

交谊舞精解

笑鸥 长江 编著



当代国际标准交谊舞
与现代舞厅交谊舞

湖南科学技术出版社

交 谊 舞 精 解

当代国际标准交谊舞与现代舞厅交谊舞

笑鸥 长江 编著

湖南科学技术出版社

湘新登字 004 号

交谊舞精解

当代国际标准交谊舞与现代舞厅交谊舞

笑鸥 长江 编著

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路 3 号)

湖南省印研所印刷厂印刷

(印装质量问题请直接与本厂联系)

湖南省新华书店经销

开本:787×1029 1/16 印张:11.5 字数:278 千字 图象:1468 幅

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5357 1783-7/G·92 定价:18.00 元

前 言

在国标舞开始兴起和普及、舞厅舞不断发展和提高的今天《交谊舞精解——当代国际标准交谊舞与现代舞厅交谊舞》与广大读者见面了。

交谊舞的各个舞种都起源于民间舞蹈，民间舞蹈进入舞厅而成为舞厅交谊舞，舞厅舞由英国皇家舞蹈教师协会加以规范化而成为国际标准交谊舞，国标舞因兼有体育性和竞技性的特点而被称为体育舞蹈。国际体育舞蹈联合会现已拥有45个会员国，正在积极争取体育舞蹈成为奥运会比赛项目。

为在我国普及和提高将列为奥运会比赛项目的体育舞蹈，国家体委已于91年2月成立中国舞蹈运动协会。自此年年主办全国性的体育舞蹈锦标赛和国际性的体育舞蹈大奖赛，使我选手水平不断提高，学跳体育舞蹈的人越来越多。

随着物质生活水平的不断提高，采取多种形式丰富精神生活，增强身体素质，已经成为广大人民群众强烈愿望。已经学会舞厅舞一般舞步的人们，想进一步学跳花样步；已经掌握舞厅舞多种舞步的人们，想进一步学跳更具艺术魅力的国标舞。为了满足这两种需要，为便于读者了解国标舞与舞厅舞的区别与联系，本书特将国标舞与舞厅舞结合起来，每介绍一个舞种，先讲国标舞，再讲舞厅舞。国标舞兼顾入门和提高的需要，先系统地讲述各种基本步和常用步，再通过组合和套路的介绍，讲述一些新潮舞步和复杂舞步；舞厅舞则着眼于提高，主要讲述一些花样组合步。

学跳交谊舞特别是国标舞，靠的当然主要是练，主要是舞蹈实践；但首先要知道跳什么

和怎样跳、怎样练，并具备必要的理论知识，才不致出偏差，走弯路，甚至造成恶习难改。学跳交谊舞特别是国标舞，当然宜进培训班，可看录像带，但这两者既各有其长处，又都有其不足之处。这主要是不能为学舞者提供详尽和透彻的文字解说以及能够永恒显示舞步运行路线的脚迹图，以利其自行“细嚼慢咽”，完全“消化吸收”。实践证明，只有看书学舞和从师学艺两者并举才能取得最佳效果。一本好的舞书将大有助于交谊舞特别是国标舞的普及和提高。

舞书怎样编写为好？我们缺乏这方面的经验，只是想从实际需要出发，博采众长，并在内容体系和编排体例上有所探索。在文字表达方面，我们认为不宜片面追求简明，而应该将必要的理论知识以及各种舞步的动作要领和技巧要求讲详尽和透彻一些。人们常说南美踢足球讲究脚法的细腻，跳交谊舞特别是国标舞更应讲究脚法的细腻，而编写舞书和阅读舞书同样都应在“细腻”二字上下功夫。本书的文字解说有些显得繁复一些，但望读者从头到尾地看下去，将文字解说和脚迹图两相对照地“细腻”阅读，并参看动作示范人像，实地边看边跳，这样定能取得看书学舞、无师自述的预期效果。

本书原稿，承蒙英国皇家舞蹈教师协会职业教师、范士学位获得者王宏志先生（台胞）审阅，并提出宝贵的修改意见，本书所写国标舞的组合和套路，多出自王宏志、傅中权、胡春田和陈峰（港胞）等著名专家的传授（有些稍加变更）。在这里一并深表谢意。

编 者
1995年8月

目 录

前言.....	封二	2. 外侧右转 (90°或 135°)	(9)
一、交谊舞概述	(1)	3. 连续右转 (一小节 135°或 180°)	(10)
(一) 交谊舞的分类.....	(1)	4. 连续右疾转 (一小节 270°或 360°)	(10)
1. 现代舞和拉丁舞	(1)	5. 开式推转 (135°)	(11)
2. 国标舞和舞厅舞	(1)	6. 跑步右转 (180°)	(11)
(二) 交谊舞的基本知识.....	(1)	7. 右旋转 (270° 315°或 360°)	(11)
1. 舞程线、角度和方位	(1)	8. 撇脚右转 (360°)	(12)
2. 舞姿、握抱和体位	(2)	9. 连续左转 (一小节 135°或 180°)	(12)
(1) 合对位舞姿	(2)	10. 左转四连步 (180°)	(13)
(2) 分对位舞姿	(3)	11. 双左疾转 (270°或 360°)	(13)
(3) 侧行位舞姿	(3)	12. 左转并退 (360°)	(14)
(4) 外侧位舞姿	(3)	13. 倒步滑轴转 (315°)	(14)
(5) 并行位舞姿	(3)	14. 后退左转 (90°或 135°)	(15)
(6) 并肩位舞姿	(3)	C. 组合和套路	(15)
(7) 影子位舞姿	(4)	(下面只列出第一次出现的舞步)	
3. 四大技巧	(4)	组合 (一)	(15)
(1) 反身动作	(4)	后退转体步	(15)
(2) 升降动作	(4)	叉形步	(16)
(3) 摆动动作	(4)	侧进追步	(16)
(4) 倾斜动作	(4)	犹豫步	(16)
4. 音乐与交谊舞	(4)	反截步	(17)
(三) 跳交谊舞应注意的事项.....	(4)	迂回步	(17)
1. 讲究仪表服饰	(4)	后退叉形步	(17)
2. 注意邀舞礼貌	(5)	组合 (二)	(17)
3. 举止文明不俗	(5)	前后摆动步	(18)
4. 谈吐高雅有度	(5)	外侧换步	(18)
5. 男导女随协调	(5)	纺织步	(18)
(四) 术语和符号	(6)	后退锁步	(19)
二、华尔兹.....	(7)	止步扭身	(19)
(一) 国标舞华尔兹	(7)	套路 (一)	(20)
A. 基本步练习	(7)	变式侧进追步	(20)
1. 前进后退步	(7)	左倾身	(20)
2. 左右横拉步	(8)	拧身开位	(20)
3. 方形步	(8)	左转截步	(21)
B. 旋转系列步	(9)	右转锁步	(21)
1. 右转 (90°或 135°)	(9)	右转并步	(22)

同脚剑步·····	(22)	(一) 国标舞探戈·····	(43)
合页步·····	(22)	A. 基本步练习·····	(43)
右撇转·····	(23)	B. 常用的舞步·····	(43)
箭式左转并步·····	(24)	1. 常步分身·····	(43)
套路(二)·····	(24)	2. 侧行并步·····	(44)
锁步转身·····	(24)	3. 四块步·····	(44)
并合纺织步接左倾身·····	(24)	4. 五快步·····	(45)
双分点地·····	(25)	5. 后退左侧转·····	(45)
同脚剑步接倒步·····	(25)	6. 并进外侧步·····	(46)
左转锁步·····	(26)	C. 组合和套路·····	(46)
锁步式电纹步·····	(26)	组合(一)·····	(46)
右倾身·····	(27)	八步左转接开位·····	(46)
电纹步·····	(27)	侧行追步接探身·····	(47)
回身步·····	(28)	右倾身接拖步开位·····	(48)
(二) 舞厅舞华尔兹·····	(28)	组合(二)·····	(49)
花样组合步(一)·····	(28)	绞足右拧转·····	(49)
花样组合步(二)·····	(30)	侧行倒步转·····	(49)
三、维也纳华尔兹快3·····	(32)	套路(一)·····	(50)
(一) 国标舞维也纳华尔兹·····	(32)	后截步·····	(50)
A. 五个标准步·····	(32)	左转并退·····	(51)
1. 连续右转(一小节135°或180°)·····	(32)	左转锁并步·····	(52)
2. 连续左转(一小节135°或180°)·····	(33)	反向箭步接同脚剑步·····	(52)
3. 换脚步·····	(33)	起身转体开位·····	(53)
4. 原地右旋转·····	(33)	侧行摇步左转·····	(53)
5. 原地左旋转·····	(34)	左转并步·····	(54)
B. 组合和套路·····	(34)	维也纳华尔兹左转·····	(55)
组合(一)·····	(34)	左倾身·····	(55)
组合(二)·····	(34)	退脚追步·····	(55)
套路·····	(34)	摇步转·····	(56)
C. 变化和花样·····	(35)	套路(二)·····	(56)
1. 转身换脚转·····	(35)	右转六连步·····	(57)
2. 转身拉手并进接分手并转·····	(36)	行进连步·····	(58)
3. 追逐步·····	(37)	左转弓步·····	(58)
(二) 舞厅舞维也纳华尔兹·····	(38)	侧行连步接犬齿步·····	(59)
花样组合步(一)·····	(38)	倒步滑轴转·····	(60)
花样组合步(二)·····	(40)	左倾身·····	(61)
四、探戈·····	(41)	双分点地接同脚箭步·····	(61)
1. 合对位舞姿·····	(42)	左转连步·····	(62)
2. 侧行位舞姿·····	(43)	(二) 舞厅舞探戈·····	(63)

五步探戈花样组合 (一)	(63)	6. 徘徊羽毛步	(85)
五步探戈花样组合 (二)	(64)	组合 (二)	(85)
混合步探戈花样组合	(66)	1. 羽毛步	(85)
五、布鲁斯·慢中	(69)	2. 三直步	(85)
A. 基本步和常用步	(69)	3. 前进右转步	(85)
1. 前进后退步	(69)	4. 右推转	(85)
2. 进退徘徊步	(70)	5. 后退左转步	(86)
3. 左右外侧步	(70)	6. 左转纺织步	(86)
4. 前进右转 90°	(70)	7. 足尖疾转	(87)
5. 后退左转 90°	(71)	套路 (一)	(88)
6. 后退右转 90°	(71)	1. 羽行步	(88)
7. 后退左转 90°	(71)	2. 左转步	(88)
8. 进退右转 90°	(71)	3. 三直步	(88)
9. 进退左转 90°	(72)	4. 右转步	(88)
10. 连续右转 (两个 135°)	(72)	5. 徘徊步	(88)
11. 连续左转 (两个 135°)	(72)	6. 开式电纹步	(89)
12. 前进横并步	(73)	7. 右转外侧旋步	(89)
13. 前进左横两并步	(73)	8. 外侧羽毛步	(89)
14. 前进右横两并步	(73)	9. 摆荡三直步	(90)
B. 混合步组合	(73)	10. 波纹步	(90)
混合步组合 (一)	(73)	11. 开式右推转	(90)
混合步组合 (二)	(75)	12. 纺织步	(90)
六、狐步舞·中	(79)	套路 (二)	(90)
(一) 国标舞狐步舞	(79)	1. 羽毛步	(90)
A. 基本步和常用步	(79)	2. 左转步	(90)
1. 羽毛步	(79)	3. 三直步	(90)
2. 三直步	(80)	4. 右转步	(90)
3. 右转步	(80)	5. 并退迂回步	(90)
4. 左转步	(81)	6. 并合纺织步	(91)
5. 波纹步	(82)	7. 倒步滑轴转	(92)
6. 开式电纹步	(82)	8. 换向导步	(92)
7. 纺织步	(83)	9. 外侧换步右转	(93)
B. 组合和套路	(83)	10. 同脚剑步	(94)
组合 (一)	(83)	11. 左疾转	(94)
1. 羽毛步	(83)	12. 侧行右转步	(95)
2. 左转波纹步接后退左转步	(83)	13. 右推转	(95)
3. 向右徘徊变向转	(83)	14. 后退左转步	(95)
4. 三直步	(84)	15. 箭步造型接左撇转	(95)
5. 右拧转	(84)	(二) 舞厅舞·中四步	(96)

组合 (一)	(96)	7. 四快跑步	(107)
1. 行进基本步	(96)	组合 (二)	(108)
2. 进退摆荡步	(96)	1. “之”字步	(108)
3. 斜退插步右转	(96)	2. 双左疾转	(108)
4. 前进外侧右转	(96)	3. 横并旋转步	(108)
5. 斜退插步右转后半部	(97)	4. 鱼尾步	(108)
6. 外侧锁步右转	(97)	5. 右轴转	(109)
7. 后退左转步	(97)	6. 右行追步	(110)
8. 前进左横并步	(97)	7. 后退锁步	(110)
9. 合对转侧行	(97)	套路 (一)	(110)
10. 双手拉转体接单手拉女独转	(97)	1. 前进右转 135°	(110)
组合 (二)	(98)	2. 跑步右旋转	(110)
1. 左侧女独转	(98)	3. 外侧换步	(110)
2. 合对转侧行	(99)	4. 外开左轴转	(110)
3. 并退转下腰	(99)	5. 左转双分点地	(111)
4. 侧行转分对	(99)	6. 右撇转	(111)
5. 双手拉左右转	(99)	7. 锁步转身	(112)
6. 双手拉分合转	(100)	8. 滑跳步	(112)
7. 双手拉缠腰转	(100)	9. 闭锁结束步	(113)
8. 并行转分对	(101)	套路 (二)	(113)
9. 单手拉换位转	(101)	1. 向右流畅转	(113)
10. 缠头进退转	(101)	2. 追步左转	(114)
七、快步舞 快斗	(102)	3. 前进锁步	(115)
(一) 国标舞快步舞	(102)	4. 右转步前三步	(115)
A. 基本步和常用步	(102)	5. 右转追步接前进锁步	(115)
1. 前进横追步	(102)	6. 左转追步	(116)
2. 四分之一转	(102)	7. 钟摆步	(116)
3. 右转步	(103)	8. 踏跳步接四快跑步	(117)
4. “之”字步	(104)	9. 右转步	(117)
5. 行进追步	(104)	10. 右转步接带滑跳步的前进锁步	(117)
6. 闭锁步	(105)	(二) 舞厅舞快四步	(118)
B. 组合和套路	(106)	组合 (一)	(118)
组合 (一)	(106)	1. 行进基本步	(118)
1. 前进右转 135°	(106)	2. 斜退插步右转	(118)
2. 右旋转	(106)	3. 左右交叉步	(118)
3. 左行追步	(106)	4. 横并旋转接鱼尾步	(118)
4. 前进锁步	(106)	5. 后退左转步	(119)
5. 右转犹豫步	(106)	6. 前进左横并步	(119)
6. 快开左转步	(107)	7. 钟摆步	(119)

8. 踏跳步接闭锁步	(119)	2. 开式扭胯换位转	(129)
组合(二)	(119)	3. 阿列曼娜	(129)
1. 行进基本步	(119)	4. 螺旋转	(129)
2. 斜退插步右转	(119)	5. 曲棍步	(130)
3. 右推转接锁步右转	(119)	6. 三连步	(130)
4. 右疾转	(120)	7. 右陀螺转	(130)
5. 合对转侧行	(120)	8. 分展步	(130)
6. 侧行转合对	(120)	9. 手接手	(130)
7. 左右外侧转	(120)	10. 点转步	(131)
8. 斜退插步右转	(120)	11. 旁点步	(131)
八、伦巴	(121)	套路(二)	(131)
(一) 国标舞伦巴	(121)	1. 闭式基本步接扇形步	(131)
A. 基本动作练习	(121)	2. 阿列曼娜	(131)
1. 走步练习	(121)	3. 高级闭式扭胯转	(131)
2. 扭胯练习	(121)	4. 滑门步	(132)
B. 基本步和常用步	(122)	5. 曲棍步	(134)
1. 基本步	(122)	6. 三三步	(134)
2. 扇形步	(123)	7. 闭式基本前半部接左陀螺转	(135)
3. 曲棍步	(123)	8. 行走进步接扇形步	(135)
4. 阿列曼娜	(124)	9. 击剑步	(136)
5. 分展步	(125)	10. 点转步接阿列曼娜后半部	(136)
C. 组合和套路	(125)	11. 套索转	(136)
组合(一)	(125)	(二) 舞厅舞伦巴	(137)
1. 闭式基本步前半部接扇形步	(125)	组合(一)	(137)
2. 曲棍步	(125)	1. 横踏基本步	(137)
3. 开式基本步前半部接右陀螺转	(125)	2. 纵踏基本步	(137)
4. 分展步	(126)	3. 横踏交叉步	(138)
5. 闭式扭胯转	(126)	4. 斜踏双交叉	(138)
6. 阿列曼娜	(126)	5. 左转方形步	(138)
组合(二)	(127)	6. 左右摇摆步	(139)
1. 闭式基本步	(127)	7. 左右陀螺转	(139)
2. 闭式扭胯换位转	(127)	8. 换向并行步	(139)
3. 曲棍步	(127)	9. 并肩分合步	(140)
4. 开式基本步前半部接左陀螺转	(127)	10. 转体分合步	(140)
5. 艾伊达	(128)	11. 左右移位步	(140)
6. 摇摆步	(128)	12. 换位分合步	(141)
7. 点转步	(128)	组合(二)	(141)
套路(一)	(129)	1. 交叉步移位	(141)
1. 开式基本步	(129)	2. 轮转缠腰步	(141)

3. 并肩转合位	(142)	5. 阿列曼娜	(158)
4. 横踏基本步	(142)	6. 螺旋步	(158)
5. 交叉步转体	(142)	7. 开式基本步前半部接右陀螺转	(159)
6. 拉手背向转	(143)	8. 分展步	(159)
7. 单手拉换位	(143)	9. 手接手接两个恰恰恰	(159)
8. 脱手方形步	(143)	10. 点转步	(160)
9. 脱手换位步	(144)	套路(一)	(160)
10. 交叉拉转体	(144)	1. 开式基本步	(160)
九、恰恰恰	(145)	2. 开式基本步前半部接左陀螺转	(160)
A. 基本步及其变式	(145)	3. 燕式分展步	(161)
1. 基本步	(145)	4. 阿列曼娜后半部	(162)
2. 基本步的变式	(147)	5. 分展步	(162)
B. 常用步	(148)	6. 手接手	(162)
1. 扇形步	(148)	7. 螺旋转	(162)
2. 曲棍步	(149)	8. 艾伊达	(163)
3. 阿列曼娜	(150)	9. 摇摆步	(163)
4. 分展步	(151)	10. 点转步	(163)
5. 手接手	(151)	11. 开式基本步接扭胯换位转	(163)
6. 纽约步	(152)	12. 阿列曼娜	(164)
7. 点转步	(153)	13. 分展步	(164)
C. 组合和套路	(154)	14. 时间步加古巴破碎步	(164)
组合(一)	(154)	15. 点转步	(164)
1. 横并式基本步	(154)	套路(二)	(165)
2. 扇形步	(154)	1. 开式基本步接扇形步	(165)
3. 曲棍步	(154)	2. 阿列曼娜	(165)
4. 开式基本步前半部接右陀螺转	(154)	3. 套索转	(165)
5. 分展步	(155)	4. 高级扭胯转	(166)
6. 肩对肩	(155)	5. 曲棍步	(167)
7. 时间步	(156)	6. 土耳其毛巾步	(167)
8. 点转一周接三个恰恰恰	(156)	7. 古巴破碎步和时间步	(169)
9. 横并式基本步	(157)	8. 情侣步	(169)
组合(二)	(157)	9. 曲棍步	(171)
1. 闭式基本步	(157)	10. 开式基本步接右陀螺转	(171)
2. 纽约步	(157)	11. 跟我跳	(171)
3. 两个恰恰恰接点转步	(157)	12. 交叉基本转	(173)
4. 闭式基本步接扭胯转	(157)	后记	(174)

一、交谊舞概述

交谊舞是具有社交性、娱乐性、艺术性和体育性的一种高尚的文体活动。学跳交谊舞，可以陶冶情操，增进友谊，锻炼身体，丰富生活。

(一) 交谊舞的分类

1、现代舞和拉丁舞

从舞种的起源来看，交谊舞可分为现代舞和拉丁舞两大类。

现代舞主要起源于现代欧洲，包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步舞、快步舞和布鲁斯等舞种；拉丁舞起源于拉丁美洲，包括伦巴、恰恰恰、桑巴、斗牛舞和捷舞（牛仔舞）等舞种。

现代舞具有端庄、稳重、典雅等风格特点，拉丁舞则具有热烈、奔放、浪漫等风格特点。同一大类的舞种，除在风格特点上有相同的共性外，在节奏、步法乃至风格特点上还有不同的个性。这将在下面分别介绍各个舞种时讲述。

2、国标舞和舞厅舞

从有无严格标准规范的角度来看，交谊舞可分为国际标准交谊舞（简称“国标舞”，也叫“体育舞蹈”）和现代舞厅交谊舞（简称“舞厅舞”）两大类。

二十年代初，舞厅舞风靡英国，进入皇宫。因为英国社会素有讲究严谨行为规范的传统风尚，英国皇家舞蹈教师协会通过召开几次国际性会议，在舞姿和舞步等方面，为舞厅舞制定了一套严格的标准规范。从此交谊舞有了国标舞和舞厅舞的区别。国标舞又有新老的不同。新国标有十个舞种，现代舞五个为华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步舞和快步舞，拉丁舞五个为伦巴、恰恰恰、桑巴、斗牛舞和捷舞。老国标只有七个舞种，现代舞多一个布鲁斯，拉丁舞只有伦巴一个舞种。我们今天学习推广的是新国标舞，其确切的全称是“当代国际标准交谊舞”。

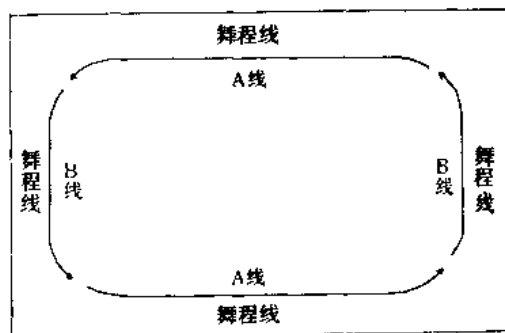
国标舞因其具有高度的艺术魅力和严格的标准规范而被作为表演和竞赛项目从舞厅搬到舞台和赛场，从而具有表演性和竞技性的特点。舞厅舞没有严格的标准规范，具有自娱性的特点。但是，表演性和竞技性并非国标舞的本质属性，国标舞在本质上仍属舞厅舞，不过是有别于一般舞厅舞的规范化的舞厅舞。国标舞被搬上舞台以后，并不因此丧失社交和娱乐的属性而不能回到舞厅。国标舞可大体分为表演性、竞技性和自娱性的三个层次。目前在舞厅见到的即自娱性国标舞。

在交谊舞的发展过程中，国标舞一方面以舞厅舞为基础，一方面对舞厅舞起着渗透和提高的作用。国标舞的舞姿、技巧和某些可在舞厅施展的舞步、造型，完全可以融化到舞厅舞中去，使舞厅舞朝着高度文明典雅和丰富多彩的方向发展。

(二) 交谊舞的基本知识

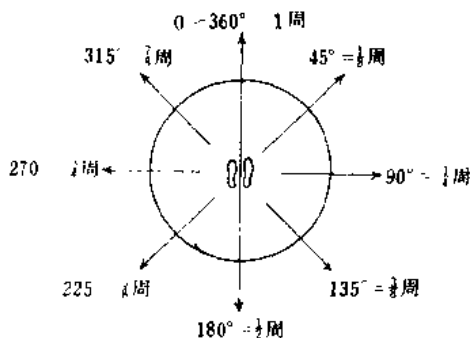
1、舞程线、角度和方位

在一个舞池中，如果不按规定的行进路线来跳交谊舞，势必互相碰撞，秩序混乱。因此，国标舞严格规定，舞者必须按逆时针方向前进。这个行进路线就叫舞程线。舞程线中，长的两条称为A线，短的两条称为B线。见下图。



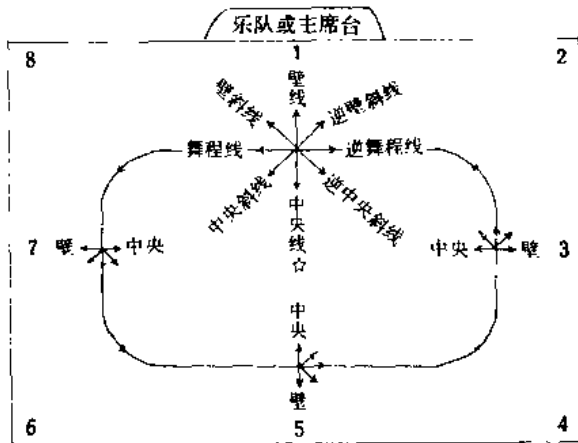
国标舞对一个组合或套路中每一舞步在开始和结束时所站立的方位以及运步的方向和旋转的角度都有严格的规定。

拿旋转来说，在方向上分为左转和右转，在角度上由小到大分为45°（1/8周）、90°（1/4周）、135°（3/8周）、180°（1/2周）、225°（5/8周）、270°（3/4周）、315°（7/8周）、360°（1周）。见下图。



方位的规定，大多假定男伴站立舞池中央，面向乐

队，而以乐队演奏台中心为基准，定为“1点”，然后将男伴每右转45°所向的一点，依次定为“2点”、“3点”、“4点”、“5点”、“6点”、“7点”、“8点”。见下图。



跳国标舞时，舞者按舞程线行进或旋转，其角度和方位的变化与舞程线发生联系。因此，国标舞以男伴面对舞程线方向为基准，对舞步的行进方向规定了八条线：(1) 男伴面向的是舞程线；(2) 男伴右肩所向即右转90°所向为四壁（指站立在舞程线上任何一点而言），称为壁线；(3) 男伴左肩所向即左转90°所向为舞池中央，称为中央线；(4) 男伴右前方即右转45°后的方向朝壁线倾斜，称为壁斜线；(5) 男伴左前方即左转45°后的方向朝中央线倾斜，称为中央斜线；(6) 男伴背向的是逆舞程线；(7) 男伴右后方即右转135°后的方向朝壁线逆向倾斜，称为逆壁斜线；(8) 男伴左后方即左转135°后的方向朝中央逆向倾斜，称为逆中央斜线。只要舞者沿着舞程线行进，则无论行进到哪一点都可按上述八条线来区分方位和角度。见上图。

2、舞姿、握抱和体位

舞姿泛指舞者跳舞的姿态，这里特指起舞时由一定的体位而形成的脚形、握抱方式和上身姿态。

体位，是指男女舞伴跳舞时身体所处的相关位置。如跳现代舞，男女舞伴在大部分时间内都是交手握抱很少分开，一般只有合对位、侧行位和外侧位三种体位。如跳舞拉丁舞，男女舞伴时分时合，体位变化多端。

(1) 合对位舞姿

“合对位”的“对”，指男女面对面，“合”指男女交手握抱，没有分开。同为合对位舞姿，现代舞与拉丁舞有所不同。

A. 现代舞的合对位舞姿

男女舞伴双脚并拢，两膝松弛，全是着地，相对而立，各以右脚尖对准对方两脚中线稍右处。二人向左错开约二分之一，互以腰胯右部轻微相贴，以利男导女

随。头部都向左转。男伴收腹挺胸直背松肩，微收下颌；女伴胸腰后倾约25°，右腰以上左倾成一弧线。见下图。



握抱要领如下：

a. 男伴左手与女伴右手相握（第一触点）：男伴左手掌心向前，与地面成斜角，轻握女伴右手拇指外的四指，女伴将这四指并拢，放在男伴大拇指和四指之间，二人手掌轻贴。男伴左上臂抬起，肘略低于肩，并稍向后，小臂内弯并稍向前，左上臂与小臂成90°角（也可略大于90°），手腕上伸，使相握的手高齐女伴右耳峰；女伴右臂则自然弯曲成弧形。

b. 男伴右手臂抬起，肘也略低于肩，尽可能使自肩至肘略向下斜的倾斜度与左臂相同。右肘稍前屈折小臂，五指并拢，贴在女伴左肩胛骨下半部，用掌部轻托女伴（第二接触点）。

c. 女伴左手虎口张开，放在男伴右上臂三角肌下部，拇指在其内侧，其他四指放在外侧（第三接触点）。女伴腕部和小臂放平，腕骨不得突起。

d. 男伴的右小臂与女伴左上臂相接触，整个右臂将女伴左臂松弛而自然地架起（第四接触点）。

上述四个接触点加上男伴与女伴腰胯右部轻微相贴，共有五个接触点。

B. 拉丁舞的合对位舞姿

男女舞伴相对而立，头部正对，身体自然挺立。男伴左手握女伴右手（如后图所示，女伴右手除拇指外的四指放在男伴左手虎口内），上臂略向内靠，小臂与上臂约成90°角，男伴右手放在女伴左肩胛骨上，肘部平抬，整个手臂成长弧形，以此确定男女之间的距离；女伴左臂轻放男伴右臂上，左手轻放男伴右肩胛骨上。

上述男女相距将近一臂之长的合对位舞姿，便于舞者转体变位，为跳拉丁舞的各种舞步所常用。另有少数舞步，如伦巴和恰恰恰中的左、右陀螺转，需要男女身体靠近，轻微接触，跳时男伴就要将右手从女伴左肩

髌骨上移至其身背左肩髌骨下半部，女伴左手也要相应地前移。见下图。



(2) 分对位舞姿

男女相对而立、分离较远，或单手相拉，或仅手相拉，或不拉手，总之不交手握抱，这就是分对位舞姿。在拉丁舞中，合对位舞姿称为闭式，分对位舞姿称为开式。见下图。



(3) 侧行位舞姿

“合对位”和“分对位”都是男女舞伴相对而立的体位，行进时不是男进女退，就是女进男退。如果需要男女同向一侧（多为男伴左侧和女伴右侧）行进，就要变合对位舞姿为侧行位舞姿。

在合对位舞姿的基础上，男伴上身连同头部稍向左拧（45度），女伴上身连同头部稍向右拧（45度），这样男伴右腰胯部与女伴左腰胯部紧密相贴，二人身体的另一侧打开成“V”形，两对眼睛通过相握的手臂向同一方向看，形成将要侧行的态势（见右图），这就是现代舞中除探戈外四个舞种的侧行位舞姿（探戈的



侧行位舞姿见后）。

(4) 外侧位舞姿

外侧位舞姿，是指贴身握抱的现代舞中，男女舞伴的一方向另一方的右外侧或左外侧前进所形成的舞姿（见右图）。拉丁舞中，因外侧位舞步不多而较少运用这种舞姿。



(5) 并行舞姿

在拉丁舞中，男女握抱交手而不贴身，相当于现代舞中侧行位舞姿的，是并行位舞姿的。

在合对位舞姿的基础上男女舞伴分别向左向右转体90°，两脚一前一后、相握的前手向前平伸，形成并列行进的态势，这就是并行位舞姿。见右图。



(6) 并肩位舞姿

以男伴为基准，男伴左肩与女伴右肩相并的叫“左并肩位”，男伴右肩与女伴左肩相并的，叫“右并肩位”。



右影位



左并肩位



左影位



右并肩位

(7) 影子位舞姿

女伴在男伴的前方偏左或偏右位置,并靠近男伴,这就是男女形影不离的影子位舞姿。女伴居前偏右的是右影位,居前偏左的是左影位。可以成单手握持的舞姿,也可以成双手环绕相拉的舞姿。见上页图。

此外,还有伦巴和恰恰恰中扇形步所形成的扇形位舞姿和分展步所形成的分展位舞姿,均见下文。

3、四大技巧

四大技巧在国标舞的现代舞特别是华尔兹中得到全面和充分的体现。

(1) 反身动作

左脚前进时,右肩和右胯前送;右脚前进时,左肩和左胯前送;左脚后退时,右肩和右胯后让;右脚后退时,左肩和左胯后让;这样使身体和舞步形成反向配合,这就叫反身动作。

反身动作主要用在左转或右转的第一步,既便于男女腰胯相贴地侧身转体,又增加了舞姿的优美。

(2) 升降动作

各种舞步,都有身体上升和下降的变化,只是升降程度和要求不一。一般地说,起步身体必稍降,并步身体必稍升。起步时屈膝,并步后提踵,则有明显的升降变化。

拿升降技巧得到充分体现的华尔兹来说,第一拍出步时屈膝降体,第二拍运步时平中有升,第三拍并步时提踵升体,当升至最高处后又下降,这样形成一条有如波浪起伏的曲线,显示出华尔兹的轻盈和飘逸。

(3) 摆动动作

摆动动作是指舞者身体在前进和后退时好像荡秋千一样地摆动;起步前进时,如同秋千前荡,有自上而下地荡起来的感觉;移步后退时,如同秋千后摆,有自上而下地荡回来的感觉。

(4) 倾斜动作

倾斜动作是指舞者在左右横步和左转右转第一步中的身体左右倾斜。舞者大步横移时,总是腰胯连同脚步横移,然后腰胯以上部分为保持重心平稳而逐渐跟上去,这样就形成一个符合物理规律的自然倾斜动作。舞者进左脚左转或退右脚右转时,身体顺势左倾,进右脚右转或退左脚左转时,身体顺势右倾,这也是合乎自然的倾斜动作。但要注意,舞者此时的身体有如钟摆的倾斜,脊椎始终直而不弯,不能将左右倾斜错误地理解为左腰或右腰的故意下弯。

4、音乐与交谊舞

音乐是舞蹈的灵魂。音乐的三要素中,与交谊舞密切相关的首先是节拍和速度,其次是旋律。

跳交谊舞最基本的要求,就是舞步要合节拍。用来跳交谊舞的音乐节拍,是用打击乐器来表示的。舞者要注意从舞曲的旋律中,倾听各种打击乐器所表示的节拍,从而辨明是三步舞还是四步舞,是探戈还是伦巴,等等。交谊舞的强拍子,多用声音低沉的大鼓声“蓬”来表示,弱拍子则用铍声“嚓”配以其他打击乐声来表示。不论节拍为2/4、3/4或4/4,都是第一拍为强拍,舞者一般须在第一拍即强拍子上起舞,第一步最好近在一个乐句的第一拍上。

下面是几个舞种常用的音乐节拍、标准速度和基本节奏。

(1)华尔兹(慢三步)。节拍为3/4,速度为每分钟30小节,基本节奏是:蓬(强)嚓(弱)嚓(弱)|蓬(强)嚓(弱)。

(2)维也纳华尔兹(快三步)。节拍为3/4,速度为每分钟60小节,基本节奏同华尔兹。

(3)布鲁斯(慢四步)。常用节拍为4/4,速度为每分钟26—28小节,基本节奏是:蓬(强)嚓(弱)嚓(次强)嚓(弱)|蓬(强)嚓(弱)嚓(次强)嚓(弱)。

(4)狐步舞(中四步)。节拍为4/4,速度为每分钟30小节,基本节奏同布鲁斯。一般舞步是:慢、快快、慢、快快,也是慢步占两拍,快步占一拍。

(5)快步舞(快四步)。节拍为4/4,速度为每分钟52小节,基本节奏同布鲁斯。一般舞步是:慢、慢、快快、慢、快快、慢,也是慢步占两拍,快步占一拍。

(6)探戈。节拍为2/4,速度为每分钟33小节,基本节奏是:蓬(强)蓬(强)|蓬(强)得儿蓬(强)。

(7)伦巴。节拍为4/4,速度为每分钟27小节,基本节奏是:蓬(强)嚓嚓蓬(次强)嚓蓬嚓|蓬·嚓 嚓嚓蓬嚓蓬嚓。一般舞步:舞厅舞是快快、慢(达),快快、慢(达),国标舞是快、快、快、快,慢步占两拍,快步占一拍。

(8)恰恰恰。节拍为4/4,速度为每分钟32小节,基本节奏是:嚓 嚓 蓬蓬 嚓|嚓 嚓 蓬蓬 嚓。一般节奏是慢、慢、快快,慢、慢步占一拍,快步占半拍。

跳交谊舞在达到合乎节拍的基本要求以后,还要体味旋律的内涵,跳出音乐旋律内含的思想感情。

(三) 跳交谊舞应注意的事项

1、讲究仪表服饰

参加交谊舞会的人,要做到衣冠整洁,服饰合体,皮鞋光亮。男子穿戴庄重,女子衣着艳丽,切忌穿拖鞋、

背心、短裤入场。为避免舞伴闻到汗臭、狐臭和其他异味，可在衣着上洒些香水。

因为交谊舞是社交性强的男女双人舞，在衣着服饰方面应多讲究。男子的最佳衣着是西装革履。西服颜色宜深，以全套黑色衣服配白色衬衣和深色领带为最庄重。女子不宜穿旗袍、筒裙和西服裙等有碍舞蹈动作的服装，以穿连衣裙为最佳选择。因为连衣裙的腰部紧身合体，能充分展现女性的曲线；其裙摆舒展宽大，既便于腿部作大幅度的动作，又使舞步更具飘逸美。

2、注意邀舞礼貌

舞曲声起，男士应主动邀请女方跳舞。邀舞的标准姿势是：端庄地站立在女方座前，右手前伸，含笑点头致意。女方一般不应拒绝，如果不会跳这种舞，或者身体不适宜跳过快的节奏，或因疲劳而想休息一曲，可以含笑婉言说明原因，加上“对不起”、“请原谅”等语。女士不应见到有人来邀就扭头转身。

女士邀舞，可用目光或言语示意，不必象男士那样端庄站立。女方邀请男方，男方不得拒绝。

如女方陪同丈夫或父母来跳舞，男方邀舞时应先向其丈夫或父母致意，舞毕送至原位并致谢意。男方如察觉女方有固定舞伴或不愿受邀，则不要勉强。

3、举止文明不俗

在舞厅内不要随地吐痰，不要口叼或耳架香烟，不要冲别人打哈欠和喷嚏，不能有任何不文明的粗俗和下流举止。

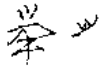
与对方跳舞时，要按标准舞姿握抱，不要靠得太近，搂得太紧；要向规范动作靠拢，不要乱扭乱转，横冲直撞；双方吐气要轻，不能直喷对方面部。

4、谈吐高雅有度

在舞厅内不能讲粗痞话，不能大声喧哗嬉闹，更不能打情骂俏，言语挑逗。身处社交场合，吐词用语应注意高雅而有礼貌和修养。

同陌生人跳舞，以含笑不语为宜。入座休息时，不宜与陌生人过多攀谈，追问工作和家庭情况，更忌言谈生硬失礼。

5、男导女随协调



跳交谊舞，要求男伴善于引导，女伴善于跟随，二人协调一致。

男导女随动作的协调一致，取决于两个因素：一是所跳舞步对双方来说都是熟悉的，这是必须具备的基本条件；二是舞步信息的传递、接受和反应必须是准确和灵敏的。

舞步信息的传递和接受 一般人跳舞厅舞靠的主要是两手。按国标舞的严格要求来说，除拉丁舞中男女

分身后靠两手传递信息外，凡相互握抱的舞姿，都主要靠轻微相贴的腰胯部来传递信息。因为舞伴手臂好象钢制的架子固定在身躯上，手臂只能连同而不能脱离身躯去进退运转。下举几例说明。

男进女退。男伴腰胯部连同前进的脚轻向前推，此时固定在身躯上的左手自然有轻微前推之力，右手则有放松绕抱之意。女伴首先并主要是从轻微相贴的腰胯部得到信息，迅即灵敏反应，移步后退。如果男伴靠左手前推女伴后退的话，势必相贴腰胯分离开来，破坏规范的舞姿。

男退女进。这时情况稍有不同。因为后退时男伴的一脚先于身躯而后退，这就容易产生一种误解，即以为后退时靠的是男伴左手轻向后拉，右手轻贴女伴背部轻向后带。当然，女伴会有这样的感受，可以据此作出迈步前进的反应。问题在于男伴两手引导女伴前进的动作是不是从属于身躯的后退；如果是从属于身躯的后退，让女伴首先从轻微相贴的腰胯部得到信息，那就是正确的；如果两手先于身躯而后退，势必产生脚腿碰撞之类现象。

向左转体。男伴身体左转，带动左手轻向左后方拉，右手指部轻压女伴背部，并使相贴的腰胯部和相架的右臂肘同起扭转女伴的作用；女伴得此信息，迅即灵敏跟随，保持腰胯相贴地转体。

向右转体。男伴身体右转，带动左手轻向右前方推，右手掌部轻压女伴背部，其余同上。

由上可知，在舞步信息的传递上，手臂只起辅导作用；真正起作用的只是或主要是轻微相贴的腰胯部。舞者应该牢记，除男女分身的舞步外，所有舞步的运行，都要保持右腰胯部轻微相贴不变。跳不分身的各种舞步，可两手不相互握抱，单靠相贴的腰胯部来传递信息。

当然，舞步的复杂性决定了男伴引导女伴的技法是多种多样的。除用腰胯传递信息外，示意女伴自转的拉手上举以及其他暗示性动作，也都有传递舞步信息的功能。

在男导女随中，要注意以下几点：

(1) 男伴不要带女伴跳她所不会的高难动作。
(2) 男要控制好前推、后拉、左拧、右扭等引导动作的力度，通过力度的准确控制来准确掌握进退幅度和转体角度的大小。

(3) 女伴要有强烈的跟随意识，善于敏捷地接受男伴引导的信息并作出反应，不要事先臆断舞步的运行，更不要带领男伴按自己的意图来跳。

(4) 双方都要注意观场应变。舞步乱套时，可停下来另从强拍起舞。将互相碰撞时，或止步后行，或就地

跨踏,或转变方向,或收折下落相握的两只手,主要由男伴来掌握。但当碰撞来自男伴身后时,女伴要用左手急按男伴肩背,示意应变。当碰撞已从对方身后到来时,发现的一方可用手急行挡隔。

(四) 术语和符号

1、本书使用的术语:

直步、横步、斜步:前进或后退方向正直的舞步叫直步,直进、直退由此派生;向左或有横移的舞步叫横步,左横、右横由此派生;斜向直线移动的舞步叫斜步,斜进、斜退由此派生。

小步、中步、大步:步幅约一鞋之长的舞步叫小步,两倍鞋长的舞步叫中步,三倍鞋长的舞步叫大步。

实步、虚步、虚点:重心所在的舞步叫实步,非重心所在的舞步叫虚步,用脚掌或脚尖虚点地面叫虚点。

并步、踏步:一脚向另一脚并拢的舞步,叫并步,左并、右并、前并、后并、虚并等由此派生;一脚稍微提起后随即着地于原地叫踏步,稍微左移叫左踏,稍微右移叫右踏,稍微前移叫前踏,稍微后移叫后踏。

锁步、插步、刷步:两脚交叉闭锁的舞步,叫锁步,一脚插到对方两脚中间的舞步叫插步,一脚经由另一脚内侧面移动的舞步,叫刷步(好象将其鞋边刷了一下)。

横进、横退:一脚前进时随着身体的左转或右转而有横步的意味,叫横进;一脚后退时随着身体的左转或右转而有横步的意味,叫横退。

进转、退转:135°以上的旋转中,横进之脚着地后再以前掌为轴旋转至预期度数,叫进转;横退之脚着地后再掌转至预期度数,叫退转。

脚尖或脚跟外撇、内扣:以舞者体位为基准,左脚尖向左、右脚尖向右为脚尖外撇,左脚尖向右、右脚尖向左为脚尖内扣;左脚跟向左、右脚跟向右为脚跟外撇,左脚跟向右、右脚跟向左为脚跟内扣。当一脚成弧形前进或后退时会出现上述情况。

左撇、右撇:左脚基本上在原地脚尖向外(左)地旋转若干度,叫左撇(转);右脚基本上在原地脚尖向外(右)地旋转若干度,叫右撇(转)。

套路、组合:按照一定的舞程线编排在一起,以供竞赛或表演用的成套舞步,叫套路;不按竞赛路线编排,运行范围较小,但供练习和表演用的非适宜舞厅自娱的一组舞步,叫组合。

反身(反身动作):左脚前进时,右肩右胯前送;右脚前进时,左肩和左胯前送;左脚后退时,右肩和右胯后让;右脚后退时,左肩和左胯后让,这样使身体与舞步形成反向配合,就叫反身动作。反身动作主要用在左转或右转的第一步,既便于腰胯相贴地侧身转体,又增加了舞姿的优美。

肩引导:与反身动作相反,一脚前进或后退时,用同边肩部来引导,如左肩引导左脚前进,右肩引导右脚前进,叫肩引导。

2、本书使用的符号:

(1)  表男伴左脚,  表男伴右脚;  表男伴左脚掌点地,  表男伴右脚掌点地。

(2)  表女伴左脚,  表女伴右脚,  表女伴左脚掌点地,  表女伴右脚掌点地。

(3) 脚形符号中加“0”,如 , 表起步脚位;脚形符号为虚线的,如 , 表此脚稍离地面。

(4)  表脚掌为轴转体,  表脚跟为轴转体,其中的带箭头虚线表旋转方向和线路。

(5)  表舞步运行的方向和所经线路,旁注数字表步序。

(6) S 为英文 Slow 的缩写,表慢, Q 为英文 Quick 的缩写,表快, & 为英文 and 的缩写,表示所属拍子的 1/4 或 1/2。如华尔兹中的“1. 2& 3”,其中“2”占 3/4 拍,“&”占 1/4 拍;恰恰恰中的“2. 3. 4& 1”,其中的“4”和“&”各占 1/2 拍。

二、华尔兹 (Waltz)

华尔兹起源于奥地利北部速度较快的农民舞，十七世纪末进入维也纳皇宫成为宫廷舞，进而发展成为历史最悠久的社交舞。华尔兹根据速度分化为快慢两种之后，人们把快华尔兹称为维也纳华尔兹，而不冠以“维也纳”三字的即慢华尔兹，它是由维也纳华尔兹演变而来的。

作为三步舞的华尔兹，其基本步法为一拍跳一步，每小节三拍跳三步，但也有一小节跳两步或四步的特定舞步。

快慢两种华尔兹都以旋转为主，因而有“圆舞”之称。华尔兹因速度缓慢，除多用旋转外，还演变出许多复杂多姿的舞步，其中有不少舞步在步法上与探戈、狐步舞和快步舞的同名舞步基本相同，只是节奏和风格不同。再加四大技巧在华尔兹中得到全面和充分的体现，所以它被列为学习国标舞的第一舞种。

华尔兹舞步在速度缓慢的三拍子舞曲中流畅地运行，因有明显的升降动作而如一起一伏连绵不断的波涛，加上轻柔灵巧的倾斜、摆荡、反身和旋转动作以及各种优美的造型，使其具有既庄重典雅、舒展大方又华丽多姿、飘逸欲仙的独特风韵。它因此而享有“舞中之后”的美称。

华尔兹速度虽慢，但技艺难度较大，要先练好基本步，再学习各种变化步、花样步以及组合和套路。

(一) 国标舞华尔兹

A. 基本步练习

下面三种供练习用的基本步，是为了掌握正确的运步方法、基本的升降规律和节奏概念而编排的，并非国标舞中实有这样三种华尔兹舞步。

1. 前进后退步

准备：合对位舞姿

- (1) { 男：左脚大步前进
女：右脚大步后退
- (2) { 男：右脚前进
女：左脚后退
- (3) { 男：左脚前并
女：右脚后并

- (4) { 男：右脚大步前进
女：左脚大步后退
- (5) { 男：左脚前进
女：右脚后退
- (6) { 男：右脚前并
女：左脚后并

(7)(8)(9)(10)(11)(12)改为男退女进，即按前两小节改为男走女步，女走男步。

说明：

(1) 练习本基本步要求掌握三步节奏、进退步法以及升降和摆荡的要领。

(2) 前进或后退要用直步，即一脚几乎轻擦另一脚的鞋边直进或直退，不能走八字路。

(3) 男进女退前，男伴身体稍前倾，使重心大部移至两脚前掌，但脚跟不能离地；女伴身体稍后倾，使部分重心移至两脚后跟。改为男退女进时，因为男伴是主导的一方，仍应保持男伴身体稍前倾、女伴身体稍后倾的姿态。

(4) 舞步运行中，必有一脚为支撑脚，一脚为移动脚，重心主要落在支撑脚上。随着两脚的交替移动，支撑脚和移动脚相互转换，重心的分配（这是保持身体平衡的关键）也就要有相应的变化。前进的开始，重心在支撑脚，当移动脚前进到最大步幅的那一瞬间，重心平均落在前脚跟和后脚掌上。一当前脚平置于地即移动脚和支撑脚要相互转换的时候，重心立刻全部移至前脚。后退的开始，重心也在支撑脚，当移动脚后退到最大步幅的那一瞬间，重心平均落在前脚跟和后脚掌上。一当后脚平置于地即移动脚和支撑脚要相互转换的时候，重心立刻全部移至后脚。

(5) 第一拍大步前进或后退时，支撑脚还须屈膝，

