

长江文艺出版社

迪斯科 DISCO

吉特巴 JITTERBUG

伦巴 RUMBA

恰恰 THE CHA CHA

探戈 TANGO

花式 交谊舞

王克伟



花式交谊舞

王 克 伟



长 江 文 艺 出 版 社

、 花式交谊舞

王克伟

*

长江文艺出版社出版 新华书店湖北发行所发行

黄冈报印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.6印张 1 插页 96,000字

1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷

印数 1—86,400

统一书号：8107 · 590

定价：0.70元

前 言

交谊舞作为一种正当的社交活动，正在各地广泛开展。每当节假日或工作、学习之余，带着你的爱人，邀着你的朋友，一起去参加交谊舞会，随着和谐动听的乐曲，踏着合拍多姿的舞步，该多么惬意！既丰富了生活内容，又有益于身心健康。

为了帮助你学会花式交谊舞，本书将当前青年们所喜爱的“迪斯科”、“吉特巴”、“伦巴”、“探戈”、“恰恰”五种现代流行舞的跳法作了详细介绍。除基本步法外，并介绍了这些舞蹈的变化步法，以及花色舞步的组合法。你若把几种花式舞步串联起来，就能在一支乐曲中，跳出更加复杂多变的优美舞姿。

“迪斯科”、“吉特巴”、“伦巴”、“探戈”、“恰恰”大多源出于美洲。但无论在节奏上、舞姿上、步法上或风格上都各具鲜明的特色。有的热烈奔放，有的轻松愉快，有的稳健大方，有的细腻优美。学习者必须注意并掌握好各种舞蹈的不同风格。

年轻的朋友，如果你把上述五种舞蹈都练熟了，再加上你所熟悉的勃罗斯及华尔兹，你就基本上掌握了当代流行的各种舞蹈。当你进入舞池，必将引人注目。

书中介绍动作时，除动作图外，还有足迹图。约定的足

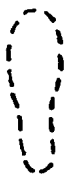
迹符号如下：



男左脚



男右脚



男虚步（左）



男虚步（右）



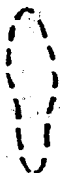
女左脚



女右脚



女虚步（左）



女虚步（右）

目 录

前言.....	1
迪斯科.....	1
迪斯科的正胯舞步.....	2
〔1〕正胯正步.....	2
〔2〕正胯正步两次出胯步.....	3
〔3〕正胯分步.....	4
〔4〕正胯分步两次出胯步.....	4
〔5〕横步顶胯步.....	4
〔6〕斜前、斜后顶胯步.....	5
〔7〕四角顶胯步.....	5
〔8〕斜角转胯步.....	7
迪斯科基本动作训练.....	7
〔1〕头部的训练.....	8
〔2〕肩部的训练.....	9
〔3〕臂部的训练.....	10
迪斯科的反胯舞步.....	11
〔1〕两侧横移步.....	12
〔2〕提腿出胯步.....	13
〔3〕反胯单步.....	13

〔4〕上伸手顶胯.....	14
〔5〕右错步相对顶胯.....	14
〔6〕前伸手、旁伸手顶胯.....	16
〔7〕摇肩顶胯.....	17
〔8〕单侧顶胯.....	17

吉 特 巴.....19

吉特巴的基本舞步.....19

〔1〕吉特巴的基本舞步.....	20
------------------	----

〔2〕吉特巴的基本拉手姿势.....	21
--------------------	----

吉特巴花色舞步.....22

〔1〕吉特巴的扶腰舞步.....	22
------------------	----

〔2〕吉特巴的单拉手花色舞步.....	24
---------------------	----

〔3〕吉特巴的双拉手花色舞步.....	44
---------------------	----

伦 巴.....51

伦巴的基本舞步.....52

〔1〕横跨步.....	52
-------------	----

〔2〕提腿横跨步.....	54
---------------	----

〔3〕大跨步.....	55
-------------	----

〔4〕踏点步.....	55
-------------	----

〔5〕踏点转身步.....	57
---------------	----

〔6〕方形步.....	59
-------------	----

〔7〕弓字形步.....	61
--------------	----

〔8〕后退步.....	63
-------------	----

〔9〕前进步.....	63
-------------	----

〔10〕 摆手动作.....	64
〔11〕 分手动作.....	65
伦巴的花色舞步组合.....	66
〔1〕 搭肩扶腰组合.....	66
〔2〕 单拉手组合.....	67
〔3〕 双拉手组合.....	68
〔4〕 交叉拉手组合.....	70
〔5〕 分手组合.....	73
探 戈.....	75
探戈的基本舞步.....	76
〔1〕 平步.....	77
〔2〕 弓步.....	77
〔3〕 三步基本步.....	78
〔4〕 四步基本步.....	79
〔5〕 五步基本步.....	81
〔6〕 收步.....	82
探戈的花色舞步组合.....	84
〔1〕 出场步组合.....	84
〔2〕 十字形组合.....	86
〔3〕 点步组合.....	88
〔4〕 左转身组合.....	91
〔5〕 快八步及360度转身组合.....	94
〔6〕 倒身组合.....	99
〔7〕 交叉步组合.....	103
〔8〕 荡步组合.....	106

〔9〕 同步组合.....	112
---------------	-----

恰 恰.....	117
----------	-----

恰恰的基本舞步.....	118
--------------	-----

〔1〕 平步进退步.....	118
----------------	-----

〔2〕 跳步进退步.....	122
----------------	-----

〔3〕 转身前进步.....	125
----------------	-----

〔4〕 交叉步进退步.....	127
-----------------	-----

〔5〕 跳跃步.....	130
--------------	-----

〔6〕 踏地步.....	132
--------------	-----

〔7〕 四角方步.....	134
---------------	-----

迪斯科是一种热烈而奔放的舞蹈。在西方极为流行。参加跳舞



者，踏着强烈的音乐节奏，无拘无束地自由起舞。

迪斯科除了一二个基本舞步外，其他手势、舞姿等都可由舞蹈者自己发挥，现编现跳。

迪斯科舞可由男女舞伴相对跳，也可以一个男子或者一个女子单独跳，也可以一个人跳众人跟着跳，或者集体跳了又分散个别地跳。总之形式是很自由的。

迪斯科的基本步法就是扭胯。所谓扭胯，就是配合着屈腿动作的胯部横向移动。不能作成臀部翘起的“扭屁股”动作。后者必然会作出令人作呕的丑态来。迪斯科的扭胯动作是一种健康的、独具风格的舞步，这一点在跳的时候必须掌握好。

迪斯科的扭胯动作有“正胯”和“反胯”两种。“正胯”是早期流行的，现今则“反胯”比较盛行。“正胯”容易学，“反胯”则不容易掌握。

所谓“正胯”即是在两拍音乐的第一拍，或者一拍音乐的前半拍出胯；而“反胯”则是在两拍音乐的第二拍，或者一拍音乐的后半拍出胯。相差仅半拍的时间，风格却不容易掌握。必须下功夫练，才能体会出其中的差别来。

迪斯科的舞步风格极为热烈、奔放。故而几乎全身每个关节都在活动着，所以要求舞蹈者全身灵活，才能运用自

如。为了使舞蹈者全身灵活、运用自如，所以配合着基本步法就有一套从头部、肩部、臂部、手部、腰部、腿部的基本动作训练。只有把这些基本训练搞好了，才能使全身各个关节灵活，跳出迪斯科的味儿来。

迪斯科的音乐一般为 $\frac{2}{4}$ 拍子的，节奏强烈，几乎每拍都是强拍。特别配合着热烈的击鼓声。有些音乐干脆就是鼓声，没有其他乐器配合。

下面先把迪斯科最基本的“正胯”和“反胯”舞步介绍给大家。

迪斯科正胯舞步

【1】正胯正步

两脚平行站立，脚尖朝前。男女一样。两手自然曲臂。

第1拍——左腿伸直。右腿屈腿，膝盖向正前方突出（注意必须向正前方突出，而不能斜向突出）。向左侧方出胯。左肩高，右肩低。（图D1）

第2拍——右腿伸直。左腿屈腿，膝盖向正前方突出。向右侧出胯。右肩高，左肩低。（图D2）

接着再以左脚伸直，右腿向前屈，即重复第1拍动作，循环往复。

这个步法是迪斯科正胯舞步中最基本的一种步法。其他步法都是由这个动作派生出来的。

在作基本训练时，两手肘部夹紧，小臂向上弯曲，手心

自然向里，随着脚的步法，向上下、左右摆动。但动作的幅度不要太大。



【2】正胯正步两次出胯步

两脚平行站立，脚尖朝前。两臂腰间后贴。

第1拍——左腿伸直。右腿屈腿，膝盖向正前方突出，向左侧出胯。

第2拍——左腿不动。右腿屈腿，膝盖再向正前方突出一次。向左侧第二次出胯。

第3拍——右腿伸直。左腿屈腿，膝盖向正前方突出。向右侧出胯。

第4拍——右脚不动。左腿屈腿，膝盖向正前方突出。向右侧第一次出胯。

接着再从第一拍开始反复进行。

一般情况下，动作一“正胯正步”和动作二“二次出胯步”可以交替进行。就是做四拍“正胯正步”接着做四拍“二次出胯步”，然后再做四拍“正胯正步”、四拍“二次出胯步”。

【3】正胯分步

两脚平行，相距约一脚。脚尖朝正前方。步法与“正胯正步”相同。

【4】正胯分步两次出胯步

两脚平行，相距约一脚。脚尖朝正前方。步法与“二次出胯步”相同。

这第3、第4种步法也可连在一起交替进行。也就是做四拍“正胯分步”，再做四拍“分步二次出胯步”。

【5】横步顶胯步

这个步法是基本步的横向进行。

第1拍——左脚向左侧跨一步，脚尖朝前。右脚屈腿跟上。向左侧出胯。左手在左侧往上抬。右手在右侧往下。

第2拍——右脚在左脚旁踏下，向右侧顶胯。右手往上，左手往下。

第3拍——左脚向左侧跨一步，右脚屈腿跟上。向左侧出胯。左手高，右手低。

第4拍——右脚在左脚旁踏一下（重心仍在左脚），向左侧顶胯。左手高，右手低。左肩高，右肩低。

第5拍——右脚向右侧跨一步。向右侧出胯。左腿屈腿

跟上。右手往上，左手往下。

第6拍——左脚在右脚旁踏地。向左侧出胯。左手往上，右手往下。

第7拍——右脚向右侧跨一步。向右侧出胯。左腿屈腿跟上。右手往上，左手往下。

第8拍——左脚在右脚旁踏下，向右侧顶跨。左手高，右手低。

【6】斜前、斜后顶胯步

侧身朝“2点”方向站立。

第1拍——左脚向“8点”方向跨一步。向左侧出胯。

第2拍——右脚跟上，在左脚旁屈腿踏地。向左侧顶胯。

第3拍——右脚向“中心”方向横跨一步，脚尖朝左。向右侧出胯。

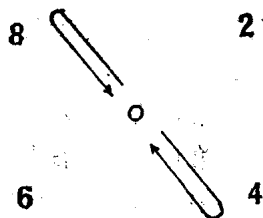
第4拍——左脚后撤踏在右脚旁，脚尖朝左。同时向左后拧过身去。拧身时上身向左前方俯，左肩低，向后让过身去。这一步和下一步要做得连贯，身体要有起伏。

第5拍——左脚向“4点”方向跨一步。向左侧出胯。

第6拍——右脚在左脚旁屈腿踏地。向左侧顶胯。

第7拍——右脚向“中心”横跨一步，向右出胯。

第8拍——左脚在右脚旁踏下，脚尖朝右，向右拧过身。



【7】四角顶胯步

两手在胸前自由摆动。向前、后、左、右四角做顶胯步。

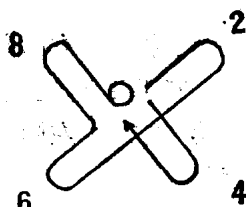
第1拍——左脚向“8点”方向横跨一步，向左侧出胯。

第2拍——右脚屈腿在左脚旁踏一步，向左侧顶胯。

第3拍——右脚向“中心”方向退一步，脚尖朝左。向右侧出胯。

第4拍——左脚在右脚旁踏下，脚尖朝左。向左转过身去，左侧身朝

“6点”方向站立。注意转身时上身向前俯。胯部先动，上身后动。有一个拧身的过程。动作要做得灵活，不要直挺挺的。



第5拍——左脚向“6点”方向横跨一步，向左侧出胯。

第6拍——右脚屈腿在左脚旁踏地，向左侧顶胯。

第7拍——右脚向“中心”方向退一步。向右侧出胯。

第8拍——左脚屈腿在右脚旁踏地。向右侧顶胯。

第9拍——右脚向“2点”方向跨一步。向右侧出胯。

第10拍——左脚在右脚旁踏下，向右侧顶胯。

第11拍——左脚向“中心”退一步，脚尖朝右。向左侧出胯。

第12拍——右脚在左脚旁踏下，脚尖朝右。同时向右拧过身去，右侧身朝“4点”方向站立。

第13拍——右脚向“4点”方向退一步。向右侧出胯。

第14拍——左脚屈腿在右脚旁踏下。向右侧顶胯。

第15拍——左脚向“中心”前进一步。向左侧出胯。

第16拍——右脚在左脚旁踏地一下，向左侧顶胯。

十六拍音乐的動作做完后，就接从第一拍开始做。

【8】斜角转胯步

侧身向左斜前方站立。两手曲臂于肩前方。

第1拍——左脚向左斜前方跨一步。向左顶胯。右脚屈腿跟上。左手在前，右手在后。

第2拍——右脚在右后方踏下。用腰使左侧顶胯转成腹部稍突前，然后绕到右侧方出右胯。这时左脚在右脚旁，脚尖着地。

第3拍——左脚往后退，在左后方踏地。胯部从右后方出胯转到左后方出胯。（总结以上三拍的胯部动作，就是腰部顺时针方向绕一圈）

第4拍——右脚向右前方跨一步。向右顶胯。左脚屈腿跟上，右手在前，左手在后。

第5拍——左脚在左后方踏下。用腰使右侧顶胯，转成腹部稍向前突出，再到出左胯。

第6拍——右脚向右后踏一步。从左胯再转成出右胯。（总结后三拍动作，就是胯部逆时针方向绕一圈）

以上介绍的是转胯时的运动路线。大家要掌握好这个路线，才能把这个动作做得准确。但熟练以后，这个“转”的过程就不要十分强调。特别是第二拍的“腹部突出”动作，太强调了就很不好看。整个动作宜做得内在含蓄一点。

迪斯科基本动作训练

这些基本训练都是结合“正胯正步”或“正胯分步”来训练的。所以一般情况下，我们就不再重复介绍脚步的步

法，而只讲解头部及其他部位的动作。两手自然下垂。

【1】头部的训练

第一个八拍（前后点头·图D3）：

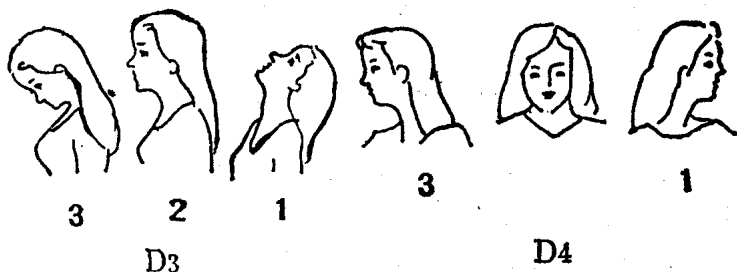
第1拍——头部向后仰，眼朝上看。

第2拍——头往前放平，向正前方看。

第3拍——头往下低，眼看地下。

第4拍——头抬起，向正前方看。

第5至8拍——重复第1至4拍的动作。



第二个八拍（两侧摇头·图D4）：

第1拍——头向左摇，眼看左前方。

第2拍——头向中间摇，眼看正前方。

第3拍——头向右摇，眼看右前方。

第4拍——头向中间摇，眼看正前方。

第5至8拍——重复第1至4拍的动作。

第三个八拍（左右斜点头）：

第1拍——（开始前，头转向左斜方）头在左斜方，往上抬。眼看上方。

第2拍——头往下向左斜前方。眼平视。