

国际流行交际舞

肖苏华 编著

中国文联出版社

国际流行交际舞

肖苏华 编著

中国文联出版社

插图绘画：凌北夏

封面设计：忻 华

国际流行交际舞

肖苏华 编著

*

中国青年出版社出版

(北京建国门泡子河 10 号)

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开 8 印张 81 千字

1985 年 2 月第 1 版 1985 年 2 月北京第 1 次印刷

书号：8355·345

定价：1.35 元

内 容 提 要

本书主要是为了向广大读者和交际舞爱好者介绍当前世界上最流行的六种交际舞，以及交际舞的基本舞步和各种花样的基本知识。

书中依据了西欧、美国、香港等地最新交际舞的资料，并结合我国具体情况而编写的。文字通俗、编排系统，还附有详细的舞步示意图和舞蹈插图，初学者易学易懂，已经掌握了交际舞的人也能从中得到新的启示和提高，是一本学习和了解交际舞的普及入门读物。

代 序

在党的十二届三中全会精神的鼓舞下，全国各族人民正在迈开更大的步伐向“四化”宏伟目标胜利前进。随着经济建设出现一派生机勃勃的新气象，广大人民对精神文明的追求也日益广泛。特别是对业余娱乐活动的兴趣更为迫切。见于这种形势，最近在全国掀起一个“交际舞热”。

为了使广大群众能更好地了解交际舞的知识，学习各种基本舞步与舞蹈花样，我向大家推荐《国际流行交际舞》一书。本书根据美国、苏联、西欧、香港等地区最新出版的交际舞书籍和录相资料，结合我国具体情况，由北京舞蹈学院从事舞蹈工作三十多年、富有经验的教师肖苏华编著的。作者比较系统地介绍了现代交际舞产生的历史和发展情况，国际交际舞规范化的基本姿势、舞步以及流行花样。书中有四百多张舞步示意图和舞蹈插图。文字通俗、编排合理、图文并茂，易懂易学。不仅对初学交际舞的人非常使用，而且对已经掌握了交际舞的人也能从中得到新的启示和提高。我相信《国际流行交际舞》一书的出版将有助于在我国普及交际舞，并一定会受到广大读者，特别是成千上万交际舞爱好者的欢迎，对促进精神文明的建设起良好作用。

中国舞蹈家协会副主席

中国国际文化交流中心理事 贾作光

1985年1月于北京

前 言

交际舞是一种文明健康的娱乐活动，又是进行社交活动的一种积极有效的形式。它可以陶冶我们的心灵，使我们的身心得到愉快的休息和美的享受。

交际舞步法简单，每个人都很快就可以学会，很适合于在广大群众中进行推广普及。随着我国经济的蓬勃发展，人们对文化生活的需求越来越广泛，其中对交际舞的兴趣尤为强烈。为了满足广大群众学习交际舞的要求，我们根据我国国情编写了这一本《国际流行交际舞》（交际舞简易教程）。书中重点介绍我国最流行的几种交际舞：慢四步（Blues），慢的华尔兹（Slow Waltz），快的华尔兹（Quick Waltz），探戈（Tango），狐步舞（Foxtrot）、吉特巴（Jitterbag）舞等。我们将对每个舞蹈作一个简单的介绍，对其舞步以简练通俗的文字进行详细的说明，并附有大量的舞步示意图和舞蹈过程中的身体姿势图，以便广大舞蹈爱好者能够一目了然自学交际舞。

由于我们水平有限，而且是首次对交际舞进行较系统的整理，书中不免有许多不足之处。望广大读者提出批评指正。

在编写本书过程中曾得到郑宜禧、徐礼文、张静一、朱立人、张旭、杨仪、陈伦、白崑瑞、陈敬华等同志的大力协助，在此特向他们表示衷心的感谢。

肖苏华

1984年于北京舞蹈学院

目 录

代 序.....	1
前 言.....	2
国际交际舞概况.....	1
国际交际舞的基本知识.....	4
慢 四 步 舞 (Blues).....	21
慢的华尔兹 (Slow waltz).....	51
快的华尔兹 (Quick waltz).....	84
狐 步 舞 (Foxtrot).....	105
探 戈 (Tango).....	133
吉 特 巴 舞 (水兵舞·Jitterbug).....	204

国际交际舞概况

交际舞，又称为交谊舞是我国习惯的叫法。交际舞的正式叫法应为舞厅舞 (Ballroom dancing) 或舞会舞 (Бальный танец)，也有人称之为社交舞蹈 (Social dancing)。

交际舞是世界各国流行很广的一种社交、娱乐性质的舞蹈艺术。由于这种舞蹈不用经过专门的舞蹈训练就能很快学会，所以一直颇受社会各界的喜爱，成为世界上最具有群众基础的文化娱乐活动之一。

交际舞有着它自己悠久的历史，经历了好几百年的复杂演变过程。象其它的各种艺术一样，它渊源于劳动人民的文化艺术之中，并不断从中汲取丰富的营养，随着社会的变革，经济的发展，经过一代又一代人的加工创作逐渐形成现代各种形式的交际舞。

最早的舞会舞蹈产生于14-15世纪的意大利，后来在16-17世纪流传到法国，并在那里得到了很大的发展。到了18世纪初巴黎首次举办了收费的公众舞会。1768年在巴黎开办了专为举行舞会的第一个舞场。法国革命进一步推动了舞会舞蹈的发展，出现了一批比较自然活泼的舞会舞蹈，如波尔卡、马祖卡、波罗涅兹等。从19世纪中叶开始华尔兹成为主要的舞会舞蹈，而象加沃特、小步舞等舞蹈逐渐开始消失。到了19世纪末20世纪初北美和南美的一些交际舞打破了欧洲舞会舞独

霸天下的局面，并对交际舞的发展起了很大的作用，出现了象布鲁斯（慢四步舞）、慢的华尔兹、狐步舞这样一些舞蹈。在第一次世界大战之后又出现了伦巴、桑巴等交际舞。这个时期交际舞发展的一个明显特征就是受了黑人传统音乐、舞蹈文化的深刻影响。在第二次世界大战快结束时美国盟军在欧洲登陆。他们把一种叫吉特巴的舞蹈也带到欧洲。在50年代后又相继出现了摇摆舞，迪斯科等曾风靡一时的新舞蹈。八十年代又有一种叫布列依克舞问世。这样在舞会舞蹈领域内出现了一条代沟，（两代人之间的壕沟）。即中老人与青年人跳的舞蹈很不相同。然而这只不过是一个暂时的现象。从七十年代起像华尔兹、狐步舞、探戈这样一些“老式”的交际舞在西方又复兴起来，吸引越来越多的舞蹈爱好者，特别青年人和知识分子。许多国家不仅有交际舞协会，而且还定期举办国际性的交际舞比赛。因此我们可以说交际舞经受了时间的考验，充分显示了它们旺盛的生命力。

在我国交际舞的历史可以追溯到本世纪二十年代初期。随着外国资本主义势力扩展到中国之后，西方舞蹈文化开始传入我国，交际舞也先后被介绍到上海、北京、广州、天津等大城市。很有趣的是后来在极为艰难的革命斗争岁月里革命圣地延安也办起了交际舞晚会。在新中国成立之后交际舞又受到了广大干部、知识分子和工人的普遍欢迎，而且普及得非常广泛。很多公园、机关、学校、工厂、饭店和俱乐部经常举行周末舞会。成千上万的人们尽情地享受工作和劳动之余的欢乐，促进了人们之间互相了解和友爱。后来由于受极“左”思潮的影响，特别十年大动乱的摧残，交际舞被定为“禁区”，任何人都不能问津。然而真正文明健康的文化传统是不会消亡的。“野

火烧不尽，春风吹又生”。在党的十一届三中全会后我国各条战线上出现了巨大的变化。随着经济的蓬勃发展，广大人民迫切要求改变业余文化娱乐生活单调贫乏的状况。于是广大群众又对交际舞发生了极大的兴趣。特别是近两年来社会上掀起了“交际舞热”。这是一个值得提倡和支持的好现象。它不仅可以满足广大群众对业余文化娱乐生活日益增长的要求，同时也可以促进物质建设和文明建设的发展。

我们知道交际舞一般都是以对舞形式（或者说双人舞的形式）来跳的。而这种对舞形式早在中世纪晚期就首先在民间舞蹈艺术中产生和发展起来。比如法国最古老的民间舞蹈《布朗里》就已开始用对舞的形式来跳，而且一直流传至今。象大家所熟悉的华尔兹是十八世纪末，从产生于奥地利阿尔卑斯地区的农民舞蹈伦得列尔演变而来的。而伦巴则是汲取古巴土族舞蹈动作，采用黑人和西班牙的音乐节奏，最后在墨西哥成为一种较完整的交际舞，并从二十年代起在美国和西欧开始盛行。

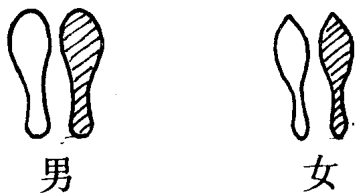
在简单地回顾交际舞的产生和发展过程之后，我们不难发现它们的三个基本特征。（一）绝大部分交际舞渊源于朴实、健康的民间舞蹈艺术。（二）正因为如此，交际舞的步法和花样都简单易学，便于掌握和普及。（三）各种交际舞虽然各有它们自己的民族特征和风格，但往往不受国界的限制而流传到四面八方。因此把它们称之为国际交际舞是完全名符其实的。

交际舞是一种舞蹈艺术。它的根基深深扎在劳动人民文化艺术肥沃的土壤之中。这也正是它保持旺盛生命力的原因所在。我们要爱护它，把人民的艺术归还给人民，让它在“四化”建设中充分发挥积极作用，让更多的人民享受到高尚的文化娱乐和得到健康愉快的休息！

- 国际交际舞的基本知识

脚的基本位置

原来跳交际舞没有严格规定脚的基本位置，甚至是有些舞蹈教师把芭蕾舞中脚的五个基本位置搬到交际舞中来。但是目前跳交际舞全世界都基本上统一在一个基本位置上，就是正步。这个位置是1924年新成立的英国皇家舞蹈教师协会舞会舞分会委员会规定统一的。正步位置要求两只脚平行地站在地面上，脚尖向着正前方，脚后跟并拢，两条腿站直，双膝自然放松，但不要弯曲。胯部要提起来，不能坐在胯上，或者把胯歪到一边。在交际舞中切记不要向外撇脚。



脚的正步位置

双人交际舞基本姿势

两个舞伴正确的姿势和准确而稳定扶抱的方式是跳好交际舞两个很重要的因素。因为错误的姿势不仅会使舞蹈跳得不

美，而且也会严重地影响到两个舞伴之间的协调性以及稳定性和平衡感。

交际舞中最基本也是最常用的姿势叫做闭式姿势 (Closed Position)。

男女舞伴面对面站好。两人之间的距离大约半尺 (15公分左右) 为宜。两人身体要站直，腰部要挺直，留心不要挺肚子塌腰。头要端正，双肩要自然放松。

男女舞伴的手势要讲究美观舒适。男伴的右手放在女伴左肩胛骨下面，手背向外，五指并拢，其右臂形成一个自然的弧度。女伴的左手放在男伴右肩上面，并把左手臂自然地放在男伴右手臂上，要注意不要用力压男伴的肩膀和手臂。男伴的左臂和女伴的右臂要抬起来，胳膊肘自然垂下来。男伴用左手握住女伴的右手。女伴的四个手指 (除大拇指外) 要放在男伴大拇指和其它四个指头中间，而大拇指紧贴男伴大拇指外面。握手要适当放松，不要太紧。握手的高度一般与女伴耳垂相齐为宜。男伴的左肩与左手之间的距离和女伴右手与右肩之间的距离应该相等。一般男伴容易把左手向前推，迫使女伴的右手向后移，这样就会影响到女伴身体的正确姿势。在跳舞中切忌踩对方的脚趾。为了避免这种现象男女舞伴要各自稍微向右错开位置。初学者最容易犯的一个毛病之一是低头眼睛往下看。这是一个很不好的习惯。男女舞伴的眼睛要从对方右肩向前平视。(参看图 1、2)

探戈的闭式姿势有所不同。(一) 两人之间的距离稍近一些，因此男伴的右手也要抱得深一些大约在两个肩胛骨下方中间处。(二) 男伴的左下臂和女伴的右下臂要稍向里移一些，使上臂和下臂之间形成一个锐角。(参看图 3)



图 1



图 2



图 3

苏联的闭式姿势只有一处不同，就是男伴的左臂抬到女伴肩膀的高度，并基本上伸直，手心向上，而女伴右手臂也基本

上伸直，右手放在男伴左手上，手心向下。(参看图4)



图 4

双人交际舞其它常用姿势

右外侧姿势 (Right Outside Position)

右外侧姿势是女伴明显地向左移动到男伴的右侧，使女伴的右肩对着男伴的右肩。两人的双肩虽然错开了，但仍要与闭式姿势一样保持平行。男女伴的手臂基本上与闭式姿势相同，只是女伴的右臂和男伴的左臂变得长一些。男女舞伴的头稍向右转，以便能看到对方的脸。男伴向前迈步要迈到女伴的右侧。(图5)

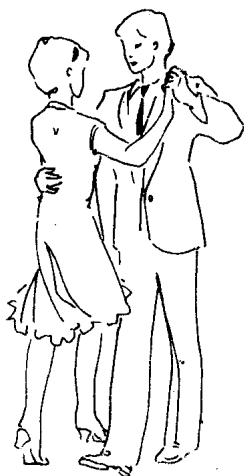


图 5

左外侧姿势 (Left Outside Position)

左外侧姿势与右外侧姿势相似,只是女伴站在男伴的左侧,使女伴的左肩对着男伴的左肩,两人的双肩仍保持平行,男伴的右臂和女伴的右臂稍伸直,但肘部仍保持一定的弯度。两人的头稍向左转,以便能互相看到对方的脸。男伴向前迈步要迈到女伴的左侧。(图6)



图 6

行步姿势 (Promenade Position)

行步姿势是从闭式姿势变化身体方向而形成的；即男伴向左转 45° ，女伴向右转 45° ，使男伴的右胯基本上挨着女伴的左胯，男伴的头稍向右转，女伴的头稍向左转，以便双方能看到对方的脸。(图7)



图 7

敞式行步姿势 (Open Promenade Position)

敞式行步姿势是男女舞伴面对前面相隔一步左右并排站着。男伴用右手从上面握住女伴的左手，手心向下。男伴的左臂和女伴的右臂屈肘，手放在肩膀的高度，手心向下。男伴的头稍向右转，女伴的头稍向左转，以便对方能互相看到对方的脸。(图8)