

现代生活实用百科全书

THE MODERN LIFE ENCYCLOPEDIA OF CHINA

跳舞指南



现代生活实用百科全书

跳舞指南

主编：冯国超

撰稿：孙志强



远方出版社

责任编辑:王松年 苏那嘎
王炜烨 胡丽娟

现代生活实用百科全书

冯国超 主编

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

* * *

新华书店经销

北京市朝阳区京东印刷厂印刷

* * *

850×1168毫米 大32开 518印张 12470千字

2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

印数:1—500

ISBN 7-80595-686-3/G·175

全套定价:5800.00元(全46卷)



目 录

跳舞的好处	(1)
怎样学好跳舞	(3)
基本训练	(3)
如何选舞伴	(23)
男子跳舞的要点	(34)
女子跳舞的秘诀	(40)
如何邀请舞伴	(52)
组织和参加舞会应注意什么	(62)
如何挑选和当好老师	(75)
交谊舞	(79)
交谊舞的舞姿及其要领	(79)
舞程线与方向角度	(81)
交谊舞礼仪和注意事项	(82)
交谊舞的历史及其种类	(83)
另外几种舞蹈简介	(287)
体育舞蹈	(315)
概 论	(315)
普通体育舞蹈的创编	(337)
体育舞蹈的教学	(354)



体育舞蹈的基本动作	(375)
普通体育舞蹈组合	(411)
竞技体育舞蹈比赛的组织和裁判	(450)



跳舞的好处

舞蹈是将艺术、娱乐和体育、音乐融为一体的健康文体活动。舞蹈是一种感情的语言，是一种独特的表达感情的方式，可以舒心养性，陶冶性情，提高文化修养，丰富精神生活。

跳舞的主要目的之一，是达到身健体美。通过大量的舞蹈动作，可强化肺功能、消化功能的新陈代谢，解除疲劳。像编排中的礼节动作，需要大量的深蹲，增强了腿部肌肉。手臂有许多长伸内控的动作，这样也增强了上肢肌肉。直到现在，日本有许多家庭妇女，虽有大量家务缠身，但为了在舞会上能一显身手，仍然忙里偷闲，时常进行如芭蕾的压腿、控腿和踢腿的训练。

保持健康的身体，是拥有幸福生活的前提。要想健康长寿，固然多休息、进补食都是好办法，但最有效的方式是锻炼身体。生命在于运动。对于脑力劳动者来说，尤其应该注意运动。跳交谊舞，就是一种极好的运动。有人计算过，对于跳舞水平较高、舞姿标准的人来说，跳两个小时的舞，与长跑 8000 米所付出的体力大致相似。这足以证明，跳交谊舞对锻炼人的体力和耐力非常有益。

青年人正处在一生中精力和体力最鼎盛的时期。青年人跳交谊舞，可适当增加运动量，才能更好地达到锻炼目的。运动量大些，流的汗水多些，在增长肌肉、强健呼吸、协调消化系统功能等方面才能收到更好的效果。

对于想通过跳交谊舞得到健康身体的中年人来说，要承认与青年人在体力体能上的差异。中年是人一生中身体最成熟的时期。中年人没有青年人那么充足的精力，但也不像青年人那样存



有娇弱的一面。中年人身体状况比较稳定，跳舞得法可以增强肌肉质量，强健体魄，延缓衰老。

老年人要按照年龄特点，适当地安排运动量，一般以自娱为主，参加舞会的时间以不超过两小时为宜。通过跳交谊舞，收到锻炼身体的益处，老年人也能得到健美的体魄和潇洒的身姿，同样会在舞场中领略风骚。老年人经常参加跳舞，首先能开阔视野，拓宽社交面，既能会老友又可结新朋，使老朋友不断加深友谊，使新朋友的队伍不断扩大。参加舞会，还可以提高信息来源，了解社会，更新观念、适应社会需求。参加跳舞，还可以帮助丧偶老人寻找到理想伴侣，喜结良缘。

不管是青年、中年还是老年，在交谊舞动作的起伏中，都锻炼了腿部肌肉的力量和控制力，增加了腰、腿、胯的灵活性。长期跳舞可以使人保持灵活的体态，促进代谢功能，增加食欲，提高睡眠质量，保障充沛的精力。对年轻女士来说，跳舞还有一个特殊的功效，那就是使面部皮肤细腻。由于跳舞免不了要流大量汗水，使汗腺排泄通畅，面部皮肤的杂质也会加速代谢，若舞后能及时洗一个热水澡，浴后涂用适当的护肤品，面部皮肤会永葆青春。经常跳舞可以预防和治疗许多疾病，它能消除多余脂肪，胖的可以跳瘦；促进消化系统功能，瘦的也可以变胖，对冠心病、神经衰弱、糖尿病、失眠症等都有一定疗效。外国医学家曾说过：“舞蹈运动是世界上最好的安定剂，”是治疗情绪紧张的理想“解毒剂”。据了解，英国有些人用跳迪斯科治疗心脏病和慢性腰腿痛病就收到了满意效果。



怎样学好跳舞

基本训练

1. 首先是美感

交谊舞跳得好与坏，第一个最直接的评价就是你第一感观的反应。在一对对舞者中，你觉得特别美的一对，通常就是跳得最好的选手。

评判跳舞水平的高低，首先要看跳得美不美，其次才看动作的标准程度，才看动作与音乐的节奏旋律是否和谐，等等。有些人把顺序搞颠倒了，把动作的规范化放到了首位，导致其对交谊舞的学习、欣赏和评价走入了误区。如果只强调动作的准确性，一味机械地进行模仿，那么跳出来的舞当然就缺少美感，跳一辈子也难成气候。

舞是艺术，缺乏表现力的艺术作品是不完美的，也是没有生命力的。

跳舞是美的享受，所以，对于跳舞，就需从美感上提出更高的要求。跳舞又是一项艺术，凡是艺术都离不开美，从这一点说跳舞和其他艺术又有一致性。舞蹈是艺术，艺术的真谛就是展示美，艺术的主要形式就是美的体现。谁在交谊舞、国标舞中找到美越多，体现的美越充分，谁就会在比赛中获得好成绩，就会在舞会中获得广泛的称赞。

2. 神韵是艺术的灵魂

舞蹈也是一门艺术，当然会有自身的神韵。可把一个舞比作



一个人，不但要有一副骨架，而且要有血有肉，这才是一个生动的人。如果你只会机械呆板地做一些动作，丝毫反映不出其中所蕴含的内心世界，那么你跳出的舞必定空洞无味，别人看到的是一个只会伸胳膊伸腿的机器人。因此要跳好交谊舞，就要在学会各种动作的基础上，多进行内心体验，感受舞的神韵。神韵，同样是交谊舞的灵魂。

神韵离不开美，但又不是单纯的漂亮。

因此我们说，人的身材形象和长得漂亮与否，对跳好交谊舞虽有一定影响，但绝不是决定性因素，要使你的舞吸引人，重在神韵。

在同样一首舞曲中跳同一个舞，不同的人可能会展示出不同的风采。不同的人欣赏同一个作品，因为欣赏者的不同生活经历，可能会感受到不同的意境。神韵的的确确存在于舞蹈之中，却似乎又虚无飘渺，用“只可意会，不可言传”来形容它有一定道理。怎样找出交谊舞的神韵，怎样在跳交谊舞时表现出神韵呢？这就需要在实践中多观察、多学习、多体验。

其实交谊舞的神韵，就是要准确把握各个舞种的风格。拿大家普遍爱跳的探戈舞来说，它的舞曲是雄壮的，因为这个舞蹈表现的故事是，一个勇士真心爱上了一个美丽的姑娘，可姑娘身后还有许多有地位的男士在追求，甚至有人想付诸武力与勇士决斗，从而把姑娘从勇士身边夺走。以此情节为背景，探戈舞的神韵应该是什么呢？男士应勇敢坚定，充满力量，同时又要谨慎而潇洒；女士在舞蹈中的潜台词应是，我真心爱这个勇士，我要勇敢地和他站在一起去捍卫神圣的爱情，甚至不惜献出自己的生命来实现对勇士的诺言。假如舞蹈动作展现了勇士和姑娘的内心独白，并且与音乐相吻合，就准确地把握了舞种的风格，也就表现出了探戈舞的神韵。

比如跳华尔兹，把动作的开始演成一对刚刚相识的情人漫步



在夕阳斜照的海滩；舞曲中有一段节奏强劲，明显增加了力度，这时则把剧情处理成两人发生冲突而感情不协调；乐曲快要结束时又转为抒情的旋律，于是动作编排也跟着表现为矛盾后的和解，象征着热恋的重新开始。这样的编排处理，不但充实了舞蹈的内涵，也使其中动作的张弛与刚柔有了心理上的依据。当你欣赏这段华尔兹舞蹈的表演时，经过剧情这条线索一串通，选手的动作与神情会把你带到一种令人浮想联翩的浪漫境界中去。这也正是神韵的力量所在。

舞蹈尽管不能用语言来表达情感，但通过不同的动作和风格，通过不同的神情和神韵，却能使观众看到比语言更丰富的内心世界。

要学好跳好交谊舞，就应该从像陈爱莲这样的舞蹈家身上，学习他们体现不同舞种风格的巧妙手法，从而领悟该怎样地使神韵闪现在自己的舞蹈中。在学习过程中，应坚决反对那种一切照搬或全盘西化的学习方法。有的人看了外国国标舞大师的表演后，感到相当精彩，以至一招一式地进行模仿，包括每一个表情、每一个眼神都照学不误。这样学到的东西，真要表演起来肯定是矫揉造作，毫不生动，以致会令人感觉可笑。国内外知名的舞蹈家和优秀的交谊舞选手，之所以能有显赫的成绩和声誉，无不因为其所表现出的神韵有独到之处，他们把自己所特有的神韵自始至终贯穿于舞蹈之中。神韵是心的体验，是灵的表露，决不是靠模仿可以得到的。

表现交谊舞的神韵，需要从自己的实际情况出发，表现出自身的特点。每个人的生活环境不同，文化修养各异，先天条件也不一样，因此即使是对同一种舞蹈，在风格把握上也会有不同。神韵从来就不是可简单划一的，离开了自身的文化修养和生活实践，一定要刻意地去表现什么，其表演便注定会失败。应按照自己对舞蹈内涵的领悟，去创造适合表现自己的神韵，你的表演才



会使人看了觉得舒服、亲切，与此同时你的自信心也会不断增加。

把握交谊舞的神韵，通常有两条线索可循：一条是以音乐旋律为主线安排故事情节；还有一条是在整套动作中先安排好了一个故事，然后再选择合适的音乐。二者都离不开音乐，这是舞蹈的一个显著特征。在乐曲的起伏声中，随着节奏的快慢和强弱变化，通过动作和神韵来表现故事情节。二者又都离不开故事，否则一切舞蹈动作便都成了无本之木、无源之水。有些舞蹈的故事以及所有舞蹈故事中的具体情节是可以自行创造的，但对于很多流行的交谊舞来说，先人们已为它们安排好了现成的故事情节，而且其中很多美妙动人的故事已流传多年，早被大家承认和熟知，因而在大轮廓上就不能对这些舞蹈故事随意改动。所以，为了在不同的舞种中展示你的神韵，先要记住其中包含的每一个故事，记住你的华尔兹，记住你的探戈，记住你的……

3. 气质决定神韵

一个人的气质好坏，对于能否跳好交谊舞或者能否在国标舞比赛中取得好成绩，也有着直接的影响。就像体操运动员在比赛中有印象分一样，舞蹈中印象分所占的比例还要更大一些。对裁判也好，对评委也好，直至对广大观众，这个让人最初形成的印象是从哪儿来的呢？当然是来自选手所表现出的气质。气质包含人的外部形象，也包含人的内在品质，由此体现出人的不同风度。假如你有丰富的生活阅历，通过你对不同人物的认真观察，这些人尽管你以前并不认识，但你也大致可知他们分别是从事什么工作的。比如，舞蹈演员走路八字脚，挺胸抬头；教师则性情稳重、理性，说任何事情总爱做个小结；与文化修养很高的人略一谈吐，便能感到他深厚的文化底蕴；一个不学无术的人想装出高雅的样子，几句话一说，马上就会露相。不同的家庭出身、生活环境和职业习惯，造就了人的不同气质；而不同的气质，又体



现出人的不同生活经历、社会地位和文化层次。

典雅的气质当然离不开家庭出身的影响，然而后天的培养和教育更为重要。在欧洲历史上，对爵士的培养和教育就有一套周密的计划和方法。这一套全面的培养，使他们在文学、艺术、形体、意志诸方面都得到了锻炼，造就了一位爵士理应具有的高贵、典雅、勇敢、坚贞的气质。

但是，气质是长期生活中各种因素综合在一个人身上的体现，因此对气质的培养，不是一朝一夕就能成功的。上一节曾谈到，舞蹈家的神韵是他们长期磨练的结果，是无法靠模仿得到的。在这里还要说，因为气质形成的长期性和综合性，气质也是无法模仿的。我们可以说某个人具有舞蹈家的气质，我们同样可以说某个人具有舞蹈家的神韵，应怎样理解气质和神韵这两个不同的概念，又如何看待气质和神韵二者之间的关系呢？

气质是对人而言的，一般指人的相当稳定的个性特点，既包括人的外部特征，又包括人的内在隐含。神韵这个词则人对物都可用，并且往往与艺术密切相联。顾名思义，神韵指神情和风韵，多用于形容艺术作品、艺术表演和艺术工作者，或用于对普通人物和事物的艺术性描写。我们既可以说舞蹈家的气质，也可以说舞蹈家的风采，前者是对舞蹈家这个人而言，后者则重在强调舞蹈家的艺术形象。

搞清楚了气质和神韵的不同概念，对于二者之间的关系就比较好理解了。要跳好交谊舞，既需要把握舞种的风格，表现出自己的神韵，又需要舞者具有一定的气质。例如你跳探戈舞，你扮演舞中的勇士，你就需要具有勇士的气质。如果你生来软弱，根本不具有勇士的气质，你就把握不住探戈舞在音乐衬托下的雄壮气势，也就表现不出舞中勇士的神韵。不同的舞种需要不同的神韵，凡有成就的舞蹈演员也必然拥有为群众所欢迎的又是自己所特有的神韵，只有具备了这两种神韵所需要的气质，你才能相对



容易地领悟、理解并达到那样的境界。体现一定的神韵，需要一定的气质，尚不具备或不完全具备一定气质的交谊舞爱好者也不用着急，因为气质是可以培养的。尽管高雅气质的养成需要一个较长的过程，但只要坚持不懈，多在跳舞这项高雅的活动中受熏陶，你的目标就一定会达到。

不是说跳好交谊舞需要一定的气质吗？到底是怎样的气质呢？我认为，首先需要的是自信。当然，总的说还应是高雅的气质，但高雅气质的培养需要一个过程，再说高雅本身也无止境。离开了自信，培养高雅的气质便无从谈起，更不要说向更高的标准前进；脱离了自信，就提不起精神，摆不开架式，就不可能在舞蹈中表现出高贵、典雅、勇敢、坚毅的神韵；离开了自信，就别指望在参赛时让评委加印象分，也难在比赛中取得好成绩。

说来说去，舞跳得好不好究竟主要看什么呢？一看美感，二看神韵，三看气质。当然，多美的舞也要动作来体现。这里边，美是首要的，是效果，是目的。神韵和气质都不能偏离美的效果，只不过不同的神韵展示了不同的美。但这并不是说，风韵和气质两者就组成了美。美感、神韵、气质是从三种不同的角度来谈的。美，相对丑而言，包含的范围很广。美感，是对于美的感觉或体会，也各式各样。因此，神韵和气质虽有助于得到美感，但它们毕竟与美感属于不同的范畴。

4. 用心去感受音乐

所有的交谊舞都离不开音乐。舞与舞曲如唇齿相依，密不可分。要学跳交谊舞，跳好交谊舞，就不能不学会听音乐，进而理解音乐。舞步的迈出要随着音乐节拍，动作的完成要合乎音乐节拍，二者和谐一致的本身就是一种美，反之则会乱了套。

音乐对于舞蹈的重要性首先在于，如果你不会听音乐就没法跳。所谓听音乐，首先指听音乐的节拍与节奏，这对于绝大多数人来说是不成问题的。



音乐对于舞蹈的重要性还在于，不同的乐曲可以反映舞种的不同风格，可以调动人的不同情绪。在舞会中，人们的情绪容易跟着音乐跑，爱跳舞的人可能都会有这种感受。因此，各种舞会一般总以欢快的舞曲开场，先搞活场上的气氛。然后，不同风格不同快慢的舞曲交替出现，既不让人有厌烦情绪，又不让人感到疲乏，还能满足各种人的不同需要。

既然音乐对跳交谊舞来说有如此重要的作用，那么就向所有的交谊舞爱好者均提出了一项共同的要求，那就是具备一定的音乐常识。应该说，绝大多数人都具有掌握音乐常识的能力。音乐是能够听懂的，乐感是可以培养的。如果从连节拍都听不懂，到能感知进而理解音乐，之间又有一段较长的距离，或者说要走一段较长的道路。经验告诉我，这段路程通常要分三步来走。

第一步，是学会听音乐的节拍与节奏。这一步对学跳交谊舞来说，是必不可少的。

通常人们在跳舞时，靠听敲打出来的大鼓与镲声，来判断是几分之几拍的乐曲。例如，平四步，2/4 拍的居多。2/4 拍的曲子，第一拍重，第二拍轻，重拍一般由大鼓敲，声音很大，有明显的嘞声，轻拍则是镲的嚓声。第一次没听准没关系，再反复多听几遍，直到听出嘞嚓嘞嚓时，自己在心里和着嘞嚓声同步数出 1212，或左右左右，这就是平四步左右腿交替迈步的号令。再试试迈步是否跟上鼓点，合上了鼓点，可能就是你听懂音乐节拍的开始。听三步舞曲时，嘞嚓声是这样出现的，第一拍嘞的声音很重，第二拍嚓的第一声比大鼓声小多了，第三拍嚓的第二声就更小下来了。假如你能听出嘞嚓嚓、嘞嚓嚓的鼓点，就可以试着跳三步舞了。快三步的节拍与慢三步的节拍特点一样，只是节奏要快得多。人们往往用 4/4 拍的舞曲来跳布鲁斯或狐步舞。4/4 拍的音乐，第一拍用鼓敲，后三拍用镲打。对于后三声嚓的轻重有两种处理方法：有时嚓的第一声轻，第二声稍高于第一声，第三



声最轻；也有时嚓的三声逐步缩小。总之你在辨别时，要数出嘟嘟嚓嚓四声来。

可是在有的舞会音乐中，听不到嘟嘟的声音，还有歌手附着舞曲在演唱，这时候判断节拍就比较困难。遇到这种情况别着急，要耐心听，听准音乐的节拍。遇到节拍不鲜明的演奏，对于常参加舞会的人也是件费力的事，更不要说那些对舞曲还不大熟悉的初学者了。这就需要平常多听多练，经过一段积累必然会对音乐加深了解，从而能在舞会中轻而易举地听出乐曲的节拍和节奏来。

第二步，是学会根据音乐节奏的快慢强弱来掌握你的动作，来调动你的情绪。这一步对跳好交谊舞来说，是必要的前提条件。

如何才能在跳交谊舞时找到感觉？这就需要在踩上节拍和节奏的基础上，注意踩点的重与轻，动作的快与慢，直至个人情绪的高昂与平稳，都以音乐的演奏旋律为标准。当音乐高昂、激情时，你的动作幅度要相应加大，身体的各部位肌肉也要用力；当音乐变得缓慢、柔和时，你的舞姿也要随着轻盈下来。在演奏欢快、雄壮的乐曲时，你应该像凯旋的勇士那样，动作有力度，步伐鲜明；在演奏抒情、悠扬的乐曲时，你又应该仿佛多情的恋人，动作有柔韧性，姿态舒展。只有当你的动作和情绪随着音乐的不同而变化时，跳好交谊舞才有了基本的保证。

第三步，是用心灵体会音乐。这一步对跳好交谊舞并充分展示交谊舞的美来说，是必不可少的决定性条件。这第三步，也是本节内容的重点。

神韵是艺术的灵魂。交谊舞的神韵到底是什么？前面曾讲过，要展示不同舞蹈的神韵，先要牢记在这些舞蹈中所包含着的一个个动人的故事。在这里我又要说，记住这些故事的最好办法，就是用心灵去感受音乐。由于，舞蹈中的这些故事，已经被



融化进了为它们所选择的舞曲；而舞曲中旋律和节奏的改变，又无不反映了故事情节的发展与变化。只有用心灵去感应这些故事，感受音乐中包含的这些故事，并将其表现在舞蹈动作上，才能真正做到不但形象而且神似，真正体现出交谊舞的神韵。

用心灵感受音乐，就要感受与舞蹈中的故事相吻合的音乐主旋律。例如慢四步也叫布鲁斯，是根据布鲁斯乐曲而得名的。这种舞曲是在美国南部黑人的一种抒情歌曲的基础上发展起来的。因为最早的黑人歌曲大都是一些具有忧郁伤感情调的哀歌，表达了广大黑人遭受摧残和备受苦难的情绪，所以节奏都比较缓慢、沉重。虽然后来经过音乐家的加工，使布鲁斯舞曲的旋律更为优美，但其缓慢近似于忧郁的主格调却基本上没有改变。

又如狐步舞，本世纪 20 年代初产生于美国。狐步舞是在黑人音乐舞蹈文化的基础上发展起来的，很多人认为它来源于美国黑人的一种舞蹈，是一种他们效仿狐狸小跑的舞步。之所以说狐步舞是对交谊舞的一个重要发展，就在于它给交谊舞注入了新的血液。狐步舞巧妙地把慢步和快步融为一体，因而取代了比较单调的一步舞和两步舞。它变化多样，花样繁多，跳起来感到快活、有趣。狐步的音乐一般都是 4/4 拍子的，重拍落在每一小节的第一拍和第三拍上，最普通的两种节奏是慢、慢、快、快和慢、快快。狐步舞的风格和与其相吻合的音乐，已经告诉了舞者在跳这种舞时要注意什么，那就是舞步要平稳、自在、快活、流畅。

同样是源自美国黑人文化的舞蹈，布鲁斯和狐步的舞蹈风格却截然不同，其舞曲的主旋律也迥然不同。布鲁斯舞的音乐主旋律是沉缓；狐步舞的音乐主旋律是快活。伴随着这两种不同的旋律，舞者的步伐、姿态、情绪、神色也显现出很大的差别，由此表现出不同舞蹈风格的美。

用心灵体会音乐，还要感受音乐在表现舞蹈中的故事时的艺



术手法。交谊舞中最早的舞要算华尔兹了。它是 17 世纪的德国及奥地利的农民经常跳的一种舞蹈，后被宫廷的舞蹈教师发现采纳，演变为宫廷舞蹈。直至 18 世纪末，成为流行的交谊舞。当时对华尔兹舞起推动作用最大的，要数欧洲一些著名的音乐家，例如莫扎特、肖邦、施特劳斯等。他们创作的几支举世闻名的舞曲，使华尔兹更负盛名。多数作曲家以江河湖海作为舞曲的创作依据，故其音乐旋律似江河流水一般。所以在跳华尔兹时，舞者的行动线要像流水一样有螺旋式的起伏，旋转时要恰当地左右飘荡，全部动作要求舒展、大方、优美、流畅，身体各部位不要给人以僵硬的感觉。感受音乐对华尔兹舞蹈故事的表现手法，是把华尔兹的舞蹈风格和美具体融入在舞蹈动作中的需要。

华尔兹原来一直被叫作舞中之王，后来由于探戈的兴起，因探戈更具有男人的力度，有人便又称探戈为舞中之王，华尔兹则被称作了舞中之后。无论是华尔兹还是探戈，或者是其他的交谊舞，都有不少音乐家为其谱写舞曲。这些舞曲与舞蹈中的各种故事相和，其自身便充满了美感，更不要说那些大音乐家的著名舞曲了。对这些舞曲的感受，不论是感受音乐的主旋律还是感受音乐的表现手法，其目的无非只有一个，那就是使情感与动作交融，用你的心去跳舞。这就叫：以情带行，由感而发。

故事——音乐——心灵感受——动作体现，这是把交谊舞跳得生动感人的一个必需过程，也是充分展示舞蹈美的一条必由之路。对众多交谊舞爱好者来说，要做到这一点恐怕太难了，而且人们出于对不同跳舞目的的考虑或许也没有必要去争取做到，但我认为，对此有所了解总比一点不知道强。总而言之，感受音乐总是需要的吧。再进一步，就是用心灵去感受了。

5. 眼睛需要传神

眼睛的神情反映了人的内心世界。欣喜、兴奋、祥和、爱慕、悲哀、痛苦、嫉妒、仇恨……一个人即使没有说话，但他的