

苗 坤 编著
田 林 绘图
李 昊

图解国际标准



舞



华龄出版社

图解国际标准舞

苗 坤 编著

田 林 绘图
李昊翰

华龄出版社

一九九七年元月·北京

图书在版编目(CIP)数据

图解国际标准舞/苗坤编著. - 北京:华龄出版社, 1997.1

ISBN 7-80082-789-5

I. 图… II. 苗… III. 交际舞-舞蹈动作-图解 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 00302 号

图解国际标准舞

著 者: 苗 坤

责任编辑: 程 红

封面设计: 李昊翰

版式设计: 丁 辉

出版发行: 华龄出版社

社 址: 北京西城区大红罗厂街乙 3 号

邮政编吗: 100034

印 刷: 廊坊人民印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 180(千) 插图: 930(幅)

印 张: 8

印 数: 1—25 000 册

版 次: 1997 年 1 月北京第 1 版

印 次: 1997 年 1 月第 1 次

ISBN7-80082-789-5/G·331

定 价: 14.50 元

注: 此书由北京中三联文化咨询有限公司文稿信息交流中心

提供出版。 垂询电话: 66166848 传真: 66167220

概 说

一、基本姿势与走步

姿势

所谓国际标准舞姿势是舞蹈时的平衡之意，也指上身与脚部的有机协调与配合。

首先，舞蹈前两脚要轻松的平行对齐，但不能靠得太紧，否则就不容易挪动，通常应以不影响踩踏为宜。膝盖要避免过于僵硬的伸直，胸部要挺起，腰部则要自我感觉仿佛盛载于膝盖上那般轻盈。

接着是深深吸气而后自然吐气，双肩要自然放松，这就是跳国际标准舞的基本姿势。

走步

走步也指运足的方法，这与一般步行时的步行法在基本上是类似的。若把跳舞的走步视为如临大敌一般刻意的去准备一番，反而会变得很别扭。

男性的前进动作

1. 用左脚脚尖的部分轻轻抚擦地板，移动向前。
2. 上身的前进要比脚步早一瞬间略微伸到前面(这是关系着男女一起挽着跳舞时，男性要让女性的步幅至何处以及如何引导女性首先要注意的)。
3. 与普通行走时同样，身体重心要从左脚跟移至整个脚部。这时后面的右脚跟会自然离开地板。
4. 以原姿势眼睛向下看，只要没有见到左脚脚尖即可。若是看到脚尖，就说明上身向前移动不足。
5. 将右脚向前靠拢，脚尖不要离开地板，轻轻的压下靠拢。
6. 右脚在前进时与左脚以同样要领进行。
7. 后移动脚在通过前只脚时，要轻轻穿过前脚的内侧相互接触。同时，

膝盖请保持稍微放松的愉快状态。

女性的后退动作

(比起前进动作,后退动作较难,但这是国际标准舞的习惯的问题。)

1. 两脚对齐,以正确的姿势站立。当右脚后退时,将身体重心置于左脚(膝盖则要放松),用右脚的脚指尖一面轻压地板,一面向后移动。这时,提高右脚跟,要能充分见到脚的内侧(从后面看时),而且走步要取得适当的匀度。

2. 开始稍微站稳右脚跟,而先前留着的左脚脚尖则要离开地板。这时,身体重心应该是在右脚尖与左脚跟的中间。

3. 依原状将左脚缓缓靠拢右脚,慢慢地将右脚跟放下。

4. 身体重心勿急速移至右脚 身体重心若移到后面太快,会变得无法站立。

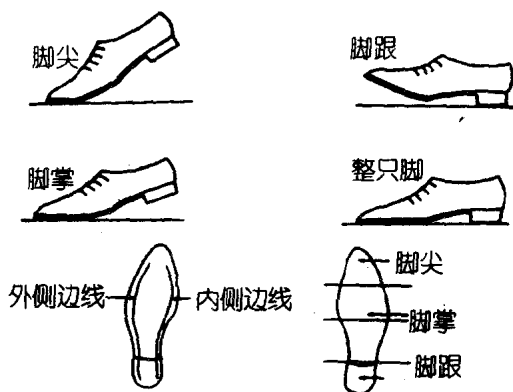
5. 左脚若能靠拢右脚,则左脚继续以同样的要领后退。循环反复。

以上是国际标准舞首先要掌握的男性前进走步与女性后退走步的基本。

开始可先相应的抓住物体或靠着墙壁练习,熟练为止。

舞蹈的舞步形同走路,但又不同于走路,舞蹈步幅较大。前进时,通常是身体比脚先动,脚尖直直(向内或向外)伸出。

脚的动作



指踩步时要使用脚的哪些部分。本书仅简要地作一下说明。一般前进时是由脚跟着地,后退时是由脚尖着地。横向移动时是由大拇指膨胀的部分(脚掌)着地。

脚掌在舞蹈的回转动作中是经常使用的部分。请熟记脚型部位的图说。

二、搂握的基本要领

搂握的正确与否，决定了舞蹈是否能学的好，故务请初学者注意。

按国际标准舞的种类，搂握也有相异，这里介绍的是除了探戈以外的现代舞(布鲁士、华尔兹、快步舞、狐步舞)的搂握方法，探戈及拉丁舞的搂握法在其种类之处各别说明。

男性的搂握

1. 挺直站立，两手横向伸展。
2. 在原位，两手从肘部开始弯曲，将指尖于胸前触合，左右肘部的高度要相同。
3. 右手掌朝自己的方向，稍向前方扩伸，右侧形成三角形怀室，舞伴就站在此怀室中。
4. 右手在搂握时，将手指在女性左肩胛骨正下方对齐，斜向贴住。
5. 左手将手掌举至脸的横面，抓到自己耳朵的高度，左手以握手的要领握住舞伴的右手。

女性的搂握

1. 和男性的搂握时同样要领。
2. 站立在男性所作的怀室内。
3. 左手手指对齐，放在男性右腕的腕根处，不能置于肩上。
4. 右手与男性轻轻握着。

男性的左手与女性握住的右手置放在二人身体的正横面。

双方的右脚指尖彼此踏于对方的两脚之间，稍微的错开。男性则稍靠右侧搂握舞伴。这样男性可越过女性的右肩看到前方，女性也可越过男性看到前方。应记住：彼此不可正面搂握。

搂握时男女的接触从臀部至腰围周边是密接的，女性的上身要稍微较男性挪开一些，这样不仅能避免身体重心加诸于脚跟，而且能将重心正确的放置在前方；另外，搂握时手腕不要前后或上下的挥动。

三、舞蹈的基本须知

1. 舞蹈的种类

国际标准舞大致可分为下列两类：

现代舞——可依自己的喜好选择舞步，尽情作舞。其特征为必须男女搭配成一组来跳，且旋转时多为逆时针旋转方向。本书所介绍的布鲁斯、华尔兹、探戈等皆属此类。

拉丁舞——乃来自南美热情开朗的舞蹈。由于可以离开舞伴作舞，故身体可做多彩多姿的变化，此为其主要特征。本书介绍的伦巴、吉鲁巴、恰恰舞等即属于此类。

2. 舞蹈的功用

除了运动休闲之外，跳舞还具有下列功用：

- (1)使运动神经发达，培养人的敏捷性。
- (2)可锻炼身体，使良好体态得以保持。
- (3)可调整运动量及运动时间，使心情变得轻松愉快。
- (4)能让人消耗适当的运动量。
- (5)可防止腿部与腰部的功能退化。
- (6)可培养合作精神，消除无谓的自卑感。
- (7)可扩大人际关系及交友关系。
- (8)可培养成熟的社交手腕。
- (9)可培养尊重他人的礼貌习惯。
- (10)可使人感觉神清气爽、风度翩翩。

3. 各种舞姿：

所谓舞姿，是指与舞伴搭配时的姿势，主要分为下列数种：

(1)踱步姿势(Promenade Position)即指男性右侧与女性左侧的接触，反侧呈V字型打开的搭配方式，通常以“P、P”表示。

(2)反向踱步姿势(Counter Promenade)与PP相反，为男性左侧与女性右侧接触，相反一侧打开的搭配方式，简称“C、P、P”。

(3)保守姿势(Closed Position)为男女相对而立，双手相互执握的拉丁式搭配方式，二人之间则维持20—30公分的间隔距离。

4. 握手方法

握手时,男女双方应以相当于单手轻握鸡蛋的力量相握,不致脱落即可。

握手时的姿势,可先以自己的两手练习,将两手的手掌交叉相叠,轻轻握住,一手大拇指叠在另一只手大拇指上即可。待掌握住握手时姿势及握手后形状之后,再进一步对于那一手是男(左手是男),那一手是女(右手是女)加以辨别。此外,女性应注意将拇指与食指指尖接触在一起较好,比较不易脱落。

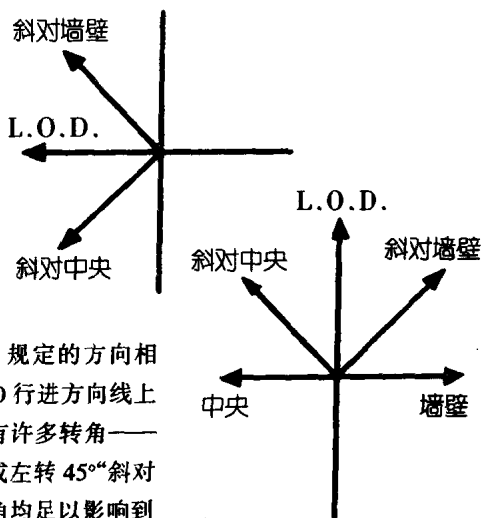
同时,在男性握住女性手腕及女性握住男性拇指时,应尽量避免手指不握紧而伸直的握法。

5. 何谓 L.O.D

所谓 L.O.D,就是 Line of Dance 的缩写,意指边跳舞边移动时的方向线。

现代舞蹈多半沿着逆时针方向来跳,以避免相撞。

自然, L.O.D 只不过是跳舞时较大的流程,步伐与动作未必需要一致,身体旋转的方向也不一定要和 L.O.D 规定的方向相同。譬如,此刻你正站在 L.O.D 行进方向线上(右边是墙壁),则身体周围便有许多转角——如右转 45°“斜对墙壁”的转角,或左转 45°“斜对中央”的转角等等,由于这些转角均足以影响到方位的改变,在此特别提供左图做为参考。



6. 速度、节奏与时间

通常所谓的 Tempo 就是指音乐演奏时的速度,但在舞蹈中却是指一分钟的小节数。所以,Tempo 数多的曲子为快的曲子,反之,则为慢的曲子。

所谓节奏,即指音符强弱的排列,也就是拍子和重音。以伦巴为例,节奏是“SQQ”(慢快快);布鲁斯节奏是“SSQQ”(慢慢快快);而华尔兹则可以直接用 1.2.3 来表示。

所谓时间。即指音乐一小节中的拍子数,通常以拍来表示。

7. 舞蹈礼节

在舞会里，礼貌上应由男性邀请女性共舞，但一再邀请同一对象或强邀这些对象均不太合乎舞蹈礼节。女性在拒绝邀请时，不妨以类如“我现在很累”等较婉转适当的理由加以婉拒，才不致失礼。

男性应避免下列动作：

- (1) 配合节奏挥手。
- (2) 扶住舞伴时，腰部未挺直。
- (3) 右手握得太用力。
- (4) 身体随便向前后左右摇摆。

女性应避免下列动作：

- (1) 不看对方，而看下面。
- (2) 不看正面，而看两旁。
- (3) 想带领对方。
- (4) 两手勾在对方肩上。

8. 舞蹈服装

舞蹈练习时，应穿着不妨碍身体四肢自由运动的服装。男性的服装通常不致有太大问题，女性则应切记不可穿着窄裙或旗袍。

在正式舞会场合，由于规矩很多，通常应盛装前往。男性宜穿着礼服或燕尾服，女性则穿着晚礼服。

如果只是参加一般舞会，穿着就不需如此苛求，男性可穿西装、打领带，女性则穿洋装即可。

至于鞋子方面，有跳舞专用的鞋，但请注意，这种鞋子平常应尽量少穿，甚至不穿。

目 录

概 说

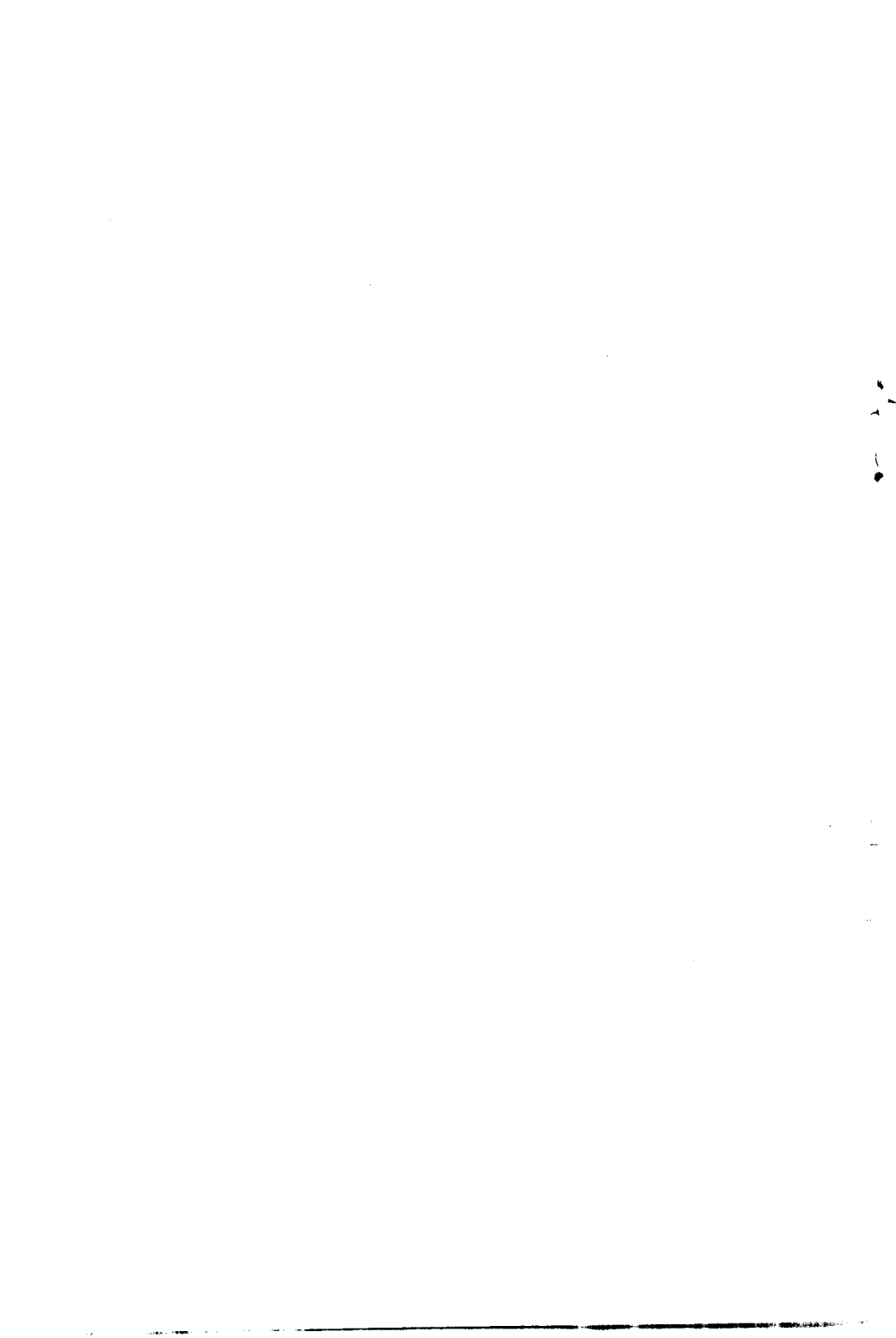
一、现代舞

华尔滋 (Waltz)	(3)
布鲁斯 (Bluse)	(41)
探 戈 (Tango)	(73)
快步舞 (Quick step)	(95)
狐步舞 (Foxrot)	(125)

二、拉丁舞

曼 波 (Mambo)	(143)
方形伦巴 (Square Rumpa)	(185)
吉尔巴 (Jira ba)	(185)
古巴伦巴 (Crba Rrmba)	(201)
恰 恰 (Cha Cha)	(223)

一、 现代舞部分



华尔兹 Waltz

华尔兹曲调优美，似流水般的移动，这秀丽的流动就是华尔兹的生命，同时也是好舞者最喜欢的原因。

华尔兹分有快节拍的快速华尔兹及慢节拍的慢速华尔兹，通常所说的华尔兹就是这里所介绍的慢节拍的摩登华尔兹。

华尔兹音乐是每分钟约 32 小节来演奏的三拍曲子。

配合三拍的旋律，步伐分成 3 步、6 步、9 步，以 3 步为基准来构成，而第 1 步必须与最初的第一拍相吻合。

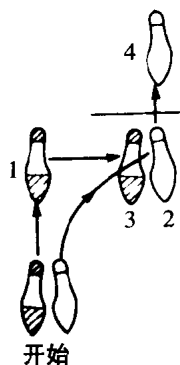
与其他舞步不同之处是，华尔兹步伐的速度全部相同，因而在其他舞步里有慢及快之分，而华尔兹因全是相同的速度，所以不须有快、慢之分，全以 1、2、3 来表示。

此外华尔兹最重要的是浮、沉的脚步技术。这种技术能使华尔兹看来更像华尔兹一样优美。基本步伐是在 1 步终止时继续 2 3 步的浮，尔后在 3 步的终止时为沉。

初学者首先要以准确的步伐与音乐配合相练习，尔后在熟练时再向浮、沉的技术挑战。

脚步的开始

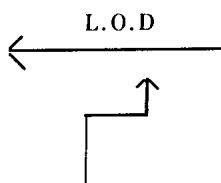
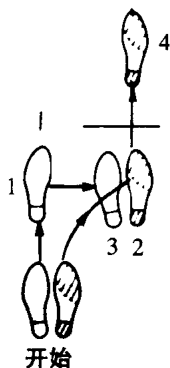
女步示意图:



脚步开始的近身交换

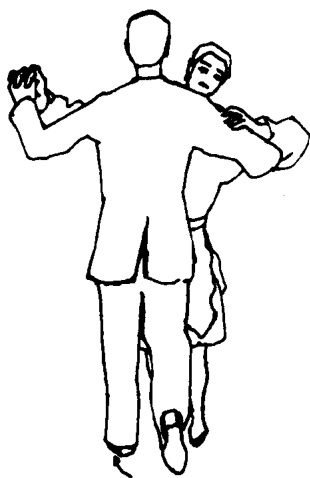


男步示意图:

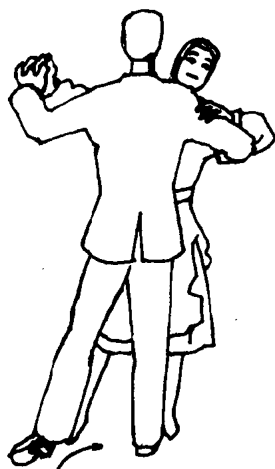


开始 男 面对墙壁
女 背对墙壁

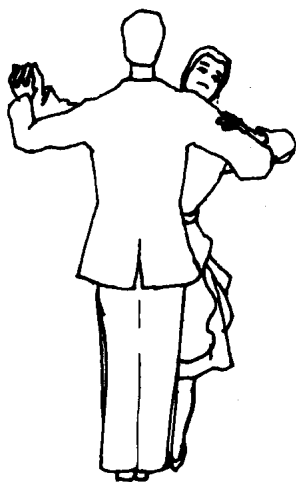
这是以 3 步构成华尔兹的最基本步伐。第 4 步即成为下次步伐的第一步。参照下页的脚步。



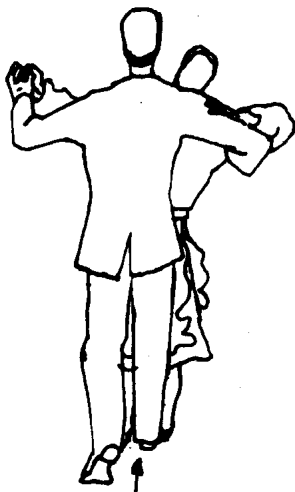
1. 男 左脚前进
女 右脚后退



2. 男 右脚在左脚的右方
女 左脚在右脚的左方



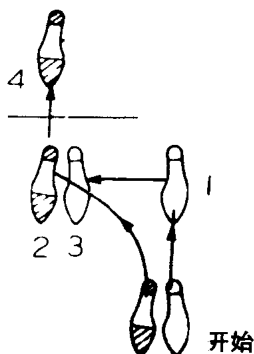
3. 男 左脚靠向右脚
女 右脚靠向左脚



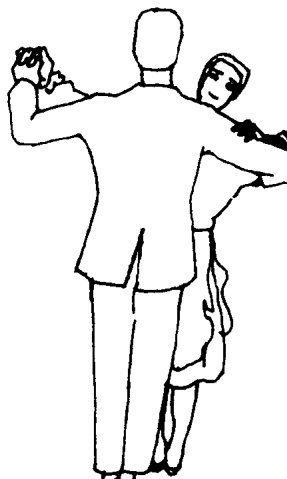
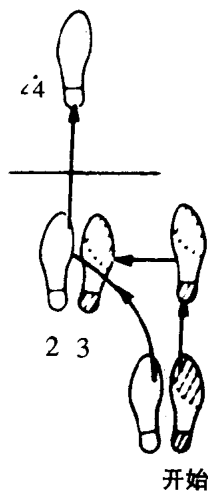
4.

右脚开始的近身交换

女步示意图:

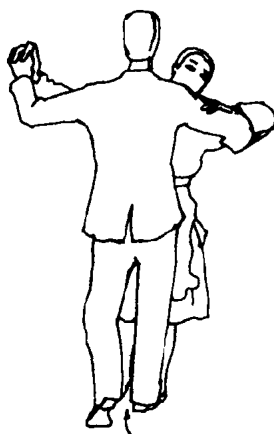


男步示意图:



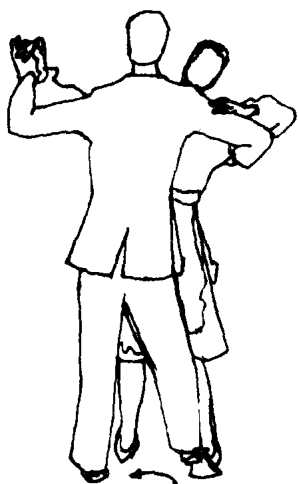
开始 男 面向中央

女 背向中央

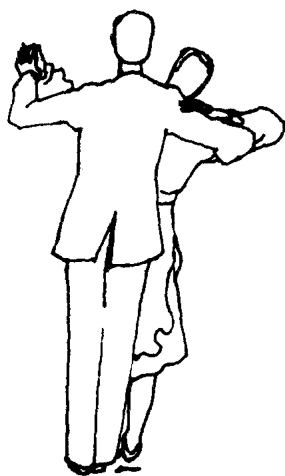


1. 男 右脚前进

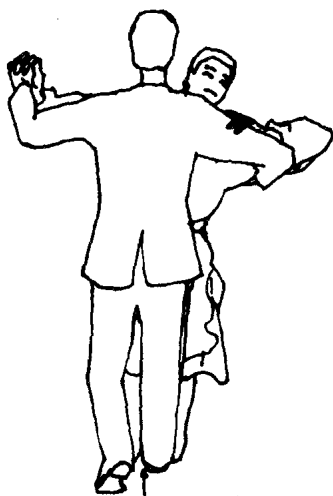
女 左脚后退



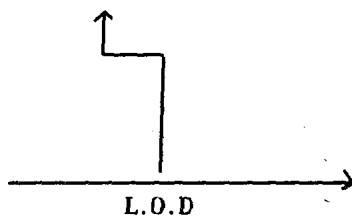
2. 男 左脚在右脚的左方
女 右脚在左脚的右方



3. 男 右脚靠向左脚
女 左脚靠向右脚



4.



L.O.D