

张小陪

编著

张小岗

华尔兹
布鲁斯
狐步舞
伦巴
探戈
迪斯科
中场舞

现代 标准舞厅舞 花样集锦

三环出版社



0464561

225818

此書請在下列時間內歸還



張小陪 張小崗 編著

現代標準舞廳舞花樣集錦

X IAN DAI BIAO ZHUN WU TING
WU HUA YANG JI JIN

攝影：夏飛凌

表演者：歐陽琴、趙 琦
唐赤軍、山長慶
鄧文峯、鄭 敏

目

录

一、基本术语 (1)

二、舞厅舞 (2)

(一) 伦巴(RUMBA) (3)

(二) 慢华尔兹(慢三) SLOWWALTZ)..... (8)

(三) 慢四步(布鲁斯)(BRUCE) (30)

(四) 快步(快四步)(QUICK STEP) (41)

(五) 快华尔兹(快三)(QUICKWALTZ)..... (53)

(六) 探戈(TANGO)..... (60)

三、迪斯科(DISCO)健美操 (69)

中场舞 (81)

1. 16步舞 (80)

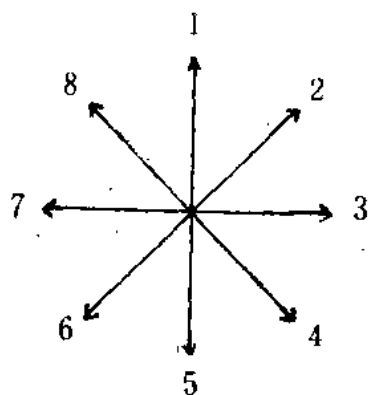
2. 24步舞 (80)

3. 36步舞 (81)

双人38步舞 (81)

一、基 本 术 语：

为了方便读者阅读本书内容，特把常用的基本术语简述于下



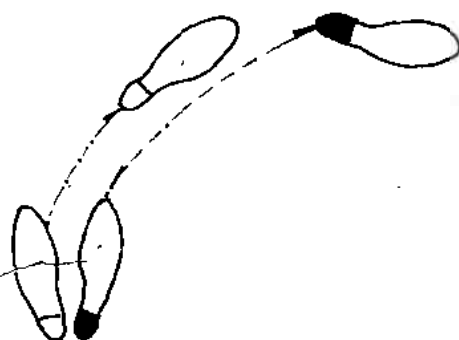
运步的八个方向



(图 1—1) 锁步



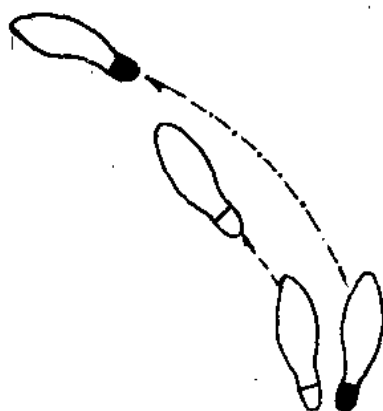
(图 1—2) 虚步



右转 (顺时针方向转圈)



闭位 (图 1—3)



左转 (逆时针方向转圈)



(开位“V”字形站立)
(图 1—4)



错位 (图 1—5)



侧身单手相牵 (图 1—6)



双手平行相牵 (图 1—7)

双手交叉相牵 (图 1—8)



舞步示意图

二、舞厅舞

舞厅舞又称交谊舞，追溯其渊源，大部分舞蹈来自欧美及黑色人种之中，随着社会的发展变化，交谊舞经历了从民间舞到集体舞，再进入舞厅舞，直至进入奥运会的比赛项目这样一个过程。舞者能伴随优美动人的音乐，勃发出青春的活力，通过情感的自然宣泄，达到精神的愉悦和满足。优美的舞厅舞使人怡然自乐、飘飘欲仙，要达到此种境界，必然要注意音乐的节奏、舞姿和舞伴间的动作默契。同时还要特别重视各种舞蹈的风格、特点以及运用人体感觉去体现和欣赏各种音乐的内容。

舞厅舞的显著特点是男女为伴翩翩起舞，双方握抱姿势是男舞伴左手轻握住对方的右手，手臂成弧形，肘关节稍低于肩部，右臂弯曲端平，右手轻轻贴放在女伴背部的左肩胛骨略下处，女舞伴右臂微弯端平，掌心向下放于对方手掌上，左手指并拢，轻放在对方右臂略

近肩处，肘部朝外。双方站立时身体要正直挺拔，自然挺胸，不可耸肩或双肩僵硬，站立时和运步时都应向上提气。

男伴在舞中起主导作用，因此指挥和提示要明确，舞程方向为逆时针方向，这是舞者应遵循的规律。每一种舞的起步都一律是男左脚女右脚开始，跳舞时两脚靠拢，足尖向前，不论是屈膝或伸直腿运步，都要保持上体正直，握持的手臂不可摇晃。

(一) 伦 巴 (RUMBA)

伦巴舞源于古巴的民间舞蹈。它的特点是上体比较自由，左右胯轮流向两侧扭动，风格柔和高雅，富于浪漫色彩，它的音乐是4/4拍子舞步的基本节奏是两快一慢，一个快步占一拍慢步占二拍。

一、基本舞步

(1) 侧踏步

男舞步：

- 1 拍：左足向左侧踏一步。
- 2 拍：右足向左足并步，右足尖触地。
- 3、4 拍：左足向左侧踏一步，右足稍拖向左足并步，右足尖触地，重心落在左足。〔参见舞步示意图1（男）〕

5 拍：右足向右侧踏步。

6 拍：左足向右足并步，左足尖触地。

7、8 拍：右足向右侧踏一步，左足稍拖向右足并步，左足尖触地，重心落在右足。

女舞步：

1 拍：右足向右侧踏一步。

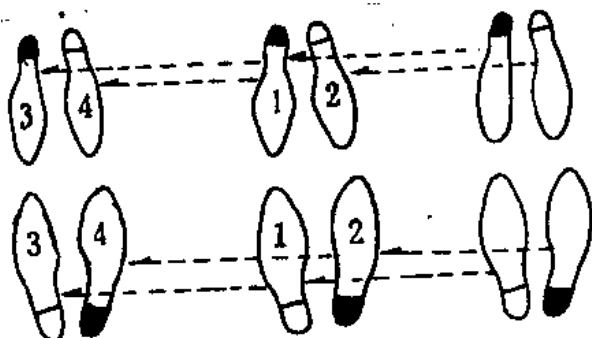


示意图1

2 拍：左足向右足并步，左足尖触地。

3、4 拍：右足向右侧踏一步，左足稍拖向右足并步，左足尖触地，重心落在右足。〔参见舞步示意图1（女）〕

5 拍：左足向左侧踏一步。

6 拍：右足稍拖向左足并步，右足尖触地。

7、8 拍：左足向左侧踏一步，右足稍拖向左足并步，右足尖触地，重心落在左足。

舞步提示：①并步时都有扭胯动作，第3、4拍熟练后可并亦可不并步。
②侧踏提膝时可运用旋胯动作，亦可运用侧提胯动作。

(2) 前进后退步

男舞步：

1 拍：左足向前踏一步。

2 拍：右足向左足并步，右足尖落地。

3、4 拍：左足向前踏一步，右足向左足并步，重心落在左足。

5 拍：右足向后踏一步。

6 拍：左足向右足并步。

女
7、8 拍：右足向后踏一步，左足向右足并步，重心落在右足。

男
女舞步：

1 拍：右足向后踏一步。

2 拍：左足向右足并步。

3、4 拍：右足向后踏一步，

左足向右足并步，重心落在右足。

5 拍：左足向前踏一步。

6 拍：右足向左足并步，右足尖触地。

7、8 拍：左足向前踏一步，右足向左足并步，重心落在左足。

(3) 方形步

男舞步：

第一个八拍：

1 拍：左足向左侧踏一步。

2 拍：右足与左足并步，右足尖落地。

3、4 拍：左足向左侧踏一步，右足稍拖向左足并步，重心在左足。

5、6 拍：右足后退一步。

7、8 拍：左足后退一步。

第二个八拍：

1 拍：右足向右侧踏一步。

2 拍：左足与右足并步，左足尖落地。

3、4 拍：右足向右侧踏一步，左足稍拖向右足并步，重心在右足。

5、6 拍：左足前进一步。

7、8 拍：右足前进一步。

女舞步：

第一个八拍：

1 拍：右足向右侧踏一步。

2 拍：左足与右足并步，左足尖落地。

3、4 拍：右足向右侧踏一步，左足稍拖向右足并步，重心在右足。

5、6 拍：左足前进一步。

7、8 拍：右足前进一步。

第二个八拍：

1 拍：左足向左侧踏一步。

2 拍：右足向左足并步，右足尖落地。

3、4 拍：左足向左侧踏一步，右足稍拖向左足并步，重心在左

足。

5、6 拍：右足退步。

7、8 拍：左足退步。

舞步提示：

①按此法运步，运动路线形成四方形。

②从其他舞步衔接方形步，男伴应控制节奏及用左右手暗示指挥女伴完成动作。

(4) 交叉步

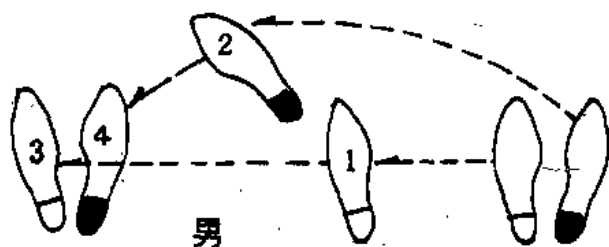
(1) 前交叉步

男舞步：

1 拍：左足向左侧踏一步。

2 拍：右足掠过左足向左侧前交叉一步。

3、4 拍：左足向左侧踏一步，右足拖滑向左足并步，右足尖触地，重心落在左足。〔参见舞步示意图 2、(男)〕



舞步示意图 2 (男)

5 拍：右足向右侧踏一步。

6 拍：左足掠过右足向右侧前交叉一步。

7、8 拍：右足向右侧踏一步，左足拖滑向右足并步。

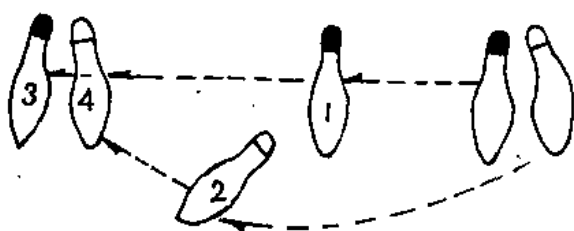
女舞步：

1 拍：右足向右侧踏一步。

2 拍：左足掠过右足向右侧前交叉一步。

3、4 拍：右足向右侧踏一步，左足拖滑向右足并步。

5 拍：左足向左侧踏一步。〔参见舞步示意图 2 (女)〕



女

舞步示意图 2 (女)

6 拍: 右足掠过左足向左侧交叉一步。

7、8 拍: 左足向左侧踏一步, 右足拖滑向左足并步, 右足尖触地, 重心落在左足。

舞步提示:

1 拍及 5 拍注意足尖碾地和上体转向动作。

3、4 拍及 7、8 拍, 可并步, 亦可不并步。

(2) 男前交叉步, 女后交叉步
男舞步同上。

女舞步:

1 拍: 右足向右侧踏一步。

2 拍: 左足在右足右后方交叉一步。

3、4 拍: 右足向右侧踏一步, 左足拖向右足并步。

5 拍: 左足向左侧踏一步。

6 拍: 右足在左足后交叉一步。

(图 2-1)

7、8 拍: 左足向左侧踏一步, 右足拖向左足并步, 右足尖触地, 重心落在左足。



(图 2-1)

舞步提示:

1—4 拍: ①男伴暗示女伴后交叉时, 右手应牵动女伴左手, 让女伴稍左转。

5—8 拍: 男左手牵动女伴右手, 让女伴稍右转。

②男伴牵动女伴完成前交叉步时, 自己亦可完成后交叉步。

5、女右转圈步及男左转圈步, 预备姿势, 男左手牵动女伴右手。

男舞步:

第一个八拍:

1 拍: 左足向左侧踏一步。

2 拍: 右足向左足并步。

3、4 拍: 左足向左侧踏步, 右足稍拖向左足并步, 重心落在左足。

牵动女伴右转
360度。

5—8 拍: 右侧踏步。

第二个八拍:

1 拍: 左足向左侧踏一步, 足尖朝左, 同时上体左转45度。

2 拍: 左足为轴, 左转45度, 右足着地。

3、4 拍: 右足为轴, 左转180度, 左足在右足旁着地, 右足稍拖向左足并步, 重心在左足。

5—8 拍: 右侧踏步。

女舞步:

第一个八拍:

1 拍: 右足向右侧踏一步, 足尖朝右, 同时上体右转45度。

2 拍: 右足为轴, 右转45度, 左足着地。

3、4 拍: 左足为轴, 右转180度, 右足

在左足旁着地，左足拖向右足并步。

5—8拍：左侧踏步。

第二个八拍：

1拍：右足向右侧踏一步。

2拍：左足向右足并步。

3、4拍：右足向右侧踏一步，左足稍拖向右足并步，重心在右足。

5—8拍：左足踏步。

舞步提示：

①完成侧踏步，亦可运用前交叉步。

②男伴牵动女伴右手的左手高度应以女伴能舒展完成动作为宜，双方未牵住的手要自然地放在体侧前方。

③转圈时，足跟提起，重心提高，完成动作要舒展。

④男伴亦可用右手牵动女伴右手或左手转圈，还可让女伴连续转数圈。

二、花 样

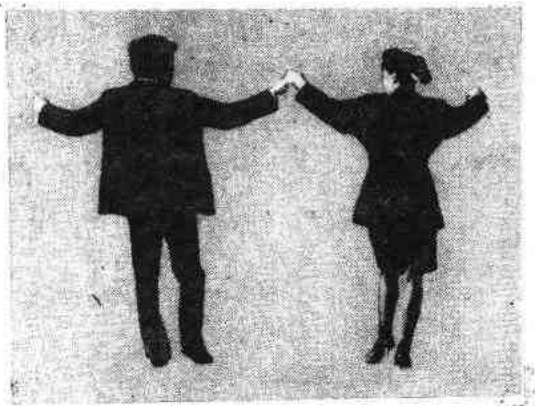
(1) 单手相牵，侧身分合

预备姿势：男女舞伴并排站立，男右手与女左手相牵，面朝一个方向。（7位）

男舞步：

第一个八拍：

1—4拍：完成左侧踏步（图2—2）



图（2—2）

5—8拍：完成右侧踏步。

第二个八拍：

1拍：男女舞伴脱手，右足为轴，同时右转90度，左足在右足前着地。

2拍：右足向左足并步，同时右转90度。

3、4拍：男伴左手与女伴右手相牵，同时左足在原地踏一步，右足向左足并步。

5—8拍：完成右侧踏步。

女舞步：

第一个八拍：

1—4拍：完成右侧踏步。

5—8拍：完成左侧踏步。

第二个八拍：

1拍：男女舞伴脱手，同时右足尖在左足尖处着地，足尖朝前，左转90度。

2拍：左足向右足并步，同时左转90度。

3、4拍：女伴右手与男伴左手相牵，同时右足在原地踏一步，左足向右足并步。

5—8拍：完成左侧踏步。

舞步提示：

侧身分合舞步，可随意做几次，动作要点是当男女舞伴侧身相靠后，方能完成脱手转体180度的动作。

(2) 左右换位

预备姿势：男女舞伴朝一个方向站立，男伴站女伴左侧，男右手在女伴右肩处与女伴右手相牵，男伴左手在左胸前与女伴左手相牵（图2—3）。

男舞步：

1—4拍：出左足完成原地基本舞步。

5—8拍：右足向右完成侧踏步，在女伴后从左向右运步至女伴右侧，头左转，眼视女伴。

女舞步：

- 1—4拍：出右足完成原地基本舞步。
5—8拍：左足完成左侧踏步，在男伴前，从右向左运步，头向右转，眼视男伴。

(3) 交叉步接转体



(图 2—3)



(图 2—4)

预备姿势：男女舞伴成两手平行相牵。

男舞步：

- 1拍：左脚向左侧踏步。
2拍：右脚掠过左脚前交叉步。
3、4拍：左脚向左侧踏步，足尖稍向右，同时上体右转90度，

右脚背伸直，足尖朝右（内扣），足尖触地，从前往后滑小步。

5拍：右脚掠过右脚前交叉步。

6拍：左脚掠过右脚前交叉步。

7、8拍：右脚向右侧踏步，足尖稍向左（内扣），同时上体左转180度，左脚背伸直，足尖朝左，足尖触地从前往后滑短步。

女舞步：

1拍：右脚向右侧踏步。

2拍：左脚掠过右脚前交叉步。

3、4拍：右脚向右侧踏步，右足稍朝左，同时上体右转90度，左脚背伸直，足尖点地，从前往后滑短步。

5拍：左脚前进一步。

6拍：右脚掠过左脚前交叉步。

7、8拍：左脚向左侧踏步，足尖稍朝右（内扣），同时上体右转180度，右脚背伸直，足尖朝右，足尖点地，从前往后滑短步。

舞步提示：转体、转头动作一致。

(4) “V”字形进退

预备姿势：男女舞伴成开位站立。

男舞步：

- 1—4拍：左足开始完成前进步。
5—6拍：右足开始完成后退步。

女舞步：

- 1—4拍：右足开始完成前进步。
5—8拍：左足开始完成后退步。

(5) 男女伴脱手换位

预备姿势：男女伴相对站立，两人相距50cm。

男舞步：

- 1拍：左足向前侧踏，同时上体右转90

度(图2—4)。

2拍:右足向左足并步。

3、4拍:左足侧踏一步,右足向左足并步,重心在左脚,男女舞伴背向而过。

5拍:上体右转90度,右脚向右侧踏一步。

6拍:左脚向右脚并步。

7、8拍:右脚向右侧踏步,左脚稍拖向右脚并步,重心在右脚。
(与女伴互换位置)

女舞步:

1拍:右脚向前一步,足尖朝右,同时上体右转90度。

2拍:左脚向右脚并步。

3、4拍:右脚向后退短步,左足向右足并步,重心在右脚,男女舞伴背向而过。

5拍:上体右转90度,左脚向后退步。

6拍:右脚向左脚并步。

7、8拍:左脚向左侧踏步,右脚稍拖向左脚并步,重心在左脚上。
(与男伴互换位置)

舞步提示:手臂摆动与运步协调一致,完成好扭胯动作,男女伴背向而过时,两人互望。

(6) 平行牵手同步转身

360度

预备姿势:男女舞伴相对,两人平行相牵。

男舞步:

第一个八拍:

1—4拍:向左完成侧踏步(图2—5)



或前交叉步。

5拍:右足向右侧踏一步,足尖朝右,上体右转90度,两臂自然伸直,从后往前摆动,左手摆至左大腿外侧,右手臂举至头上。暗示女伴左转身(图2—5)。

6拍:右足为轴,右转90度,左足在右足旁落地与女伴背向。

7、8拍:左足为轴,右转180度,右足在左足旁着地,左足与右足并步。同时左手与女伴右手脱手,还原成预备姿势。

第二个八拍:

1拍:左足向左侧踏一步,上体左转90度,足尖朝左,两臂自然伸直,右臂从后往前摆动,右手摆至右大腿外侧,左手举至头上,暗示女伴右转身。(图2—6)。

2拍:左足为轴,左转90度,右足落在左足旁,与女伴背向。

3、4拍:右脚为轴,左转180度,左足在右足旁着地,右足与左足并步,同时右手与女伴左手脱手,并还原成预备姿势。

5—8拍:向右完成侧踏步。

女舞步:

第一个八拍:

1—4拍:向右完成侧踏步。

5拍:左足向左侧踏一步,足尖朝左,上体左转90度。

6拍:在男伴暗示下,以左足为轴,左转90度,右足落在右足旁,同时与男伴背向。

7、8拍:右足为轴,左转180度,左足在右足旁着地,右足与左足并步,还原成预备姿势。

第二个八拍:

1拍:右足向右侧踏一步,足尖朝右。



(图 2—6)

向左完成侧踏步。

(7) 单手相牵转体接女伴转圈

预备姿势：男女舞伴相对，两手平行相牵。

男舞步：

第一个八拍：

- 1 拍：左足向左侧踏一步，足尖朝左，两腿弯曲，上体左转45度，同时左手与女伴脱手，右手自然直臂从后至下往前摆动（图 2—7）。
- 2 拍：右足前进一步。上体左转45度，两腿弯曲，右手继续摆至右腿前。
- 3、4 拍：左足向前一步，上体右转180度，右足与左足靠拢，左腿伸直，重心在左足上，右手牵动女伴，左手摆至前上方。
- 5 拍：右足前进一步，两腿弯曲，同时右手与女伴脱手，左手自然直臂牵动女伴右手从后至下往前摆动。
- 6 拍：左足前进一步，左手直臂从后摆至左腿前。
- 7、8 拍：右足向前方进步，上体左转180度，左足与右足并步。右腿

在男伴暗示下，右转90度。

2 拍：右足为轴，左转90度，左足在右足旁落地。

3、4 拍：左足为轴，右转180度，右足在左足旁着地，左足与右足并步，还原成预备姿势。

5—8 拍：

伸直，重心在右足，左手牵动女伴右手从后摆至前上方。

第二个八拍：

- 1—4 拍：左手牵动女伴右转两圈，男伴完成左侧踏步。（图 2—8）（图 2—9）
- 5—8 拍：完成右侧踏步与女伴成握抱姿势。

女舞步：

- 1 拍：女右手与男左手脱手，上体右转45度，右足向右侧踏一步，足尖朝右，两腿弯曲。
- 2 拍：左足前进一步，上体右转45度。
- 3、4 拍：右足向右前方进步，上体左转180度，左足与右足并步，右腿伸直，重心在右足。
- 5 拍：左足前进一步，两腿屈膝，同时左手与男伴右手脱手，右手牵住男伴左手。
- 6 拍：右足前进一步。
- 7、8 拍：左足向前方迈步，上体右转180度，右足与左足并步，左腿伸直，重心在左足。

第二个八拍：

- 1—4 拍：在男伴左手牵动下，右转720度（2周）。
- 5—8 拍：左侧踏步与男伴成握抱姿势。

舞步提示：

- ①掌握重心的变化，完成动作要有起伏。
- ②女伴右转2周时，右足落在第3拍上。

(8) 男女舞伴握抱转体

预备姿势：男女伴成开位站立，面向7位。

男舞步：

- 1 拍：左足前进一步。

2拍：右足与左足并步。

3、4拍：左足前进一步，左腿微屈，重心在左足，同时右腿伸直，足尖着地，从后往右向前划弧至前方（7位）、左转45度（图2—10）。

5拍：右足退一步。

6拍：左足与右足并步。

7、8拍：右足退一步，右腿微屈，重心在右足同时左腿伸直，足尖着地，从后往左向前划弧至左前面（2位）上体右转180度。



(图2—8)



(图2—9)



(图2—10)



(图2—7)

女舞步：

1拍：右足前进一步。

2拍：左足与右足并步。

3、4拍：右足前踏一步，右腿微屈，重心在右足，在男伴暗示下，左转45度，同时左腿伸直，足尖着地，从前往左向后划弧。至后方（7位）。

5拍：左足前进一步。

6拍：右足前进一步。

7、8拍：左足前进一步（在男伴右足外侧着地）上体右转225度，左腿微屈，重心在左足，右腿伸直，足尖触地，从前往右向后划至左后方。

舞步提示：

①摆动腿划弧时，腿及足背伸直，足尖着地。

(9) 侧向两次交叉

预备姿势：男女伴两手平行相牵。

男舞步：

1拍：左足向左侧踏一步。

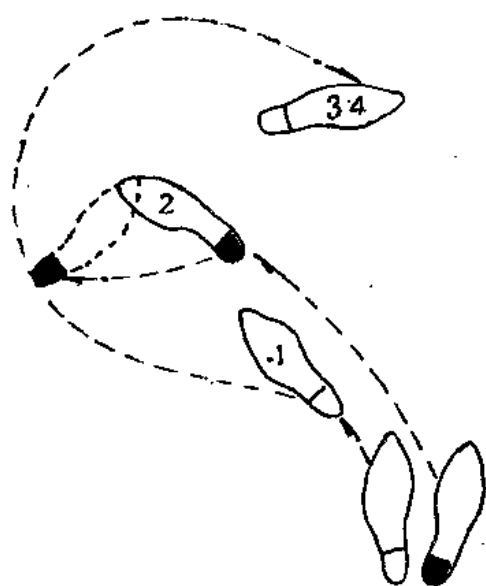
2拍：右足掠过左足前交叉。

3、4拍：右足为轴，左足在右脚前交叉，上体右转90度，同时左手牵动女伴右手完成后交叉步。〔参见舞步示意图3（男）〕

5拍：右足向右侧踏一步。

6拍：左足掠过右足前交叉。

7、8拍：左足前脚掌为轴，右足在左足前交叉，上体左转90度，同时右手牵动女伴完成后交叉步。



男

舞步示意图

女舞步：

1拍：右足向右侧踏一步。

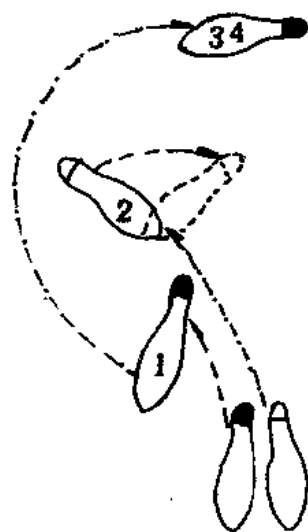
2拍：左足在右足后交叉一步。

3、4拍：左足为轴，在男伴暗示下，右足在左足后再次交叉，同时上体右转90度。〔参见舞步示意图3（女）〕

5拍：左足向左侧踏一步。

6拍：右足在左足后交叉一步。

7、8拍：右足为轴心，在男伴暗示下，左足在右足后交叉，上体左转90度。



女

舞步示意图

舞步提示：

①男伴必须暗示女伴完成后交叉步的前提下方能完成第二次交叉。

②第二次交叉时应以轴心脚的前脚掌为轴。

③以上动作是男伴二次前交叉，女伴二次后交叉，也可以男伴二次后交叉，女伴两次前交叉。

(10) 纵向三次交叉

预备姿势：男女舞伴双手平行相牵，男伴前交叉，左足在前，女伴后交叉右足在后。

男舞步：

1拍：左足为轴，右足在左足前交叉，

女舞步：

1拍：右足为轴，左足在右足后交叉，

同时左转90度。

2拍：右足为轴，左足在左足前交叉，同时右转90度。

3、4拍：左足为轴，右足在左足前再交叉一次。

舞步提示：

- ①舞步同样遵循快、快、慢的节奏规律。
- ②连续前交叉或后交叉时，轴心脚应以前脚掌为轴。
- ③男伴的指示信号应明确。

(11) 男女同步转体180度成背向站位

预备姿势：男女舞伴两手平行牵手

男舞步：

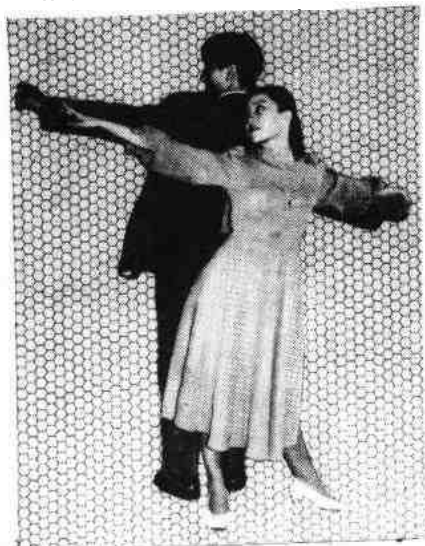
第一个八拍：

- 1、2拍：左足向左侧踏一步扭左胯。
- 3、4拍：右足在原地踏一步，扭右胯。
- 5、6拍：右足为轴，左转180度，左足在右足旁着地扭左胯，与女伴背向站位，两臂自然平举，头向左转（图2—11）

7、8拍：右足原地踏步，扭右胯。

第二个八拍：

- 1、2拍：右足为轴，右转180度，左足在右旁着地，扭左胯，与女伴相对站位。
- 3、4拍：右足在原地踏步，扭右胯。
- 5、8拍：左侧踏步，或交叉步。



(图2—11)

同时左转90度。

2拍：左足为轴，右足在左足后交叉，同时右转90度。

3、4拍：右足为轴，左足在右足后再交叉一次。

女舞步：

第一个八拍：

- 1、2拍：右足右侧踏一步，扭右胯。
- 3、4拍：左足原地踏一步，扭左胯。
- 5、6拍：男伴给信号后，以左足为轴，右转180度，右足在左足旁着地，扭右胯与男伴背向站位。两臂自然平举，头向右转。

7、8拍：左足原地踏步，扭左胯。

第二个八拍：

- 1、2拍：左足为轴，左转180度，右足在左足旁着地，扭右胯，与男伴相对站位。
- 3、4拍：左足在原地踏步，扭左胯。
- 5、8拍：右侧踏步或交叉步。

舞步提示：

①男伴左转或右转180度时，应双手暗示女伴右转或左转180度。

②转体180度时，应以前足掌做轴。

三、花样组合

组合 1

预备姿势:男女舞伴相对错位站立,女伴位于男伴右斜前方,男女伴右手相牵。(图2—12)

男舞步:

第一个八拍:

1—4拍:原地伦巴基本步,同时右手牵动女伴右手往左侧运步至男伴的左侧前方。

5拍:右足前进一步,同时右手牵动女伴右手向自己右后方运步。

(图2—13)

6拍:左足前进一步,与右足并步,上体右转90度。

7、8拍:右足退一步,左足在右足后退一步,同时上体右转90度,与女伴互换位置。(图2—14)

第二个八拍:

1拍:左足向左前方进一步,足尖朝左,同时左手换牵女伴右手,在手臂下左转45度。(图2—15)

(图2—16)

2拍:右足在左足前进一步,足尖朝左,左转45度。

3、4拍:左足退一步,右足与左足并步,同时左转90度,与女伴互换位置。(图2—17)

5、8拍:右侧踏步。

女舞步:

第一个八拍:

1—4拍:右侧踏步。

5拍:左足在男伴右侧前进一步,左转45度。

6拍:右足前进一步,左转45度,足尖朝左。

7、8拍:上体左转90度,同时左足后退一步,右足与左足并步,与男伴互换位置。

第二个八拍:

1拍:右足往男伴右侧进一步。

2拍:左足前进一步。

3、4拍:右足前进一步,足尖向右,左足与右足并步,与男伴互换位置。

5—8拍:左侧踏步。



(图2—12)

(图2—13)



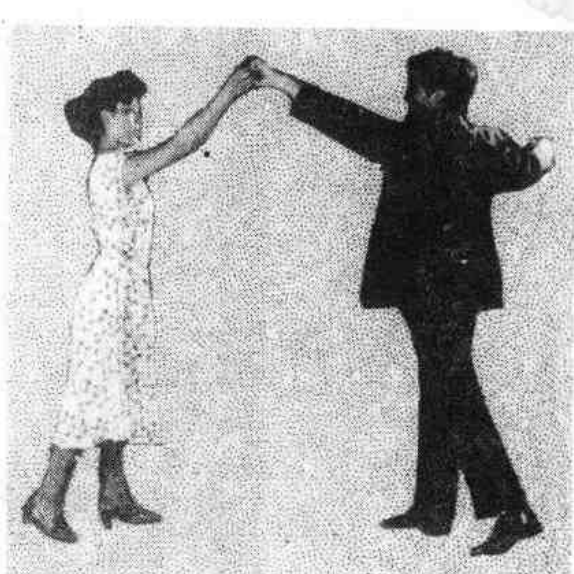
图(2—14)



(图 2—15)



(图 2—16)



(图 2—17)

舞步提示:

①男女舞伴二次互换位置后都应向后扯手(借腰部反弹力)才开始运步。

②第二个八拍的1—4拍,女伴从男伴右侧绕小圈互换位置。

组合 2

男伴三次交叉,女伴转体450度。

预备姿势:男女伴相对站立,双手交叉牵手,右手在交叉点上。

男舞步:

- 向左 6 拍
- 1拍:向左侧迈步,牵动女伴右转。
 - 2拍:右足后交叉。
 - 3拍:向左侧迈步(右手脱手,左手牵动女伴左手右转)
 - 4拍:右足前交叉。
 - 5拍:左足侧踏一步。
 - 6拍:右足后交叉(左手与女伴身后左手相牵)(图2—18)。〔参见舞步示意图4(男)〕

- 向右 6 拍
- 1拍:向右侧踏一步左手脱手,右手牵动女伴左转。
 - 2拍:左足后交叉。
 - 3拍:向右侧踏一步,右手牵动女伴左转。
 - 4拍:左足前交叉。
 - 5拍:右足侧踏步。
 - 6拍:左足后交叉(右手与女伴身后右手相牵)(图2—19)。

女舞步:

- 1拍:右足向右迈步,足尖朝右,女右手抬高。
- 2拍:左足向右迈步,左手在头上方举起,同时右转180度。
- 3、4拍:右足迈步,右手脱手,左手牵男伴左手,右转360度,左足着地。
- 5拍:右足点地。
- 6拍:左足后退一步,足尖点地,左手在身后与男伴左手相牵,右手在右侧与男伴右手相牵。
- 1拍:左足迈步,左手脱手,右手上举,左转180度。
- 2拍:退右足着地,面向男伴。
- 3、4拍:右手上举在头上,跨左足,同时左转体360度,右足着地。
- 5拍:左足点地。
- 6拍:右足后退一步,足尖点地。〔参见舞步示意图4(女)〕