

国际标准
婆娑婀娜

交际必备
舞姿典雅

○ 现代舞

华尔兹 探戈
狐步 快步
维也纳华尔兹

○ 拉丁舞

伦巴 恰恰恰
桑巴 斗牛 牛仔

国际标准交谊舞

初级教程

刘峰
潘原

编著

陕西师范大学出版社

国际标准交谊舞初级教程

刘 峰 潘 原 编著

陕西师范大学出版社

(陕)新登字008号

国际标准交谊舞初级教程

刘 峰 潘 原 编著

*

陕西师范大学出版社 出版发行

(西安市陕西师大120信箱)

陕西省新华书店经销 陕西富平县印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/16 印张13.25 插页2 字数306千

1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

印数: 1—13000

ISBN 7-5613-0415-3

J·7 定价: 5.85元

前 言

国际标准交谊舞简称国标舞或国际体育舞蹈，近半个世纪以来，它已发展成为高度艺术性和技巧性的表演和竞赛项目，广泛流行于世界。它分为现代舞和拉丁舞两大类，现代舞包括：华尔兹、探戈、狐步、快步、维也纳华尔兹；拉丁舞包括：伦巴、恰恰恰、桑巴、帕索多不里、加依舞等共10个舞种。现代舞起源欧洲，舞姿优美、端庄、高雅，舞步飘逸潇洒；拉丁舞热情奔放、欢快活泼，舞步轻盈、灵活多变。各种舞风格各异、具有独特的艺术魅力，深受各国人民的喜爱。1950年后举办世界性的比赛，被誉为最佳室内运动项目之一。

国际标准交谊舞自80年代开始在我国广州、上海、北京等大城市逐渐兴起，自1987年5月第一届“中国杯”国际标准交谊舞大赛后，我国又陆续举办了地区性、全国性及国际邀请赛，从而推动了我国国际标准交谊舞的开展。作者有幸参加了由国家体委举办的首届国际体育舞蹈培训班，现根据学习笔记及体会并结合本人教练实践，编写了这本《国际标准交谊舞初级教程》，比较系统地介绍国际标准交谊舞10个舞种的基本舞步、花样舞步、动作技术要领及教法，每种舞又至少介绍一套花样舞步组合动作。既有简明扼要的文字说明，又配有各种舞步连续动作插图（120余组，约400余个）和舞步路线插图（31幅），直观性强，易懂易学。本教程可作体育院校和高等院校开设国际标准交谊舞选修课程的教材，又是国际标准交谊舞爱好者的入门向导，还可做为各种形式的国际标准交谊舞培训班的教材。

在本教程出版之际，特向在首届国际体育舞蹈培训班执教的贺春光先生、王佳奇先生、邵福来先生表示敬意与感谢。

作 者

1990年3月

目 录

一、国际标准交谊舞

第一章 国际标准交谊舞基本知识.....	(3)
第一节 国际标准交谊舞概况.....	(3)
第二节 现代舞基本知识.....	(3)
第三节 拉丁舞基本知识.....	(6)
第二章 现代舞舞种.....	(8)
第一节 华尔兹舞.....	(8)
第二节 探戈舞.....	(26)
第三节 狐步舞.....	(41)
第四节 快步舞.....	(49)
第五节 维也纳华尔兹舞.....	(56)
第三章 拉丁舞舞种.....	(60)
第一节 伦巴舞.....	(60)
第二节 恰恰恰舞.....	(72)
第三节 桑巴舞.....	(87)
第四节 捷舞(牛仔舞).....	(94)
第五节 帕索多布里(斗牛舞).....	(107)

二、现代交谊舞

第一节 慢华尔兹舞.....	(117)
第二节 快华尔兹舞.....	(130)
第三节 慢四步舞.....	(138)
第四节 中四步舞.....	(152)
第五节 伦巴舞.....	(164)
第六节 探戈舞.....	(181)
第七节 西班牙探戈舞.....	(195)

一 国际标准交谊舞

第一章 国际标准交谊舞基本知识

第一节 国际标准交谊舞概况

国际标准交谊舞又称国标舞，起源于欧洲、拉丁美洲国家，由民间舞蹈演变发展而形成。如现代舞中的华尔兹舞，它起源于12世纪的德国和奥地利农民舞，随后进入宫廷舞之列。拉丁舞中的伦巴舞、恰恰恰舞起源于古巴民间舞，桑巴舞起源于巴西民间舞，帕索多不里舞起源于西班牙民间。经过长期的演变发展，到了19世纪20年代初期，由英国皇家舞蹈协会发起对现代舞中的华尔兹、探戈、狐步舞、快步舞的步伐进行了规范，1925年以后这四种舞推广到了世界各地，从1950年开始进行世界性的比赛。1950年以后世界舞蹈组织正式将拉丁舞的5个舞种列入比赛项目，并将维也纳华尔兹舞列入现代舞之中。现在每年都举行多种形式的国际性比赛，其中有世界锦标赛、邀请赛、友谊赛、公开赛等，从而促进了国际标准交谊舞的发展。由于国际标准交谊舞具有表演、观赏、社交和独特的艺术魅力，因而深受各国人民的欢迎和喜爱，被公认为最佳室内运动项目之一，是一项新兴的国际体育舞蹈项目。由于国际体育舞蹈组织的努力争取，这项新兴的运动项目已列为1992年国际奥运会的表演项目。

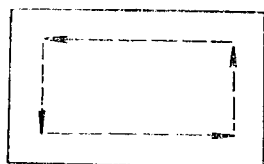
国际标准交谊舞分两大类：现代舞和拉丁舞。现代舞包括：华尔兹舞、探戈舞、狐步舞、快步舞和维也纳华尔兹舞等五个舞种。拉丁舞包括：伦巴舞、恰恰恰舞、桑巴舞、帕索多不里（斗牛舞）和捷舞（加依舞或牛仔舞）等五个舞种。

第二节 现代舞基本知识

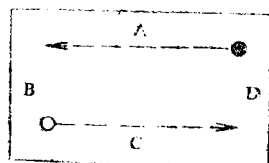
一、舞程向与舞程线

（一）舞程向：

舞程向即整套舞蹈行进的方向。现代舞的特点之一是在行进中完成整套动作，为了避免舞者之间相互碰撞，特规定在舞场起舞时均按逆时针方向行进。（如图示）



舞程向图示 1



舞程线图示 2

（二）舞程线

舞程线即舞者在起舞时,沿舞场四侧之一按舞程向行进的直线。在长方形场地中设长边分别为A线和C线、宽边分别为B线和D线,起舞时位于A线的起端(●)或C线的起端(○)均为最佳位置。

二、现代舞步伐结构要素

(一) 身体位置:

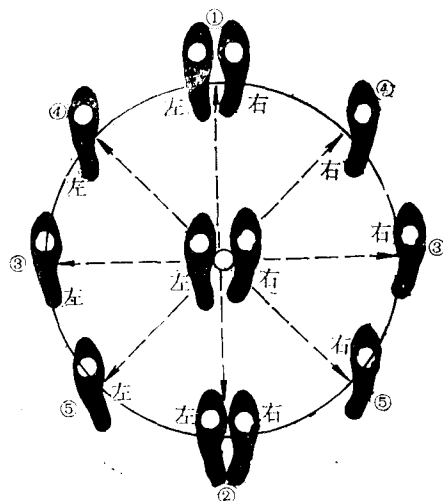
身体位置是指舞者舞步开始或结束时,身体与舞场的位置关系。分别有以下几种不同位置关系:面对舞程向、背对舞程向、面对中央、面对墙壁、面斜对中央、背斜对中央、面斜对墙壁、背斜对墙壁。舞者可根据舞蹈编排的需要选择或变化其位置关系,以突出舞蹈风格特点和提高表演效果。

(二) 脚位:

是指舞者在运步中脚与身体的位置关系。

图示如下:

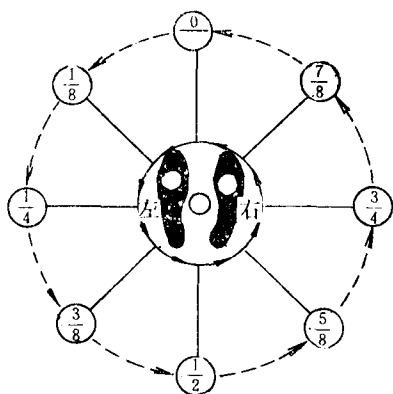
- ① 左脚或右脚前进。
- ② 左脚或右脚后退。
- ③ 左脚或右脚向侧。
- ④ 左脚或右脚斜进。
- ⑤ 左脚或右脚斜退。



脚位图示 3

(三) 转度

指舞者运步时每一步之间脚位方向变化的度数,通常以圆的切分法来表示。如图所示。



转度图示 4

即: $\frac{1}{8}$ 表示45度

$\frac{1}{4}$ 表示90度

$\frac{3}{8}$ 表示135度

$\frac{1}{2}$ 表示180度

$\frac{5}{8}$ 表示225度

$\frac{3}{4}$ 表示270度

$\frac{7}{8}$ 表示315度

0度表示360度或原地不动。

（四）节奏：

基本节奏是指音乐的均衡循环，由于音乐节奏的变化，产生不同的音乐格调，舞者按照音乐节奏的变化调整舞步，从而表演出不同风格特点的舞姿。

（五）脚步动作：

在舞步行进中，脚步动作非常重要，正确使用脚的不同部位接触地面，可使身体的移动表现出平稳、圆滑、优美的舞姿。一般将脚分为脚尖、脚掌、脚跟三个部位。因此在练习中特别注意掌握正确运用脚的不同部位，以提高表演效果。

三、现代舞基本功

（一）握持姿势：

男伴握持姿势：

1. 身体垂直地面站立，挺胸立腰，收腹微提臀，肩部自然放松，头部与身体方向保持一致，稍向左转，约 45° 目平视。
2. 两脚并拢，右脚稍后移，两腿微屈，重心落于两脚内沿。
3. 两臂从肩至肘部应向下倾斜与身体的夹角约 75° 度，双臂保持平衡，两肘向里侧弯曲，左臂侧伸，拇指与食指握持女伴右手四指，双方拇指握拢。右臂稍向下伸、手指并拢伸直、手掌放于女伴左肩胛骨下端。

女伴握持姿势：

1. 身体垂直地面站立，挺胸立腰，微收腹提臀，上体稍向左后仰斜，头向左微转约 45° 。
2. 两脚并拢，右脚稍后移，两腿伸直重心落于双脚内沿。
3. 右臂从肩至手腕形似一条圆滑的曲线，右手与男伴左手相握，高度约与女伴耳齐，位于双方上体的平行中线处。左臂微微倚靠在男伴右臂上，左手拇指与食指分开，轻微放置于男伴右臂上沿。

探戈的握持姿势与其它四种舞相比握持较为紧密，男伴的左前臂稍微降低，约与女伴耳朵下沿齐平，左手稍向内转，肘部明显弯曲。右手掌放置于女伴肩胛骨内侧稍向下斜插，女伴左手拇指外分，其余四指并拢，掌心向下、以虎口位放置于男伴右腋下。

（二）常步：

常步是现代舞中最基本的舞步，练习中主要掌握身体姿势，身体在舞蹈过程中的平衡及腿和脚的移动等正确的技术要领与方法。

1. 前进常步技术要领：

- ① 准备姿势：直立，膝部稍放松，身体稍向前移动，重心落在前脚掌。
- ② 腿和脚的移动：左脚开始前进时，身体重心提前移至右脚上，男伴腹部给女伴以轻微引导的感觉，左腿及髋部向前摆荡，然后左脚掌经脚跟依次接触地面滑行前进。当左脚前移经过右脚尖时，身体前移右脚跟离开地面，左脚前移到位时脚跟着地，同时左腿和髋部随着重心移动向前摆荡，然后身体继续向前移动带动右脚前进。右脚常步与左脚常步技术过程相同。

2. 后退常步技术要领：

- ① 准备姿势：直立，膝部稍放松，身体向后移动，重心落在脚跟上。

② 腿和脚的移动: 右脚开始后退时, 身体重心提前移至左脚上, 右脚以前脚掌经脚跟向后滑行, 终止时左脚尖稍抬起、右脚跟着地, 同时右脚及髋部随身体重心移动向后摆动。身体继续向后移动, 接着左脚后退常步(技术要领与右脚后退常步相同)。

(三) 引导与跟随:

现代舞整个舞蹈动作没有固定的编排程序, 因而在起舞过程中必须依靠男伴引导来完成每个舞步的交替, 女伴的责任是跟随男伴的引导互相协调完成每个舞步。

1. 起步的引导与跟随:

从静止预备姿势起步时, 首先男伴应暗示女伴先使用那只脚起步, 如男伴的右脚起步, 则将左脚轻微向左, 重心随着移至左脚, 同时用腹部给女伴传递侧移的感觉, 引导女伴右脚及时向右侧出步。

2. 行进的引导与跟随:

在舞蹈进行的过程中, 男伴应保持与女伴腹部的轻微接触, 通过男伴腹部传递压力的增减与位置变化而引导女伴跟随, 完成舞步动作。如: 在向前移动时, 男伴腹部稍加压力, 女伴相应做出退步的跟随; 在向后步时, 男伴减小压力, 女伴则相应的跟随向前进步。运用引导与跟随时男伴要避免用左手推、拉女伴的现象, 但男伴的右手掌应保持一定的压力, 在后退移动时也可起到轻微的暗示作用。

3. 转动的引导与跟随:

在做各种转身动作时, 男伴用腹部的转动引导女伴迅速跟随。如在向右转时, 男伴右前臂始终保持向内的轻微压力, 同时以腹部引导女伴转体; 向左转时男伴的右手掌和指尖轻微施以压力, 暗示女伴跟随转体。

第三节 拉丁舞基本知识

一、拉丁舞风格特点

拉丁舞发源于拉丁美洲国家, 进入国际标准交谊舞行列的有: 伦巴舞、恰恰恰舞、桑巴舞、捷舞(加依舞、牛仔舞)、帕索多不里(斗牛舞)等五种。其风格各异, 但多数舞蹈具有欢快活泼的特点, 同时在起舞过程中髋的韵律动作明显, 音乐节奏较快, 脚步动作灵活, 男女动作同时不同样, 表现了拉丁舞的独特风格。

二、拉丁舞的舞程向与舞程线

伦巴舞、恰恰恰舞、捷舞在起舞时, 可沿逆时针方向行进, 也可从场地中央开始向场地四个角的方向行进。桑巴舞和斗牛舞在表演和比赛时以面向观众或评委起舞为最佳。拉丁舞在表演或舞厅自娱时起舞的方向和路线可根据舞蹈编排的需要或舞厅场地条件灵活变化, 均可取得良好表演效果。

从舞者起舞向舞程向行进的直线即为拉丁舞的舞程线。

三、拉丁舞基本功

(一) 拉丁舞的握持姿势

拉丁舞与现代舞相比具有活泼欢快的特点, 因而它的握持姿势没有统一固定的模式, 各种舞的握持姿势各异, 同时起舞中握持姿势随着舞姿的变化而变换。如伦巴舞预备姿势

为：男女舞伴相对站立，男伴左手牵拉女伴右手，左腿直立，右腿侧后伸，脚尖内侧点地，重心在前脚上，右臂侧伸。女伴左腿前伸脚尖点地，重心落在右脚上，左臂侧伸；恰恰恰舞与伦巴舞预备姿势基本相同，但起舞过程中握持姿势随着舞姿变换为握抱式。

桑巴舞、捷舞的预备姿势为握抱式，男女舞伴之间相距约15公分。

斗牛舞的预备姿势为：男女伴双方一手相互牵拉，另一臂侧伸，手腕的弯曲力度突出。有时也常见以握抱姿势开始。

（二）拉丁舞髋的韵律摆动：

拉丁舞在整个舞蹈过程中突出表现了男女双方髋的韵律摆动。髋部动作是以腰部摆动带动髋的韵律性摆动。髋部摆动时，腰部要放松，上体保持正直，两臂在体侧自然摆动。在髋部向侧顶送时，防止上体向异侧倾斜。如伦巴舞髋的动作要平稳，没有上下起伏的动作，腰部带动髋而摆动。恰恰恰舞髋的韵律摆动是向前侧或后侧摆送，虽然动作节奏较快，由于腰部的扭转而臀部有绕摆现象，但髋的动作仍要平稳摆动。桑巴舞髋部的摆动与其它舞区别较大，髋部的摆动是绕横轴环形绕摆，整个身体的韵律动作也以髋和腹的环形前后绕动而摆动，胸和头自然前后摆动。动作中腰部要特别放松，膝、踝关节保持弹性以增强身体的协调性。捷舞在顶髋时，上体与髋同时摆动。斗牛舞髋的韵律摆动比其它舞摆动幅度较小，随着舞步的移动，髋与上体同时摆动。

（三）拉丁舞的步伐

拉丁舞的步伐多为擦地滑行运步，运步中腿部微屈及膝、踝关节的弹性表现突出，脚尖着地的运用增强了舞蹈的快速节奏，充实了舞蹈本身的欢快特点。如：伦巴舞、恰恰恰舞、桑巴舞，在运步中滑行、拖步和并步运用较多，没有跳跃的动作。捷舞、斗牛舞有时带有轻快的小跳动作，脚尖着地运步更为突出，膝部的弯曲度较大，膝、踝关节的弹性表现明显，其中斗牛舞动作节奏明快，步伐刚健有力，更体现出了斗牛士勇敢、健壮的勇士气质。

（四）拉丁舞动作的切分

拉丁舞多数舞种髋的韵律摆动突出，尤其以髋部动作的切分节奏明显。

动作的切分主要是指：在音乐节奏的一拍中完成动作时，髋的摆动多在后半拍中出现，尤其以伦巴舞和恰恰恰舞更为突出。如伦巴舞基本舞步中的前进并步第一拍中前半拍：左脚前进一步，重心前移。后半拍：髋向左前侧顶送。第二拍中前半拍：右脚在后原地踏一步，重心后移。后半拍：髋向右后侧顶送……。

第二章 现代舞舞种

第一节 华尔兹舞

华尔兹舞是国际标准舞之一，发源地德国，音乐为3/4拍，每小节三拍，三拍时值相等，第一拍为重拍。

舞蹈风格为旋转型，具有高雅柔和。婉转流畅，回旋飘荡的浪漫情趣。

预备姿势：男女舞伴相对握持站立。

(图1)



图1

一、基本舞步

(一) 前进后退步

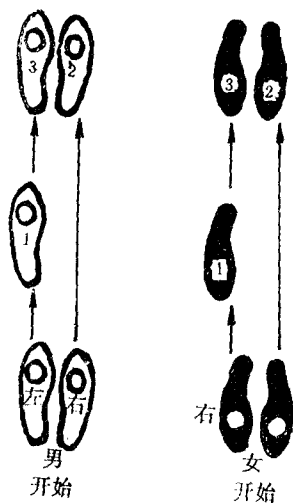


图 2

男舞步：

- 1拍：左脚前进一大步。
- 2拍：右脚前进一步。
- 3拍：左脚向右脚并步。
- 4拍：右脚后退一大步。
- 5拍：左脚后退一步。
- 6拍：右脚向左脚并步。

女舞步：

- 1拍：右脚后退一大步。
- 2拍：左脚后退一步。
- 3拍：右脚向左脚并步。
- 4拍：左脚前进一大步。
- 5拍：右脚前进一步。
- 6拍：左脚向右脚并步。

动作要领：

1. 第一步步幅要大些，身体重心下降，前进脚以脚跟向前滑行着地，后退脚以前脚掌向后滑行着地。
2. 第二、三步步幅稍小些，身体重心逐渐上升。
3. 在运步过程中，步法要柔和，表现出身体的波浪起伏。

教法：

1. 前进后退步单步练习，掌握基本步法要领，做身体重心升降起伏的训练。
2. 配合练习，前进后退步步幅的位置及脚步着地的要领。
3. 配合音乐节奏练习步法和身法的基本技术。

(二) 方形步 (图3)

男舞步：

- 1拍：左脚前进一步。

女舞步：

- 1拍：右脚后退一步。

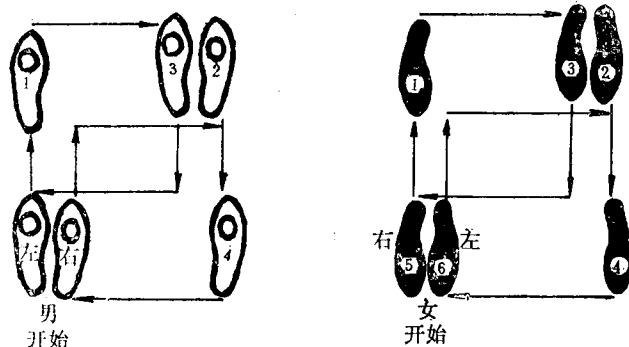


图3

2拍：右脚前进至左脚并步时向右侧
出一步。

3拍：左脚向右脚并步。

4拍：右脚后退一步。

5拍：左脚后退至右脚并步时向左侧
出一步。

6拍：右脚向左脚并步。

动作要领：

1. 前进步时以脚跟滑行前进，重心下降，并随身体前进而移动。
2. 侧步以前脚掌向侧滑行，重心侧移而逐渐上升。
3. 后退步时以前脚掌滑行后退，重心下降，重心随身体后退而移动。

教法：

1. 个人练习前进、后退方步，掌握基本步法要领。
2. 配合练习方步，并体会侧行步时身体重心的移动。

(三) 左旋转步 (图4)

1. 左旋转90度 (1/4)

男舞步：

1拍：左脚前进一步，脚尖左转，同
时身体向左转90度。

2拍：右脚前进一步，脚尖左转。

3拍：左脚向右脚并步。

4拍：右脚后退一步，脚跟右转，同
时身体向左转90度

5拍：左脚后退一步。

6拍：右脚向左脚并步。

2. 左旋转180度 (1/2) (图5)

2拍：左脚后退至右脚并步时向左侧
出一步。

3拍：右脚向左脚并步。

4拍：左脚前进一步。

5拍：右脚前进至左脚并步时向右侧
出一步。

6拍：左脚向右脚并步。

女舞步：

1拍：右脚后退一步，脚跟右转，同
时身体向左转90度。

2拍：左脚后退一步。

3拍：右脚向左脚并步。

4拍：左脚前进一步，脚尖左转，同
时身体向左转90度。

5拍：右脚前进一步。

6拍：左脚向右脚并步。

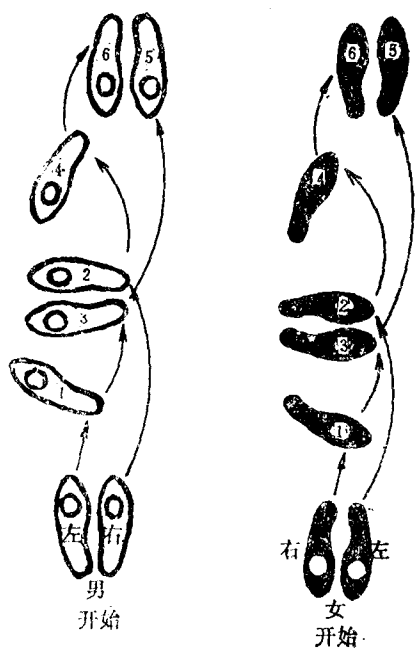


图4

男舞步:

1拍: 左脚前进一步, 脚尖左转, 同时身体向左转90度

2拍: 右脚前进一步, 脚尖左转, 同时身体向左转90度。

3拍: 左脚向右脚并步。

4拍: 右脚后退一步, 脚跟右转, 同时身体向左转90度。

5拍: 左脚后退一步, 脚尖左转, 同时身体向左转90度。

6拍: 右脚向左脚并步。

3. 左旋转360度(一周)(图6)

男舞步:

1拍: 左脚前进一步, 脚尖左转, 同时身体向左转90度。

2拍: 右脚前进一步, 脚尖左转, 同时身体向左转90度。

3拍: 左脚后退一步至右脚后方, 脚尖着地, 同时身体向左转180度。

4拍: 右脚前进一步, 脚尖左转, 同

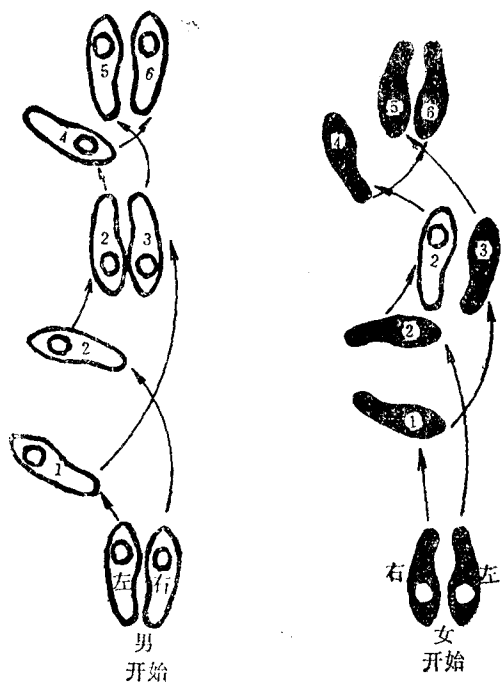


图5

女舞步:

1拍: 右脚后退一步, 脚跟右转, 同时身体左转90度。

2拍: 左脚后退一步, 脚尖左转, 同时身体向左转90度。

3拍: 右脚向左脚并步。

4拍: 左脚前进一步, 脚尖左转, 同时身体向左转90度。

5拍: 右脚前进一步, 脚尖左转, 同时身体向左转90度。

6拍: 左脚向右脚并步。

女舞步:

1拍: 右脚后退一步, 脚跟右转, 同时身体向左转90度

2拍: 左脚后退一步, 脚尖左转, 同时身体向左转90度。

3拍: 右脚前进一步至左脚前方, 脚尖着地, 同时身体向左转180度。

4拍: 左脚后退一步, 脚尖左转, 同

时身体向左转90度。

5拍：左脚向右脚右后方退一步，脚尖着地，同时身体向左转90度。

6拍：身体继续向左旋转180度，同时右脚向左脚并步。

动作要领：

1. 向左旋转时，脚尖左转，两腿伸直并拢，提踵以前脚掌碾转。
2. 男女舞伴保持腹部的接触，同时前进脚要插向对方两脚之间。
3. 旋转角度越大相对速度要越快。

教法：

1. 先掌握左旋90度，然后掌握左旋180度。
2. 在左旋180度熟练的基础上学习左旋360度。
3. 掌握旋转的基本要领，腿伸直，提踵以前脚掌为轴的碾转训练。

(四) 右旋转步

1. 右旋转90度(1/4)(见图4反方向做)

男舞步：

1拍：右脚前进一步，脚尖右转，同时身体向右转90度。

2拍：左脚前进一步。

3拍：右脚向左脚并步。

4拍：左脚后退一步，脚跟左转，同时身体向右转90度。

5拍：右脚后退一步。

6拍：左脚向右脚并步。

2. 右旋转180度(1/2)(见图5反方向做)

男舞步：

1拍：右脚前进一步，脚尖右转，同时身体向右转90度。

2拍：左脚前进一步，脚尖右转，同时身体向右转90度。

3拍：右脚向左脚并步。

4拍：左脚后退一步，脚跟左转，同时身体向右转90度。

5拍：右脚后退一步，脚尖右转，同时身体向右转90度。

6拍：左脚向右脚并步。

3. 右旋转360度(一周)(见图6反方向做)

时身体向左转90度。

5拍：右脚向左前进一步，脚尖左转同时身体向左转90度。

6拍：身体继续向左旋转180度，同时左脚向右脚并步。

女舞步：

1拍：左脚后退一步，脚跟左转，同时身体向右转90度。

2拍：右脚后退一步。

3拍：左脚向右脚并步。

4拍：右脚前进一步，脚尖右转，同时身体向右转90度。

5拍：左脚前进一步。

6拍：右脚向左脚并步。

女舞步：

1拍：左脚后退一步，脚跟左转，同时身体向右转90度。

2拍：右脚后退一步，脚尖右转，同时身体右转90度。

3拍：左脚向右脚并步。

4拍：右脚前进一步，脚尖右转，同时身体向右转90度。

5拍：左脚前进一步，脚尖右转，同时身体向右转90度。

6拍：右脚向左脚并步。

男舞步:

1拍: 右脚前进一步, 脚尖右转, 同时身体向右转90度。

2拍: 左脚前进一步, 脚尖右转, 同时身体向右转90度。

3拍: 右脚后退一步至左脚后方, 脚尖着地, 同时身体右转180度。

4拍: 左脚前进一步, 脚尖右转, 同时身体向右转90度。

5拍: 右脚向左脚后方退一步, 脚尖着地, 同时身体向右转90度。

6拍: 身体继续向右旋转180度, 同时左脚向右脚并步。

“注”动作要领, 教法与左旋转要求一致。

(五) 帚形步 (图7)

女舞步:

1拍: 左脚后退一步, 脚跟右转, 同时身体向右转90度。

2拍: 右脚后退一步, 脚尖右转, 同时身体向右转90度。

3拍: 左脚前进一步至右脚前方, 脚尖着地, 同时身体向右转180度。

4拍: 右脚后退一步, 脚尖右转, 同时身体向右转90度。

5拍: 左脚向右前进一步, 脚尖右转同时身体向右转90度。

6拍: 身体继续向右转180度, 同时右脚向左脚并步:

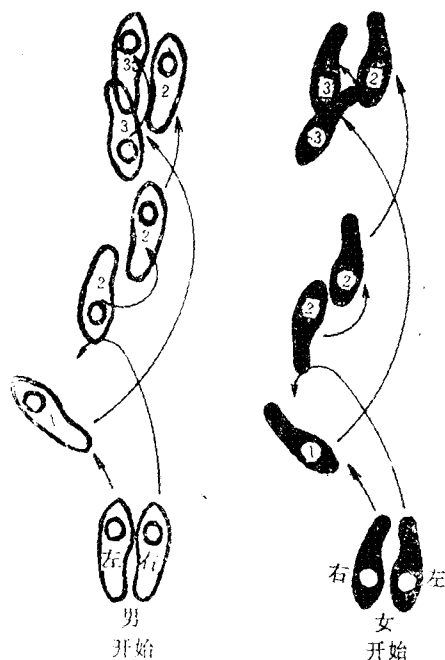


图6

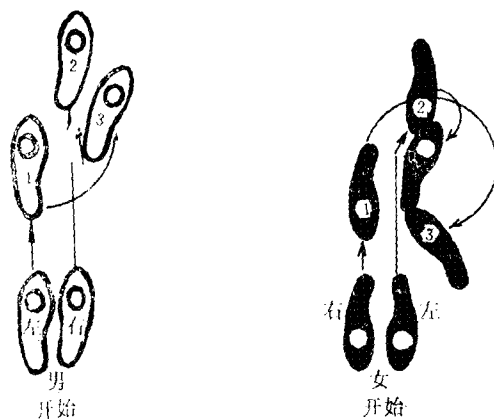


图7

男舞步:

1拍: 左脚前进一步。

2拍: 右脚前进一步。

3拍: 左脚向右脚后交叉进一步, 同时双脚提踵立。

女舞步:

1拍: 右脚后退一步。

2拍: 左脚后退一步。

3拍: 右脚向右后绕摆, 同时身体向右转180度 (至男伴右侧), 右脚在左脚