



流行
交际舞
迪斯科
霹雳舞

河北人民出版社



流行
交际舞
迪斯科
霹雳舞

作者：[美] 詹姆斯·H·史密斯

流行交际舞迪斯科 霹 雳 舞

傅德全

河北人民出版社

流行交际舞迪斯科霹雳舞

傅德全

河北人民出版社出版（石家庄市北马路45号）

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32	7.25 印张	1 插图	146,000 字	1989年3月第1版
1989年3月第1次印刷	印数：1—11,200	定价：1.70 元		

ISBN 7-202-00318-x/J·10

前

言

亲爱的读者，您看到这个书名和美丽的封面，是怎样设想它的内容的？我首先要回答您，这是一本普及现代标准交舞、迪斯科和霹雳舞的书。如果您还不会跳舞，那么就照着文字说明和详尽的图片学起来吧。当然，如果您还对跳舞心存某种看法，那么也不妨看看这本书，我相信您一定已经在最近这几年内，看到了越来越多的舞会广告，听到了越来越多的舞会音乐，看到了越来越多的跳舞者走进舞场，甚至成了舞迷。只要您曾经那怕只是一次进入了舞场，难道您不会被那闪烁变幻的灯光，轻柔优美的音乐，轻盈欢快的舞姿所感染吗？您不妨找一两个会跳舞的人，请他们谈谈感受。他们一定会告诉您，在繁忙紧张的劳动、工作、科研之余，跳跳舞是有益身心健康的，是高尚、文明的精神享受。舞会应该也能够成为培

养社会主义精神文明的阵地。也许，如果您的年龄大一些，对迪斯科和霹雳舞的强烈节奏和瞬息万变的舞姿还不习惯，那么您不妨多考虑一点：为什么流行于世界各地的这两种舞蹈，一旦在改革、开放的政策之后涌入我国，立即会被广大的青少年所接受？以至于今日清晨的公园里，还有老年迪斯科的编创和学跳它的热潮？一位青年朋友说：“一看到人家随着强烈的节奏自由起舞，我就有一种欲罢不能的感觉，非要下场去试试不可。”我想再借用一位大学三年级的学生，总结他跳迪斯科和霹雳舞的感受，他说：“这种舞能够满足我自由发挥的欲望，跳起来无拘无束，大概也就是满足了人人都有创新意识吧？”说得好极了。我们劳动、作工、科研，或许总要按着一定的程序，有一定的机械性，因此我们会感到疲劳，感到束缚，然而跳跳迪斯科和霹雳舞，却没有什么限制和束缚。只要您掌握了基本舞步和动律，尽可以随着音乐节奏任意跳来，随意创造。如果您能跳得和世界上任何一个人都不一样，这一点也不违背迪斯科的要求，而且这正是它所需要的。创造是无止境的，从这种创造中，我们可以发现人们的美，发现生活的美，发现人的创造力是不可穷尽的。您将会从交际舞中，看到人们的高雅、文明；从迪斯科舞中，看到人们的热情、创造力；从霹雳舞中，还可以看到人们的幽默、滑稽、力度和技巧……。而这一切，都在体现着人的美，生活的美，从而使我们在精神上、情操上受到美的陶冶。

我们的生活是美好的。跳舞是人们追求美、享受美的重要手段。这本书正是要为您使用这一手段，提供尽可能全面

的，包括参考国内外有关资料、图片在内的详尽材料。那就让我们的老年朋友、中年朋友、青少年朋友们，从这本书起步，走向舞厅，投入到美的生活，美的表现，美的创造中去吧。

目 次

前言	(1)
----	-------

流行交际舞	(1)
-------	-------

舞会的注意事项	(1)
---------	-------

跳舞的姿势	(2)
-------	-------

舞伴双方的协调	(4)
---------	-------

舞步符号与足迹图例说明	(5)
-------------	-------

看图须知	(6)
------	-------

交际舞的运转方向和运步方向	(8)
---------------	-------

交际舞音乐节拍与步法的配合	(9)
---------------	-------

勃鲁斯 (慢四步)	(10)
-----------	--------

狐步舞 (中四步)	(25)
-----------	--------

快步舞 (快四步)	(37)
-----------	--------

华尔兹	(50)
-----	--------

快华尔兹 (快三步)	(62)
------------	--------

探戈	(67)
----	--------

伦巴	(83)
----	--------

吉特巴	(96)
-----	--------

迪斯科	(113)
迪斯科步法图例说明	(115)
迪斯科基本动作练习	(117)
第一部分：基础舞步	(117)
第二部分：舞步联步	(163)
第三部分：双人舞、四人舞、集体舞	(176)
霹雳舞	(211)
太空步（向前行走）	(212)
后滑步（向后退步）	(213)
前滑步之一	(214)
前滑步之二	(214)
向右滑步	(215)
向左滑步	(215)
横传感	(221)
竖传感	(223)
曲线传感	(223)
全身传感	(224)

流行交际舞

交际舞，顾名思义是在社交场合或在舞会上联络友谊的舞蹈。它的基本形式是男女对舞。由于舞步和形体动作是规范化的，很容易学，在优美的音乐伴奏下，男女双双起舞，是高尚、文明的精神享受，因而成为深受群众欢迎的自娱性舞蹈。

交际舞最初来源于欧洲的民间舞，到十六世纪发展成一种在社交场合中普遍使用的舞蹈，几经发展，形式多样。比较流行的有勃鲁斯（慢四步）、狐步舞（中四步）、快步舞（快四步）、华尔兹（慢三步、快三步）、探戈、伦巴、吉特巴等。

舞会的注意事项

舞会是高尚、正规的社交、娱乐场所，应该是培养社会主义精神文明的阵地，因此，参加舞会需要懂得舞会的礼节。

参加舞会者必须服装整齐。男同志不得穿短裤、背心、拖鞋入场，女同志不得穿超短裙。舞会内不应大声喧哗、不

应吸烟，更不可酒后跳舞，以保证舞会在空气清新、举止文雅、情调和谐的氛围中进行。

交际舞一般是一男一女互为舞伴，有时双方并不相识。因此，如何邀请舞伴是舞会中很重要的一个问题。通常第一支舞曲和最后一支舞曲应请和自己一起来的舞伴跳。如果邀请不相识的舞伴（女子也可以邀请男子跳舞），态度要自然大方，语气温柔。男子邀请女舞伴，通常是走到女子面前，很有礼貌地伸手示意，并说“我可以请您跳舞吗？”或“您能和我跳这个舞吗？”（见图1）对方同意后，方可开始跳舞。如



图 1

果女方不同意，应客气地回答：“对不起，我很累，想休息一下。”男方则应随后离开，不得加以纠缠或出现不愉快的表情，以免有失风度。若邀请女舞伴时，旁边有男友在座，应先征得男友的同意，以免发生误会。当一支舞曲跳完后，男方要主动向女伴表示谢意，并主动把女伴送回到原座位上。舞会中的每一对舞伴，在舞曲进行中不得中途退场，需跳完一支舞曲后，方可休息。

跳舞的姿势

姿势在跳舞中占有很重要的地位。姿势正确才能表达舞

蹈的美感。否则，虽具有丰富的舞步变化，但终因舞姿不佳而有了瑕疵，也会妨碍舞伴之间的协调与舒适。跳舞姿势必须讲究标准、自然。二足自然并拢，身体要站直，保持正常直立，不可奇形怪状（见图2）。男方和女方之间要保持一定距离，约一拳半或两拳为宜。目光平视，身体稍微错开，以免跳舞时互相碰撞脚尖。男女双方的手势要讲究，男同志用右手掌扶住女方腰部，如天气很热，为避免将女方衣服弄脏，在双方舞步熟练的情况下，也可以用右手

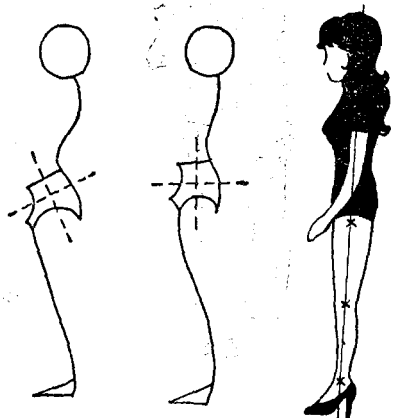


图 2

拇指外侧扶住女方腰部（见图3）。左手握住女方右手，掌心斜向地面。左、右两肘平悬的高度要相等，两肩放松，不要耸起。

女方姿势也要自然直立，上身略向后仰，但不宜耸肩。视线从男方右肩上望出去。右臂自肘弯向上举起，和男方左手相握，手掌向下。左臂抬起，轻松地放在男子右臂上，手指并拢，轻轻地扶住男方右肩部。两肘要保持平衡，不可把左手重量完全压在对方，更不可使劲抓住对方衣领和衣服。手中亦可预备一块手帕以备擦汗。

跳探戈舞时，男方左臂应略弯向里，使左手接近头部。

右臂再伸进些，围在女伴腰后，将右手按着女伴右肩胛骨之下（见图4）。



图 3



图 4

舞伴双方的协调

交际舞一般都是男方主动，女方被动。男方是变换位置和步法花样的指挥者，而女方应注意力集中，随着男方引导，紧跟男方舞步快慢进退；要留意男方各种手势变化的暗示，做出相应反应。切勿猜想对方的步伐变化，或自作主张变换舞步，否则就会形成各行其步、步调不统一，互相踩脚等现象。

男方是用左、右手和身体引导女伴的。男右手有三个指挥点，即手指、手心和靠近腕部的部位。如果男要向左转，用手指用力暗示；如向右转，腕部用力暗示，手指抬起；如

果男方向后退，则用手心按女方腰部，胸稍向后仰，使女伴前进；如男方前进，用左手轻推女伴右手，胸部稍向前倾，使女伴后退。另外，男方的右肘处，也可示意向前移动

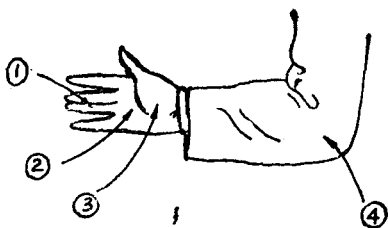


图 5

(见图 5)。男方左右手要协调配合，特别在向左或右转时，把推拉动作统一起来，这样给女方的转弯信号就强了。

在舞会中，跳舞者人多拥挤，遇到阻碍不便进退时，男伴可用右手指按女伴腰部，女方可用左手指按男方右肩，示意对方小步或停步，避免碰撞。

舞步符号与足迹图例说明

开始位置，双足自然并拢，以虚线表示（见图 6）；实线的表示男女的左全足，黑色的为男女右全足（见图 7）；图 8 则表示男、女的左、右足掌；图 9 表示舞步运行方向进程，即舞程线。



图 6



图 7



图 8



图 9

闭式姿势：男女舞伴相对，手互握侧伸。两人双肩平行，眼光可从对方右肩看出去。二人不必完全正对，微微错开(见图10)。

半闭式姿势：由闭式姿势，男女向外侧转约45度，身体分开。二人的肩膀略成V字形。相握的双手放低，以免挡住视线(见图11)。

内侧腰相靠姿势：由半闭势姿势，男女各向外侧再转，两手打开，两肩成一字形，内侧腰相靠(见图12)。



图 10



图 11

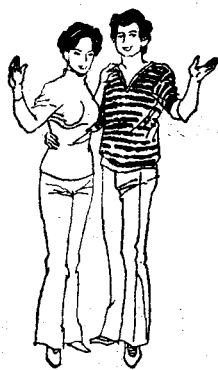


图 12

看图须知

同志们在对照图例和文字说明学习舞步时，请注意下列几点：

1. 手拿着图学步，不要搞乱了方向，要注意看清图上

“准备”（虚线双足）的足尖方向。如开始时足尖向着正北方，那末就要保持手中图例一直朝正北方，不要因自己步法方向改变而改变图例的方向，既使你在经过前进、后退、转身（不管多少度），以至做完了整个舞步时，再看你手中的图，其方向还应指向正北方。也就是说，在按图索步时，手中的图例要随你步法方向的变化，也做相应（指正北方）的转动。否则，初学步时，是会感到茫然的。

2. 在舞步说明中，所指示的男步、女步的方向，是以各自的前后左右为准的。如：男步是左足前进，女步就是右足后退；男步是右足向左前方前进，女步即左足向右后方退步。以此类推。

3. 每一步的前后左右，都是以前一步为基准的。如第一步迈出后转身90度，那第二步的前后左右，就以这第一步立定的方向为基准来说明（或判断）其方向。以此类推。

4. 四步舞的基本节奏是慢、慢、快、快，且一般常步来说，男步总是左足先进或后退，并遵照其慢、慢、快、快的规律行进，但在许多花样舞步中，却常常打破这个规律（其它舞中也有此情况），有时会出现“慢、快、快”或男右足先动等情况，但无论怎样变换花样，总不能脱离开常步，总要通过常步来衔接花样，或者花样后又归宿到常步。在介绍的舞步中这样的情况不少，请同志们细心琢磨。

5. 图例中多画有舞程线，即指示舞步运行的方向。文字说明中的左前方、右后方等，也是依这个方向为其标准的。但在舞场中，情况会千变万化，方向不会如自己所预想的方向，这样，足下的角度也不会尽如图例所示。但请朋友们在学

步时，要注意这一舞程线，以求得学步时的准确和标准。

交际舞的运转方向和运步方向

交际舞的运转方向，是逆时针方向，这是舞会中的常识。无论前进、后退，都要遵循这个方向前进，才不至于发生互相撞、挤现象，以保持舞会的正常秩序(见图 13)。

交际舞的运步方向很重要，它可以帮助初学者了解各个方向、位置的变化，同时对理解步法图也有帮助(见图 14)。

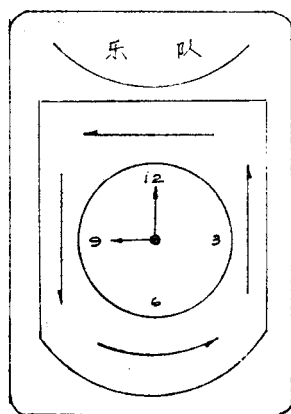


图 13

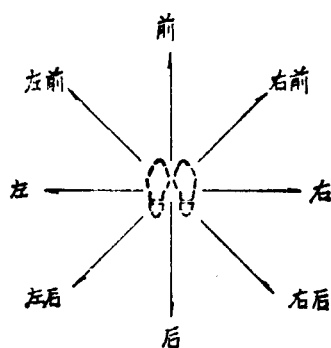


图 14