舞蹈10号: 安乐椅	82
舞蹈11号: 你自己的组合 (自由式)	83
第三章 队列舞蹈	85
舞蹈12号: 洛杉矶哈叟舞 (急步舞, 又名“汽车站”)	86
舞蹈13号: 好莱坞队列哈叟舞	88
舞蹈14号: 热望哈叟舞	90
第四章 迪斯科双人舞	91
A. 脚步样式 (男女分列)	93
舞蹈15号: 简单的双人哈叟舞	94
舞蹈16号: 大陆哈叟舞	96
舞蹈17号: 拉丁摇摆哈叟舞	98
舞蹈18号: 拉丁嚓嚓嚓哈叟舞	102
舞蹈19号: 拉丁踢脚哈叟舞	106
B. 双人舞旋转的基本样式	107
1. 简单的臂下旋转	109
2. 臂下换位旋转	110
3. 躲猫旋转	111
4. 腰后交叉旋转	112
5. 环绕-解开旋转	114
6. 环绕-鸭子旋转	116
7. 搭肩旋转	118
8. 交叉手旋转	120
9. 探戈旋转	122
10. 绳波	126
作者简介	128



序

——伊万·拉狄辛斯基

三十多年前，美国各地的广播电台常用录音转播机、扩音机、扬声器和麦克风，向中学体操馆播放唱片音乐节目，为每周五晚上热烈的舞蹈提供音乐。而今，全国上下仍有一些城镇中的青年脱掉鞋，在体操馆打了蜡、闪着光的地板上旋转起舞，使自己的青春活力和着“流行音乐之最”的节奏而动。这种流行舞蹈在早期要算林蒂跳步舞^①，后来则是扭摆舞^②。舞厅舞蹈在当时仍为人们所接受，而桑巴^③尤其受欢迎。

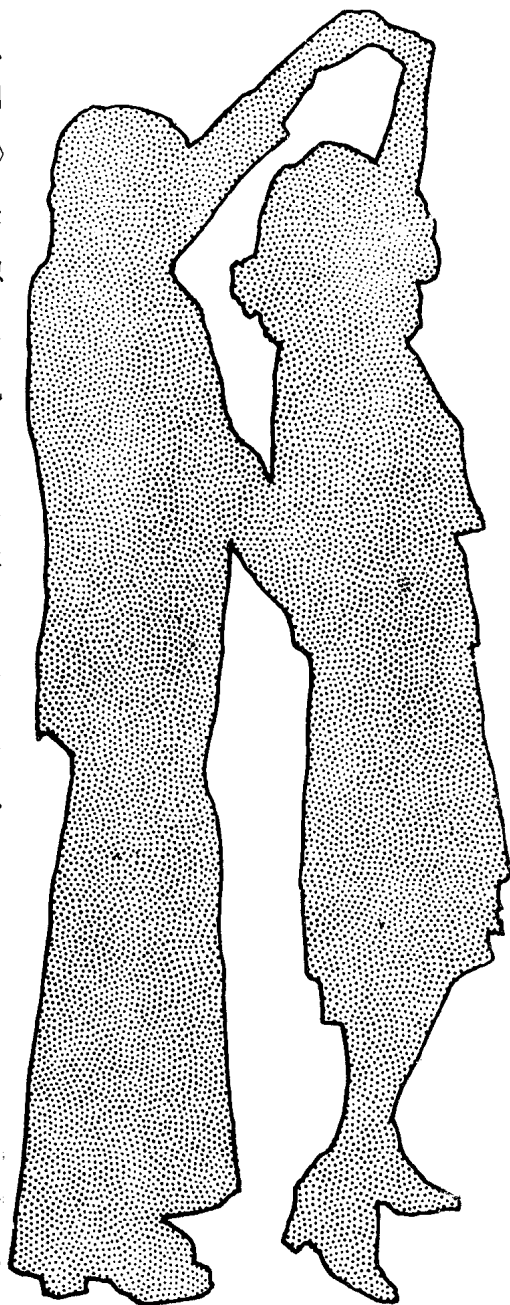
现在，我们该赶快来谈谈迪斯科了。我们置身于急剧闪烁的灯光、挂满镜子的四壁映照出的电子图影以及五彩缤纷的天花板的包围之中，和着不可抗拒的迪斯科音乐的节奏，时而走平步，时而走拖步，时而单腿屈膝而跃，时而波浪起伏而舞。节奏强烈的音乐，通过操纵完好的音响设备从各个方向朝我们播放出来。耳闻目睹的一切把我们自我中超脱出来，为之牵动的何止是我们的躯体，更有我们的灵魂！

我们今天如此理解和热爱迪斯科，但它的种子大概最初是植根于某个已被人遗忘了的巴黎小酒店的地板上——一个令人不可思议的晚上，老板腾出了一块地方，好让顾客们能随着菲力蒲牌唱机播放的流行音乐去手舞足蹈。随后，迪斯科传播开来，从纽约到旧金山，数以百万计的人们随着每分钟一百二十拍的节奏跳舞，这种节奏便是迪斯科音乐的核心。各种时髦服装、鞋帽、化妆品以及整个生活方式都开始围绕着迪斯科的精神发展起来。这是一种自由自在的方式——既

非常简单，又非常开放。

无论是迪斯科的音乐，还是迪斯科的舞蹈，都没有什么深不可测的东西。它融摇摆舞的感觉、爵士舞的味道、非洲和拉丁美洲的节奏，以及从柴柯夫斯基的《罗米欧与朱丽叶》到《星球大战》的主体变奏为一体。各种音乐一经迪斯科处理，便能使十五岁到五十岁的人们禁不住地手舞足蹈，比以往任何时候更加自由自在。迪斯科舞蹈比以前的任何一种社交舞蹈更加富于表现力，它允许充分的个性特点存在，但也有一些规律、舞步和风格。风格是个关键，而学会一些基本的舞步和旋转，每个人就能发展出一种精确而华美的个性化风格。迪斯科舞蹈的伴舞风格，也是当前所流行的，它需要舞者双方完美的配合，才能使之趣味横生、光彩夺目。

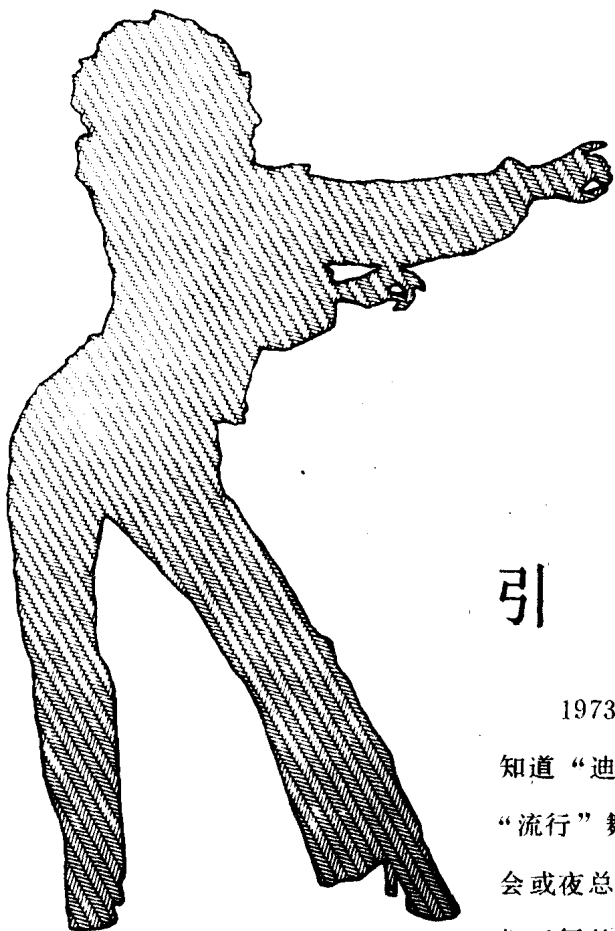
凯伦·卢斯特加登是美国西海岸最为激动人心、才华横溢的迪斯科舞蹈先驱。她每周要为数百位年龄跨度极大、但热情互不逊色的初学者教授迪斯科舞蹈。她是一位积极主动、美貌、愉快的老师，善于使学舞过程变得有趣而容易。上过她的课之后，原先不会跳的人们，将会从此精力充沛、精神愉快地随着兴奋的迪斯科节奏，终生舞蹈不辍。许多她从前的学生都已掌握和继承了她的舞蹈，并且自己也成为老师了。这本书将把她的舞中精华奉献给你——各位舞蹈爱好者。凯伦·卢斯特加登和她最为流行的迪斯科舞蹈将使每个舞者在地板上仪态万方。



译注：① 以1927年第一个横跨大西洋，做纽约——巴黎之间无停顿飞行的美国飞行员林德伯格命名，最初起源于美国纽约的黑人街区，后流传开来，属于吉特巴格舞的一种，以弹跳步为基本动作。

② 一种使劲扭动肢体特别是臀部的舞蹈。

③ 一种源于巴西，以上身微微摆动、下身上下弹动为主要特点的舞蹈。



引 言

1973年3月，当我最初开始教授迪斯科舞蹈时，谁也不知道“迪斯科”是什么意思。这使我不得不将舞蹈课改称为“流行”舞蹈，并将它描述为一种在有流行音乐演奏的室内舞会或夜总会上跳的舞蹈。我的首批学生是些年轻的成人，他们习舞的目的，是想使自己在任何社交场合中都显得周身协调，并对跳“快速”舞蹈感到自信。每个人一旦踏上舞厅的地板，就会自动地显示起自己来，而跟我学习“流行”舞蹈的学生，则想成为其中的出类拔萃者。

实际上，在我开始起步时，还没有人教过这门课，所以，我不得不自行发明一种方法，将看上去毫无规则的扭动，变成对我的学生具有某种舞蹈感觉的东西。我自幼学习芭蕾和爵士舞，已逐渐摸索出一种只需观摩其他舞者就可迅速掌握舞步和风格的诀窍。我手持钢笔和笔记本，常常出没于几个难得的迪斯科舞厅和夜总会；或去研究一群跳交谊舞的中学生。后来，我在洛杉矶和纽约又做了更多的笔记。我觉得，自己就象个冒然而入的人类学家，在观察土人围着摇曳不定的篝火手舞足蹈的情景一样。

可当时，我并未意识到这一点，但我的所作所为，的确

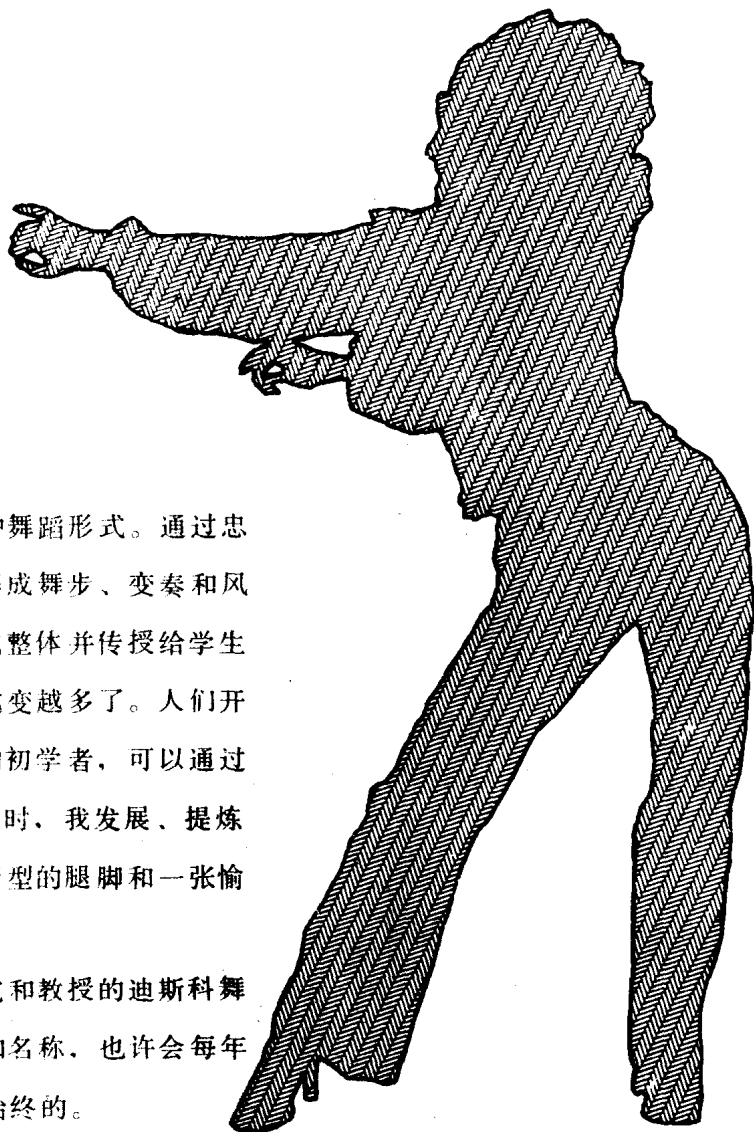
是在研究着前人从未研究或记录过的一种舞蹈形式。通过忠实地记录若干流行舞蹈，然后将它们分解成舞步、变奏和风格，我证明出，迪斯科舞蹈是可以被连成整体并传授给学生的。我的笔记本越变越厚，我的学生也越变越多了。人们开始评说起来：一个踌躇不前、羞羞答答的初学者，可以通过快速舞蹈课程学会如何快速舞蹈！恰在此时，我发展、提炼出一种教学术，它赋予每个学生以一副新型的腿脚和一张愉快的笑脸。

本书代表了我五年半来所记录、研究和教授的迪斯科舞蹈的精华。这些性格各异的舞蹈之声望和名称，也许会每年发生变化，然而其基本的舞步是贯穿于始终的。

我在撰著这本书时，曾怀着一个具有双层意义的目的：我希望通过排除对迪斯科舞蹈的恐惧、辱骂和神秘感，来激励尚未起步的人们“下水”，并发现迪斯科舞蹈的确是一种纯粹的愉悦；我还希望，本书将有助于使迪斯科舞蹈作为一种独具风采、自由解放和令人愉快的舞蹈形式而合法化。

凯伦·卢斯特加登

1978年于旧金山



迪 验 体 为 体 身 好 做

第一章

连做梦也不曾想到去参加马拉松赛跑的人们，现在却已把自己置身于舞厅的地板上，来承受一种无休止的心血管耐力的测验了。确切地说，迪斯科舞蹈并非一种轻佻的身体活动形式。一旦允许自己介入其中，你会通宵达旦地放弃对自身的摆布，沉醉在精神的活动之中，迷恋于延续不断的电子音乐里了。电台的唱片节目主持人真够神机妙算的了，他们知道怎样通过控制感人至深、节奏多变的声音，去诱使毫无思想准备的人们卷入如痴如醉的体力消耗中去。一夜过去，迪斯科舞蹈的效果通常是在次日清晨有所感觉——浑身上下一时难以动弹了。

还是不要欺骗自己吧，迪斯科舞蹈就是体操嘛！它要求付出任何运动项目所需要的全部耐力、力量和灵活性；而倘若你是个精明人，就会象足球运动员那样提前做好身体的准备活动。为了避免舞后反应，你应该自行创造一些能提高自己的力量、灵活性和心血管耐力的准备活动。

除了保持健康状况之外，迪斯科舞蹈还要求融熟练与优雅为一体，集放松与控制于一身。你会注意到，跳这种舞时，双腿相距较近，只需一个较小的空间。然而，舞步却总是带着特定的风格的，一看就象迪斯科。所谓“风格”，就是将自己的双脚、臀部、双肩、双膝、双臂、头部和腹部联成一个

斯 科 舞 蹈

准 备 活 动

整体的独特方式，风格的特点因舞者的技巧、魅力、个性和对乐曲理解之不同而各异。

有的迪斯科舞蹈带有一种流畅、微妙、诱人的风格，有的则倾向于华美和杂技性特征。而充满幻觉的六十年代的那种抽搐、不协调和痉挛的风格已一去不复返了。迪斯科舞蹈是一种表现自我的形式，但也具有一套技巧和规范。

我建议你从使身体各部分动作的放松、分解开始起步。放上自己最喜爱的、充满活力的唱片，随着节奏单独活动身体各部分——上下弹动双膝，自由挥动双臂，左右倾倒身体，轮番提起双肩，四处扭动头部，尽情摇摆臀部，任意挺出胸部。请注意，尽量时而各部分单独活动，时而将其中一些部分融为一体，目的在于首先解除身体中的紧张和僵硬，然后再分别活动开身体各部分，最后才迈出第一个舞步。

初学者的迪斯科舞蹈动作常给人以笨拙和不协调的感觉，这是因为，我们在日常生活中，毕竟不习惯这种运动方式。然而，只要坚持练习，你将会感到越来越舒服，身体变得松弛自如，舞蹈带上更多的风格特点，很快你就会对这种舞蹈体验感到须臾不可离了：这种令人愉快、充满活力的舞蹈形式将使你进入一种热情奔放的心境，使你的身心沐浴在温暖而滋润的激情之中。



迪斯科的 基本舞步

第二章

本章包括你学习迪斯科舞蹈艺术所需要的基本词汇。迪斯科的舞步和舞蹈的确很多，远不止这些，但是你将发现，它们的大多数是这些基本词汇的变化和变奏。

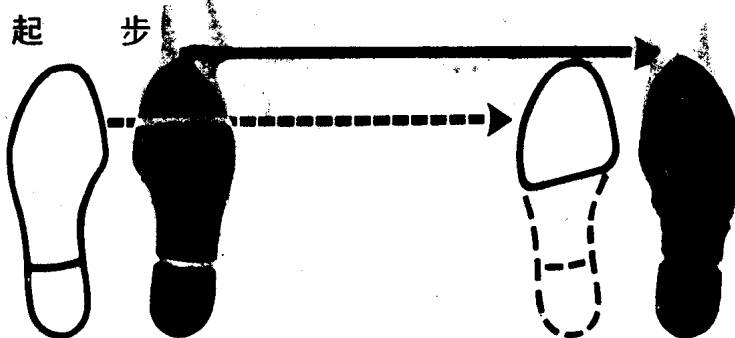
本章从最简单易学的舞步和舞蹈开始。在尝试一个舞蹈之前，你需要首先将这些舞步练顺，并带上“风格”。为了简练起见，我大多采用右（R）脚起步。所有这些舞蹈都是与舞伴面对面、但不接触地进行的。通常，你从哪一侧起步是无关紧要的，所以，倘若你喜欢先从左（L）侧开始，那也无妨。你会发现，双脚与臀部、双臂相比，常常只起第二位的作用——迪斯科舞蹈是一种“摇摆”运动，意在发展某种技巧，然后使其处于不断的运动之中。

为了便于你数节拍，我给每种舞步都增设了一个节拍图表。请记住，并非所有迪斯科音乐都是由4/4的节拍写成的，你也不必指望只踏着四分音符而舞。然而你将发现，我所推荐的每张唱片都具有一种稳定而连贯的节拍。运用音乐中的这些节拍和特点，有助于你数清自己的舞步。你会几乎自动地踏出这种节拍和特点，并感到与节拍恰好吻合在一起，舞起来非常舒服。我所推荐的音乐大多属于迪斯科的经典音乐（或在不久的将来可能成为经典作品的片断）。我承认，有些音乐不过是出于我自己的个人爱好罢了。倘若你所喜爱的迪

和 舞 蹈

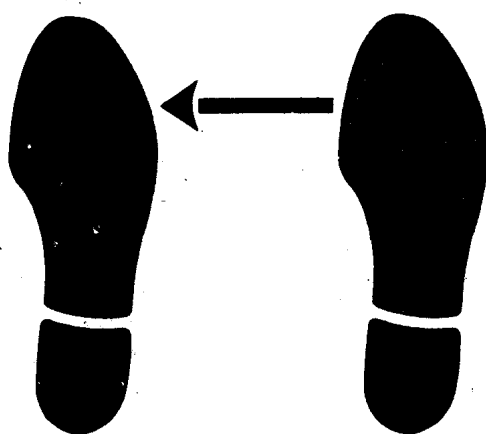
斯科音乐不在其中，请务必用你自己的唱片来舞着试试！

迪斯科舞蹈中最为独特、最为诱人之处，就是你和你的舞伴不必一起跳同样的舞蹈，也不必和着同一张唱片跳同样的舞蹈。既然你们互不接触，那就获得了采用任意的舞步、风格和变奏的自由。比如，你和你的舞伴也许会决定，起初一起跳相同的，然后又分成不同的，或想一开始就各跳各的，或想始终都跳相同的；但有一条请注意，就是在唱片放完之前，多多变换一下所跳的样式。迪斯科舞蹈美就美在一旦你学会了基本的东西，各种组合和变奏就只受自己想象力的支配了。任你的脚步自由而动吧！

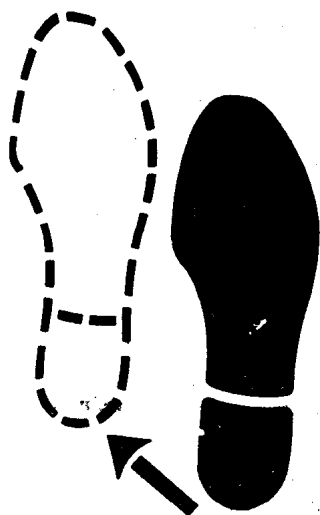


术语图示

平步



提膝



360° 旋转

