

YISHU SHIJIE ZHISHI CONGSHU

艺术世界知识丛书 | 主编：王志艳



舞蹈

博拊笙簧◎歌之舞之

艺术的诞生与发展，是人类勤劳与智慧的结晶。艺术已成为人类社会一项重要的文化构成，艺术素养也已成为人类精神境界的重要内涵。中国的经济实力越来越强，文化的包容性更加凸现，对世界艺术知识的了解和欣赏的需求是显而易见的。



内蒙古人民出版社

艺术世界知识丛书

舞 蹈

主编：王志艳

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈/王志艳编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社,
2007

(艺术世界知识丛书)

ISBN 978-7-204-09246-8

I. 舞... II. 王... III. 舞蹈艺术—普及读物
IV. J7—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 147917 号

艺术世界知识丛书

主 编: 王志艳

出 版: 内蒙古人民出版社出版

地 址: 内蒙古呼和浩特市新城区东风路祥泰商厦

印 刷: 北京一鑫印务有限责任公司

发 行: 内蒙古人民出版社

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 145

字 数: 2200 千字

版 次: 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN978-7-204-09246-8/Z·513

印 数: 1—3000

定 价: 715.20 元 (全 24 册)

【版权所有 侵权必究】

前 言

劳动创造了人类，人类劳动创造了艺术。艺术体现了人类丰富多彩的想象力，神话一般的创造力，科学缜密的审美能力以及无与伦比的聪明才智。可以说，艺术是人类共同的精神追求。艺术给予我们的真正意义是心灵的意义，艺术所开启的世界就是心灵的世界。

艺术的诞生与发展，是人类勤劳与智慧的结晶。艺术是有价的，也是无价的，它已成为人类社会一项重要的文化构成，而艺术素养和艺术也已成为人类精神境界的重要内涵。中国的经济实力越来越强，文化的包容性也更加凸现，因此对世界艺术知识的了解和欣赏的需求更是显而易见的。

基于此，我们特意精心编写了这套《艺术世界知识丛书》。本套丛书共 24 本，是一套介绍人类艺术成就的普及性读物，详细地介绍了人类的各类艺术形式，如音乐艺术、绘画艺术、书法艺术、戏剧艺术、歌舞艺术、雕塑艺术、建筑艺术等。从人类的岩画到现代派艺术，从建筑、绘画到音乐、文学，从阅读到欣赏，我们将人类迷人而庞杂的艺术都为您和盘托出，让您读后犹如经历了一场礼觉盛宴。可以说，这套丛书囊括了世界著名的艺术形式以及很多有关艺术的主要知识点、故事、轶事等，是您了解艺

术知识、把握艺术走向的优秀参考资料。在编写的过程中，我们还选取了大量有代表性的名家名作、风格流派，并以精练、浅显的语言为您阐述了人类源远流长的艺术发展历程。

好饮爽口，好书爽心。希望我们精心编撰的这套艺术丛书能带给您别样的享受。那将不仅仅是对艺术知识的了解，更多的则是对心灵的震撼和对艺术生涯孜孜不断的追求。

目 录

充满时代气息的现代舞	(1)
华尔兹	(1)
维也纳华尔兹	(11)
探戈舞	(16)
狐步舞	(40)
快步舞	(48)
迪斯科	(53)
怎样欣赏现代舞	(59)
充满娱乐气息的交际资本	(63)
交际舞的特征	(63)
交际舞对服装、场地、舞曲的要求	(75)
交际舞的基本要求	(79)
学习交际舞的基本方法	(82)
充满优雅气息的芭蕾舞	(92)
芭蕾基本知识	(94)
中国芭蕾舞的发展	(103)
芭蕾舞精品欣赏	(113)
充满民俗气息的民族舞	(121)
各民族舞蹈简介	(127)
民族舞剧欣赏	(148)

充满时代气息的现代舞

华尔兹

qí shí dài qì xī de xiàn dài wǔ



华尔兹舞(waltz)也称“慢三步”。由于音乐速度较慢,所以很受交际舞爱好者喜爱。舞曲旋律优美抒情,舞姿优雅,起伏回旋,步法以长步为主,节奏为 $3/4$ 的中慢板,每分钟28~30小节。第一拍为重拍,每小节三拍为一组舞步,每拍一步,三步一起伏循环。华尔兹是属于对角线舞步结构,多回转,身体升降时带有倾斜。通过膝、踝、足底、跟掌趾的动作,结合身体的升降、倾斜、摆动,带动舞步移动,使舞步起伏连绵,舒缓流畅,舞姿华丽典雅。

华尔兹起源于德国民间舞蹈阿列曼德舞和奥地利乡村舞蹈伦德列尔舞。19世纪中叶,维也纳华尔兹传到美国,当时美国崇尚舒缓、优美的舞蹈和音乐,于是将快节奏的维也纳华尔兹逐渐改变成悠扬而缓慢、有抒发性旋律的慢华尔兹舞曲,舞蹈也改变成连贯滑动的慢速步型,即今之华尔兹舞。华尔兹经历了民间—宫廷—社会三个不同发展时期,最终成为目前的形态。

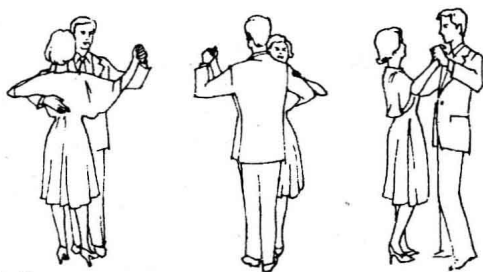
跳华尔兹必须充分表现出圆润、柔和、连绵不断的流动性韵律,而不能出现任何形式的棱角感觉。它属于一种对角线结构的舞步,舞步中多回旋,舞蹈的大部分时间都在不停的旋转,在舞蹈运行中,人们用柔媚的女性来赞美

这种舞蹈，把它赞这“舞中女皇”。在每小节乐曲中，都必须经过周期性的波浪起伏。降是每时由于大步迈出所造成的重心低下；第一个升则是对重心低下状态的缓解性反向上升；第二个升是指继续保持上升直到波状起伏的巅峰，此时让人有将重心消失到空中去感觉。这种周期性的波浪起伏，是华尔兹舞步轻盈飘逸的根本原因。外形的挺拔意是由脊柱包括头颈在内，一起向上挺立形成的；挺既是外形的表现，又是内涵的需要，而内涵的气质刚是由较高的文化层次自然形成的礼貌与自尊所必然表现出来的高雅风度，所以华尔兹又被人们称为“真正的绅士舞蹈”。

华尔兹的舞步

1. 进方步和后退方步

方步是由一个前进基本步和一个后退基本步在运动中构成的。由于约定俗成的男左女右起步习惯，进左退右和退左进右将造成完全不同的运动轨迹发展方向。为了加以区别，我们将进左退右的形式，叫做前进方步，而将退左进右的方式，叫做后退方步，现在以前进方步为例，进行讲解。共计六步，用两小节完成。



前进方步

男进左，女退右，有侧身动作。

男右脚刷过左脚旁，横移一步，向左倾斜，注意不可斜向直接跨出。女左脚刷过右脚旁，横移一步，向右倾斜，注意不可斜向后退。

男女同时收脚并拢。留意倾斜和上升运动的保持，以之交替重心和下降的转化。

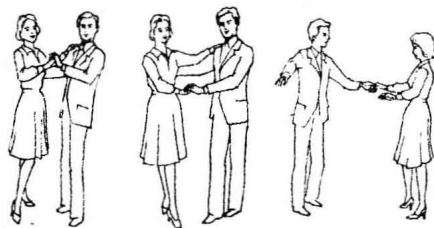
男退右，女进左，有侧身动作。

男左脚刷过右脚旁，横移一步，向右倾斜，不可斜向直接后退。女右脚刷过左脚旁，横移一步，向左倾斜，不可斜向直接跨出。

男女同时收脚并拢。注意倾斜和上升运动的保持，以及交替重心和下降的转化。

至此，我们回到了最初的起步点。可循环地练习。但是，练习前进方步，只能适应进左退右的舞步变化，遇到相反的变化，就无法适应了。所以还要学会和练好后退方步。后退方步和前进方步的要求相同，只是方向略有变化。只有在练好前进方步和后退方步的基础上，才能进行转身步的学习。如果大家还记得前面讲过的转身舞步的一般规律，就会领会到前进方步乃是左转的基础，而右转身步不过是后退方步的发展。

2. 前进左转 90 度和后退左转 90 度



按方步的结构原理进行转身步的练习，数学原理中四个 90 度等于一个 360 度，能比较快地建立起旋转的概念。

在练习转身步时，应注意：第一步脚的移动必须保持正直；第二步的横移必须与第一步的运动方向成直线。练习转身步中容易出现一出脚就将左脚尖撇向左侧，形成一种横向出脚的习惯。表面上看起来无伤大雅，但却会成为以后技艺提高的一种难以逾越的障碍。所以第一步必须和方步一样，无论进退都要保持脚形的正直，而且在重心完成转移后，必须将脚跟微微抬起，让重心落在脚掌上。这样，第二步刷过重心脚旁时能轻松地辗动脚掌，完成 90 度转身。

连续左转 90 度。

男进左，女退右，有侧身动作。

在第一拍的后半拍就开始转动男伴的左脚和女伴的右脚，开始左转；在第二拍开始时，男右脚和女左脚从刷式位置向外横移，并伴随着（男右女左）肩部引导下的男左倾斜和女右倾斜。

双方收脚并拢，保持倾斜和上升。注意后半拍的重心交替和下降的转化。

男退右，女进左。有侧身。



在前一拍的后半拍就开始辗动脚掌（男右女左），开始左转；在第二拍开始时，男左脚和女右脚从刷式位置上向外横移，并伴随着肩部引导的男右倾斜和女左倾斜。

双方收脚并拢，保持倾斜和上升，注意后半拍的重心交替和下降的转化。

反复一遍，回到原起步点，从头开始，循环练习。

3. 后退右转 90 度和前进右转 90 度

先前进还是先后退是没有一定之规的，尤其是在自娱场合，更是随心所欲。这里主要是为了适应男左女右的起步习惯而作的安排。假如你喜欢先进右脚作前进右转步，不仅是可以的，而且标志着你已经突破了习惯的制约，开始进入自由运动的进步状态了。

因为右转身和左转身的要领皆同，参照左转身舞步进行练习。

连续右转 90 度的运动轨迹和运步



第一拍男退左，女进右。

第二拍男横右，女横左。

第三拍双方并脚。

第四拍男进右，女退左。

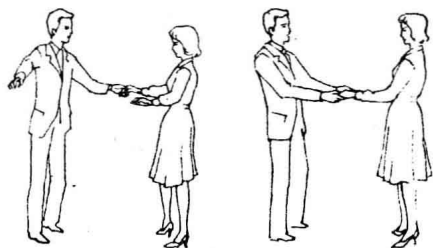
第五拍男横左，女横右。

第六拍双方并脚。

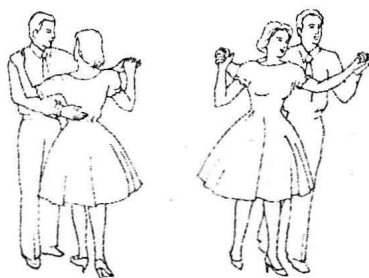
再从第一拍至第六拍反复一遍，回到原起步点。

华尔兹的标准跳法

标准跳法是指为华尔兹竞技比赛和表演而练习的跳法，必须严格地遵照规范：必须严格地按舞程线方位进行流动；



华尔兹的起步应从斜墙位开始：三个旋回应不少于 270 度；动作的设计和编排应考虑方位的可行性；脚部动作的程度和形态（指前进时应脚跟先落地、后退时应脚尖先落地，以及并合、开放、锁、刷、滑的准确程度和正直状态等等）的规范性；标准握持及舞姿造型的准确性和艺术性；重心交替过程的稳定性和时机掌握的准确配合性等等。这些要求，我们当然不可能在一个早上就通统达到，但只要坚持练习，就会水到渠成。



1. 康德拉交换

男进左，女退右。有侧身和 C、B、M、P。注意男伴不可用前脚掌先落地。上身稍加左旋转。双方视点同向。

第二只脚向第一只脚并拢，并上升至前脚掌，同时双方视点经上弧线运动向 P、P 转移，上身稍加右旋转。身体上挺。

形成 P、P 位，男进左，女进右。在上升运动中前脚掌

运步，呈开放式形态。在最后一刹那落下脚跟，向下发展。

2. 侧行并滑步（一小节运行四步）

节奏表现力一、二嗒、三，其中第二拍是一次并式滑步。

第一拍在 P、P 位上，男进右，女进左。

第二拍前半拍男左、女右横移一步变成 C、P，后半拍男右、女左滑脚并拢。注意这两步既要保持上升的态势，又要保持平稳的滑行，不可跳跃和颠破。

第三拍由 C、P 变为 P、P，同时男进左、女进右。在上升运动中前脚掌运步，呈开放式形态，在最后一刹那落下脚跟，向下发展。

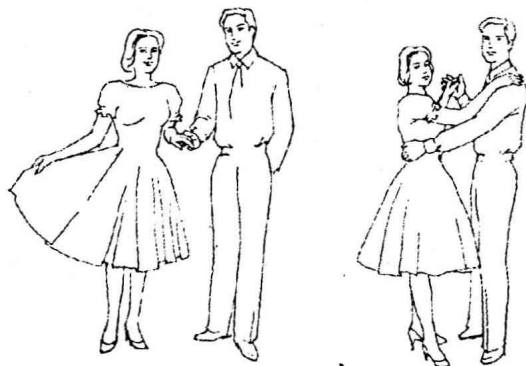
3. O、P 式右转身 90 度（一小节完成。）

这是基本右转 90 度的变形式旋回。由于体位的变化而使脚位出现交叉动作。其余要求不变。

在右外侧（O、P）男进右、女退左。有侧身和 C、B、M、P。

右转 90 度男横左、女横右，形成 C、L，有倾斜。

双方并脚。（上升和运步的规律不变）。



4. 后退顿滑步（一小节运行四步）

节奏表现为一、二、三。第一拍就开始出现锁滑形态。

第一拍前半拍男退右，女进左，在肩部引导下出现倾斜，并向 O、P 发展：后半拍形成 O、P 位，男左脚锁在右脚前面，女右脚锁在左脚后面。

第二拍男退右，女进左，向 C、P 位变化。

男退左，女进右。回到 C、P 位。

5. 重倾斜（二至三小节完成）

重倾斜也可以译作过度倾斜，就是被人们称作“下腰”的舞姿。实际上，女伴并不是在“下腰”，而是身体纵轴偏离垂直状态的过度表现。正确的理解是很重要的，因为“下腰”的概念很容易导致舞姿“走样”或变形，男伴俯身和女伴颈椎部分的错误形态。

在第一小节的第一拍或第二拍主要是依前一个衔接步的形态而定，形成男退左，女进右的开放式位置，然后紧接着在重心转移的同时，开始左旋转。注意在旋转进行中，既要保持开放式脚位，又要保持 C、P 的体位。旋转运动的中心点在两人之间，不可以男伴为轴，而形成把女伴“甩”过去的形态。

整个第二小节，都应处于舒缓而匀速的过渡性运动中，恰到好处地形成造型。并使这种运动和第三小节的动作连成一气，不要产生中断性间歇。第三小节实际上是一个康德拉交换，不同的只是男左脚和女右脚都不再移动位置，而是合着重拍的音乐，用一个侧身动作，造成身体的右旋转动律，往下连接。

需要强调指出的是，重倾斜舞姿无论用在什么地方，都必须是男伴面墙位的，绝对不能在面中央方位上运用，而且必须保持 C、P。

6. 开放式自然转（两小节完成）

这是一种退行式标准旋回，从逆 L、O、D 方位开始，到斜墙位结束。

男退左，女进右，当重心移到前脚掌时，开始右转 90 度。

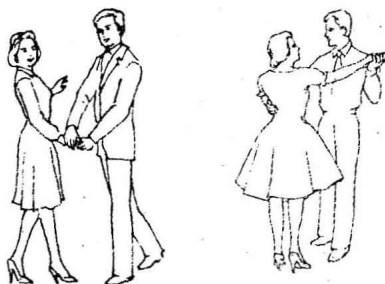
男横右，女横左。在面中央位上开始大幅度右旋转，男左脚和女右脚在旋转中保持横向张开的开放式造型。旋转度 180 度以上。

男落左，女落右，继续保持右转。

在左外侧（P、O）男退右，女进左。有 C、B、M、P 和倾斜，开始向左转回旋发展。

男进左，女退右，在左转动作中完成，向 C、P 位变化。

双方在并脚位上升。



7. 并脚式自然转（一小节）

这是一种“男伴用脚眼旋转”的特殊变化。也是只能在男伴逆方位上使用。

男退左，女进右。

男右脚向左脚并拢，并用脚跟向右旋转；女横左，并在旋转中并脚，但用脚掌旋转。在后半拍男伴也将重心转

移到脚掌，身体上挺，重心上升，向 P、P 发展。

在 P、P 位上男进左，女进右。

8. 纺织步（三小节完成）

纺织步是一种体位交织变化的结构方式，又译作迂回步，有很多种跳法，这里介绍的是其中的一种。

从 P、P 位开始，男进右、女进左，当重心移至脚掌时，向左旋转。

男进左，女横右，形成 O、P 位。

男退右，女进左。在 O、P 位上继续向前（后退）运动并保持旋转的动律。

男退左，女进右，在左转动律中呈 C、B、M、P 状态。

男退右，女进左，经过 C、P 向 P、P 发展。

在 P、P 位上，男进左，女进右。

最后一小节接一个 O、P 右转身。注意位变化的圆润和流畅，不可作成机械式的体位变化。

9. 电纹式左转开放（一小节）

男进左，女退右。男在重心移至脚掌时，开始左旋车另一只脚呈前后开放式。

男落右，女落左。重心上升，另一只脚在空中向重心脚并拢。

在 P、P 位上男进左，女进右。保持上升态势，形成开放式（旋转度可自行决定），女用脚后跟旋转。

跳华尔兹的注意事项

跳华尔兹舞时，要注意舞步的组合练习，即平衡步——方步——方步向左转体——左交换步——方步向右转体——右交换步——斜步（做三次，右脚上步时）——圆步——圆步转体。

另外，还要注意，每个平行踏步的脚都不承担身体重心，下一步就用踏步的脚开步，这也是跳交际舞的一条很重要的规律。

练习方步时，要注意脚的运用，向前走步时是脚跟先着地，脚向侧迈步时是拇指头先着地；向后退步时是脚趾头先着地，后退脚与支撑脚是平行的，向侧迈步时是拇指头先着地。

练习圆步时，两肩始终对准舞程线，不要扭斜。

维也纳华尔兹

维也纳华尔兹(VienneseWaltz)。也称“快三步”。也是起源于德国舞蹈阿列曼德舞和奥地利乡村舞蹈伦德列尔舞，以多旋转著称舞曲旋律流畅华丽，维也纳华尔兹—3/4拍(或6/8拍)，每分钟50小节左右(6/8拍减半)。节奏轻松明快每小节为三拍，第一拍为重拍，第四拍为次重拍。基本步伐是六拍走六步，二小节为一循环，第一小节为一次起伏。基本动作是左右快速旋转步，完成反身、倾斜、摆荡、升降等技巧。舞步平稳轻快，翩跹回旋，热烈奔放。舞姿高雅庄重。按照圆形或椭圆形的舞程线作轻快而连续的旋转，维也纳华尔兹的标准旋回，只有前进式左右旋转和原地的斑点式左右旋转四种形式，再加上前进后退换步，由于速度较快，对双方的配合要求较高，因此不大容易练好。

维也纳华尔兹的舞步

1. 左旋转前进步

第一拍男进左，女退右。当重心移至脚掌时，开始左旋转。