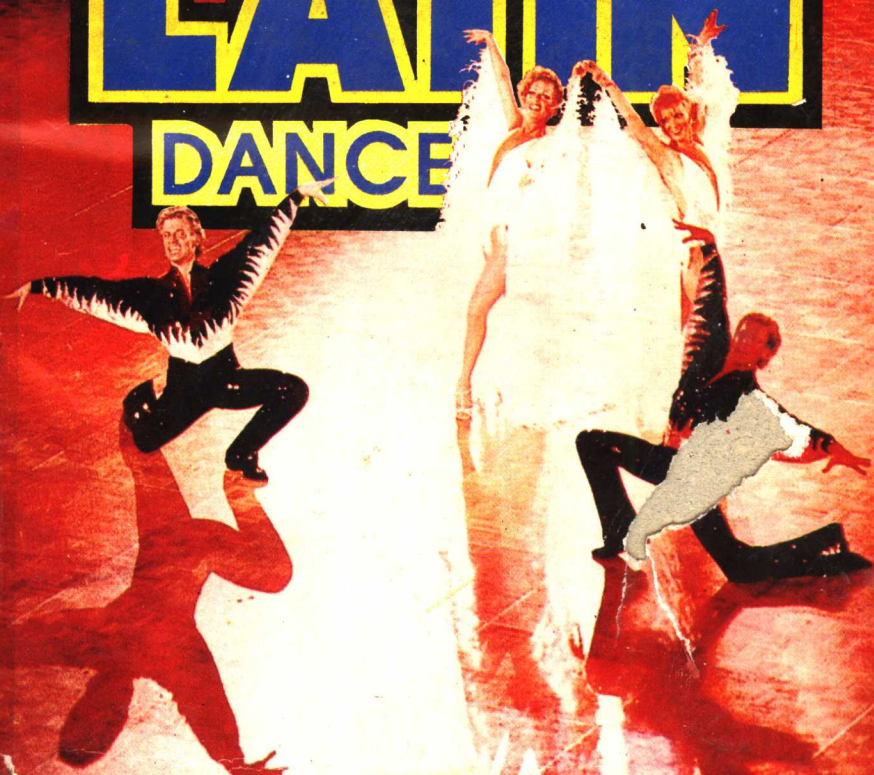


当代流行拉丁舞

王克伟
陈文继

CONTEMPORARY POPULAR LATIN DANCE



CONTEMPORARY
POPULAR
LATIN
DANCE

当代流行拉丁舞

王克伟
陈文隸

上海音乐出版社

责任编辑：黄惠民
封面设计：王建纲
脚印绘图：赵依绯

当代流行拉丁舞

王克伟 陈文继

上海音乐出版社出版、发行

(上海绍兴路74号)

新华书店经销 上海市印刷三厂印刷

开本850×1168 1/32 印张7.875 插页4 图、文248幅

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数：1—5 000册

ISBN 7-80553-252-4/J·213 定价：4.95元

编者的话

亲爱的读者：

这是一本介绍“当代流行拉丁舞”的书。

它追随着拉丁美洲的风格；

它回响着委婉动听的旋律；

当你一页一页地读下去，按着书中的舞步、韵律、节拍，耐心而坚韧地学习，不久，你就可以充满自信地说：“我就是拉丁舞者”。

舞蹈艺术是没有国界的。当语言妨碍人们交往时，舞蹈则起到沟通不同种族、不同国度人民之间友情的作用。在种类繁多的舞蹈中，最易于广泛流传，又容易为各国人民、各阶层人士所共同接受的莫过于交际舞了。源于欧洲的交际舞，综其发展历史，有个从民间到宫廷再回到民间的过程。它的表现形式，也有个从单纯的自娱型发展为表演、竞技型，再成为自娱、表演、竞技相结合的过程。1924年英国皇家舞蹈教师协会（简称 I. S. T. D.）汇集各国专家，对华尔兹（Waltz）、探戈（Tango）、慢狐步舞（Slow Foxtrot）、快步舞（Quick Step）进行了规范化的工作，从1925年起就逐步推向世界。1950年由国际交际舞总会（International Council of Ballroom Dancing 简称 I. C. B. D.）组织了世界级的比赛。当时在现代舞（Modern Dancing）部分，除了

上述四项以外，增加了维也纳华尔兹 (Viennese Waltz)。拉丁舞 (Latin Dancing) 部分也设五个舞种，它们是伦巴 (Rumba)、恰、恰、恰 (Cha-Cha-Cha)、桑巴 (Samba)、加依夫 (又称牛仔舞、Jive)、帕索多不莱 (又称斗牛舞、Paso Double)。这两大舞系、十个舞种，我们称之为“当代国际标准交际舞” (International Modern Standard of Ballroom Dancing)，简称“国标”。

“国标”传入我国已有半个世纪之久。但“当代流行拉丁舞”部分，则传入较晚。真正在全国级的比赛中出现，还是近些年的事。本书所要介绍的，就是“当代流行拉丁舞”，或叫“当代流行拉丁美洲舞”(以下简称“拉丁舞”)。并尝试着把比赛中的规范动作、套路组合，融进自娱型的舞蹈之中。现代社会，人们对艺术的追求更高雅、更丰富，更希望在自娱中有充分的自我陶醉和自我表现的机会。“当代流行拉丁舞”的舞姿优美、舒展，富于感染力。学跳“拉丁舞”可以在无形中影响一个人的仪态与气质。由于它动作幅度较大，频率较快，可以使舞者充满青春的活力。

亲爱的读者：希望你能仔细阅读，并按照书中的要求，先熟练掌握基本舞步、变化舞步、动作的风格和特点，熟记音乐节奏，然后按照次序，学习“小组合”、“大组合”。很快你就能随着音乐翩翩起舞了。不久你就可以变换组合中各种舞步的次序，重新进行编排，试着进行编舞。假如你的舞蹈素质较好、表现力强，再加进一些技巧，并注意不失“拉丁舞”的风格，就可以参加比赛或表演了。一旦学会之后，你将从中得到高雅的艺术享受和受到充满生活情趣的陶冶。不信，就请你试试看。

“拉丁舞”的色彩

在国际标准交际舞中，当代流行的“拉丁舞”是与正统的“现代舞”(或称摩登舞，以下同)风格迥异的舞蹈。从下列表中，可以看出它们的不同：

现代舞(modern Dancing)	拉丁舞(Lartin Dancing)
<ul style="list-style-type: none"> △起源于欧洲。(英国、德国、奥地利等国。) △音乐抒情优美、旋律感强； △舞姿严谨、舞伴间互相制约。沿舞程线运动，为“游走型”舞； △舞步技术细腻规范，难度大，不易讨好观众； △强调绅士风度，无情节性，动作要求规范； △服饰讲究，要按传统风格，不得随意着装。 	<ul style="list-style-type: none"> △起源于拉丁美洲(古巴、巴西、墨西哥等国。) △音乐热情奔放、节奏感强； △舞姿婀娜、舞伴间若即若离，无规定舞程线，为“地位舞”或叫“定位舞”； △舞步变化莫测，活泼，表演性强，易于讨好观众； △强调情节性，舞伴间多有感情交流，女伴为主要表现者。 △服饰较随意，突出“拉美”风格，也可着时装。

“拉丁舞”的特点是热烈、奔放，充满浪漫情调，它的舞步来自拉丁美洲的土风舞，音乐则多沿用爵士乐的韵律，经常有“不协和和弦”与“切分音”。有半拍(1/2拍，用“and”表

示)和1/4拍(用“and”表示)的节奏出现,因此舞步顿挫跳跃。刚学习时会觉得很难踩上节奏,但熟练后,会觉得更有乐趣。对舞伴间的要求,既不像正统“摩登舞”那样拘谨严密,又不像“摇摆舞”、“迪斯科”那样过于奔放自由。而是有分有合、若即若离,既要互相配合默契,又有相对的随意性与自我表现。在“拉丁舞”中男伴主要起“意识带领”作用。他的动作目的是陪衬与展现女伴。心中的潜台词是:“瞧!我的女伴是最美的,最值得骄傲的……。”而女伴是“表现者”,是舞蹈中的主体,她可以挥洒自如,尽情舒展优美的舞姿。因此在起舞时显得愈发轻松活泼,引人瞩目。

在“拉丁舞”的几个舞种中,虽然基本步法不同,风格也不一。如伦巴(Rumba)的缠绵妩媚,或抒情浪漫,或略带忧伤;桑巴(Samba)的摇曳、狂热;加依夫(Jive)的活泼豪放;恰、恰、恰(Cha-Cha-Cha)的诙谐与幽默……但它们的“变化舞步”的称谓及脚迹路线却颇近似。如“阿里曼娜”(Alemana)、“扇形步”(Fan)、“曲棍步”(Hand Stick)、土耳其擦步(Turkish Towel)、“美式转”(American Spin)左、右“陀螺转”(Natural Top, Reverse Top)等等,可以同时出现在几个舞种中。(这里顺便说明一下:我们在“组合”中,就根据不同舞种的特点而编排,有时“变化舞步”重复出现。)因此同样是跳“拉丁舞”,也不要类同,而要注意掌握各自的风格和特色。要学会用人体的动作,将音乐的感觉再现于舞蹈中。不光是舞者要充分体现,就是“观众”也会根据舞者所掌握的风格与特色,报以不同的掌声。

常用术语与符号

Internation Modern Standard of Ballroom Dancing	当代国际标准交际舞
Ballroom Dancing	舞会舞·舞厅舞
Lartin Dancing	拉丁·拉丁舞
Rumba	伦巴
Cha-Cha-Cha	恰恰恰
Samba	桑巴
Jive	加依夫·牛仔舞
Paso DoubLi	帕索多不莱·西班牙一步舞
Party	舞会
Partner	舞伴
Step	舞步
Walk	走步
return	回步
Chasse	并步、追步
turn	转身、转
Round	绕圈
Line of dancing (L. O. D.)	舞程线
Closed position(C. P.)	闭式位置(舞姿)

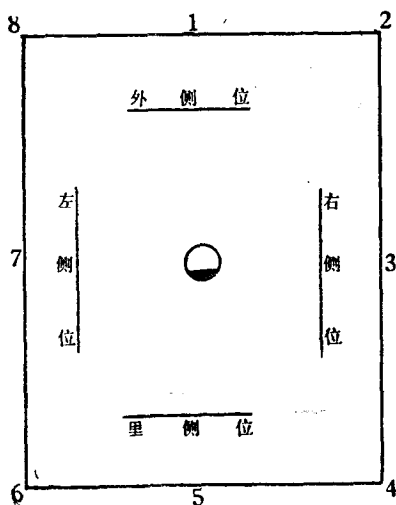
Promenade position (P.P.)	散式位置(舞姿)
Open Position (O. P.)	开式位置(舞姿)
Relative position (R. P.)	对式位置(舞姿)
Slow (S.)	慢步
Quick (Q.)	快步
and (d)	拍子间的连接符号
and (a)	拍子间的连接符号

例如：“three and Four”可念成“3、d、4”。“d”念“大”音，这是第3拍到第4拍的意思，代表1/2拍的时间。“Three and Four”如念成“3、a、4”，“a”念“阿”的短音，是第3拍的后1/4拍，就是音乐节奏中的符点音符。

方位与路线

拉丁舞(Latin)是一种“定位舞”(Fixed),也就是说它基本上在相对固定的位置上跳。有时它也向四面八方辐射,但往往又从原线路回来。

拉丁舞没有严格的方位要求,也不太强调舞程线,但拉丁舞男女舞伴间的换位、转身特别多,为了比较准确地把动作介绍给大家,这里运用“米字形”方位图来指明舞者的站位及方向(见图)。图上顺时针方向标有八个方位,凡脸朝1



位方向站立的，我们称之为“朝 1 位”，凡脸朝 3 位方向站立的，我们称之为“朝 3 位”，其余的以此类推。

除了 8 个方位以外，我们在“米字形方位图”上还标出“里侧线”和“外侧线”两条行进路线。沿 5 号位这一侧为“里侧位”，沿 1 号位这一侧为“外侧位”（见图）。

拉丁舞中男女换位较多，我们在图上又标出“右侧位”和“左侧位”两个站位、靠 3 号位这一侧为“右侧位”、靠近 7 号位这一侧为“左侧位”（见图）。

握持姿势

这是指男女舞伴间的站位与手的握持姿势。拉丁舞的站位有四种：

1. C. P. 舞姿(闭式位置·或称闭式舞姿·Closed Position)

男女舞伴相对站立，男伴右手扶住女伴背后左肩髌骨的下方(也可扶在女伴的左肩部)；左手“虎口”张开，向左侧曲臂伸展，小臂与大臂成 90° 直角，手心朝前；女伴左手“虎口”张开，搭与男伴右上臂山头肌的下端，右手四指并拢，搭与男伴左手食指上方，大拇指与男伴的姆指交叉相握；男女舞伴间保持一定的距离，以便于运步(如图1)。

2. P. P. 舞姿(散式位置，或称散式舞姿·Promenade Position)

男女舞伴相对站立，取“C.P.”的手势，但身体各向外侧打开 45° ，男女之间成 90° 直角(如图2)。

3. O. P. 舞姿(开式位置，或称开式舞姿·Opening Position)

男伴站在“左侧位”，女伴站在“右侧位”，男伴的左手和女伴的右手相拉，男伴的手心朝上，女伴手心朝下；男女外侧的手都向外侧自然伸展，手心朝下(如图3)。

4. O. F. P. 舞姿(开式相对位置，或称对拉式舞姿·

Opening Facing Position)

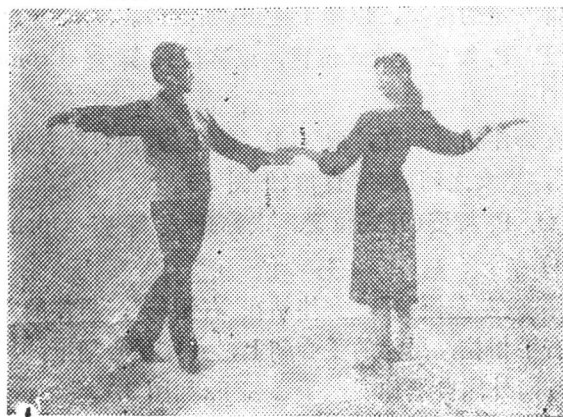
男女舞伴相对站立，手在腰前相拉，男伴手心朝上，女伴手心朝下。“双拉手式”是指男伴的左手和女伴的右手相拉，男伴的右手和女伴的左手相拉。“交叉拉手式”是指男伴



图①



图②



图③

的右手和女伴的右手相拉(如图 4-1, 4-2, 4-3)。

男女舞伴的站位方向如下:

C. P. 舞姿——男伴朝 1 位,女伴朝 5 位。

P. P. 舞姿——男伴朝 8 位,女伴朝 2 位。

O. P. 舞姿——男伴朝 8 位,女伴朝 2 位。

O. F. P. 舞姿——男伴朝 7 位,女伴朝 3 位。

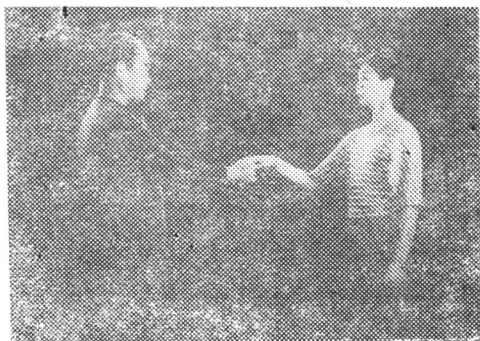


图 4-1



图 4-2

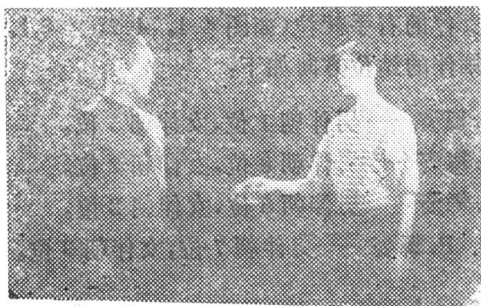


图 4--3

常用舞步与动作

(1) 单步(Step)

有“前进步”、“后退步”、“左横步”和“右横步”。顾名思义，就知道运步的方向了。运步的方法，则要根据各舞种不同的风格而定。

(2) 回步(Return)

一脚前进一步，另一脚在后面原地踏下，同时重心后移，这是“后回步”；一脚后退一步，另一脚在前面原地踏下，重心前移，这是“前回步”；左脚左横一步，右脚在右侧原地踏下，重心右移，这是“右回步”；右脚右横一步，左脚在左侧原地踏一步，重心左移，这是“左回步”。“回步”指的是第二步。

(3) 踮步(Spot Step)

是指踮着脚单步前进、后退或横行。膝盖弯屈，脚跟离地，以脚掌行走，一般踮步行进时都要带上胯部的动作。

(4) 并步(追步)(Chasse)

左脚立地，右脚在左脚的内侧旁踏下，这是“右脚并步”；右脚立地，左脚在右脚的内侧旁踏下，这是“左脚并步”。“并步”包括“往前并步”、“往后并步”、“往旁并步”。

(5) 靠步(Contact)

左脚立地，右脚脚尖靠在它的脚跟旁，或右脚的脚跟靠在它的脚尖旁。

(6)交叉步 (cross step)

一脚立地，另一脚踏到它的前面或后面，两脚形成交叉，称为“交叉步”。右脚立地，左脚跨到它的左前方，这是“前交叉步”(如图5)；右脚立地，左脚退到它的右后方，这是“后交叉步”(如图6)。



图⑤



图⑥

(7)虚点步 (Spot)

一脚立地，另一脚在它的内侧旁，膝盖弯屈脚跟离地，以脚尖点地(如图7)。

(8)旁点步 (Side spot)