

交谊舞入门



交 谊 舞 人 门

力 桢 华 音 岩 编 写

山 东 教 育 出 版 社

一 九 八 五 年 · 济 南

交 谊 舞 入 门

力祯华 吾岩 编写

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂印刷

*

187×1092毫米32开本 2印张 40千字

1985年1月第1版 1985年1月第1次印刷

印数1—100,000

书号 7275·355 定价 0.50元

前 言

今天，随着我国人民物质生活水平的不断提高，人们对精神生活的渴求也愈来愈强烈。因此，沉寂多年的交谊舞（又称交际舞）重新在人民中间，尤其在青年中间兴起了，并深得大家的喜爱。

交谊舞是健康的、有益的、富有情趣的活动之一。它集教育、艺术、娱乐与体育于一体。既可培养男女之间正当的社交能力和文明礼貌意识，又可提高他们的艺术修养。同时，也能成为日常生活中一种有益的休息形式，活跃人的神经、肌体，使人们的精神生活充满朝气。

为了使读者能够了解、掌握有关这方面的知识，我们编写了这个小册子，将交谊舞的由来和发展，常见的几种交谊舞步跳法，交谊舞音乐的基本特点，以及跳舞的礼貌等知识，介绍给读者，以供大家参考。

交谊舞来源于欧美，在世界上非常流行，素有“世界语言”之称。我们认为，随着国际文化交流的扩大和发展，它必将在其中发挥越来越有益的作用。但是，我们也希望，在学习外国人民喜闻乐见的舞蹈的同时，也应注意挖掘和整理具有民族特色的我国自己的民间舞、集体舞、现代舞。另外，我们还选择了一些可以穿插于交谊舞会中的现代双人舞的舞步（如十六步舞、青年四步舞），以供读者。

曾经流行一时的认为交谊舞是不健康活动的看法是错误的。问题的关键在人而不在舞。形式本身往往是没有过错的。交谊舞是否有益身心，主要看舞蹈者正派还是轻佻。既然它是人们精神生活的一种需要，有关部门就应该积极地、正确地加以引导和组织。我们相信，随着社会的发展、人们思想艺术水平的提高、观念的更新，交谊舞将会更加流行、普及，更好地给人民群众带来幸福和欢乐，促进四化的早日实现。

目 录

前 言	1
一、交谊舞的由来和发展	1
二、常见的几种交谊舞步跳法	4
正确的准备姿态	4
男舞伴双手的运用	5
舞步要领	6
1. 四步舞介绍	6
中四步跳法说明	
①前进步 ②后退步 ③慢转步 ④连续右旋转步	
快四步(福克斯)跳法说明	
①二步舞 ②横颠步	
慢四步(布鲁斯)跳法说明	
①对称步 ②之字步	
2. 探戈舞介绍	13
探戈舞跳法说明	
①四步 ②五步 ③六步 ④三步 ⑤二步(交叉步)	
3. 三步舞(华尔兹)介绍	16
三步舞跳法说明	
①慢三步 ②左转步 ③右转步 ④快三步	
附: 十六步舞、青年四步舞介绍	21
1. 十六步舞	21

2. 青年四步舞	24
①原地对称步 ②拉手前后步 ③拉手单转步	
④拉手换位步	
三、交谊舞音乐的基本特点	29
四、如何辨听交谊舞音乐	34
五、跳交谊舞的礼貌	37
六、舞会的组织	39
附：交谊舞曲十一首	41

一、交谊舞的由来和发展

舞蹈的历史至少和人类一样古老。舞蹈起源于原始社会，原始人怎样跳舞，现已无从知晓，但从原始状态的部落的行为中推论，舞蹈的节奏主要来自顿足打拍子。原始人本能的节奏感总会表现于多少有点自觉的舞蹈动作中，他们发现舞蹈能表达人们之间充沛的感情，令人心旷神怡，并且与部落的幸福紧密相关，婚、丧、祭、播种、收获、祈求、狩猎、医疗、节宴，都有严肃的舞蹈仪式。

随着人类社会的发展，人们跳舞更多地是为了进行社交活动和获得快感，这样原始舞就发展成为民间舞，它包括了儿童游戏舞和成人的男女相悦对舞。十世纪以后，欧洲民间舞为西方城市中的上流社会所接受，随后又转变为交谊舞。这时的交谊舞已将原始舞所固有的目的性和严肃性丢失大半，但仍保留其典礼性的本质。同时在技术和风格方面又经过润饰，用一种欢乐的旋律音乐组合，更加丰富多彩。

交谊舞是双人舞蹈，起源于美洲，从那儿传播开来，是由一对对舞伴按规定的步法跳。欧美各国一般在学校都设民间舞和交谊舞课程，目的在于开展娱乐活动，增进对文化的了解。

十五、十六世纪文艺复兴时期，流行一种稳重的拘泥于形式的“低舞”，由早期反复跺脚的艾斯唐皮舞改编而成。这

是一种活泼的又跑又跳的舞蹈（也包含有礼仪的滑行动作），带着一些小滑步和脚尖踮起的优雅动作。

十七世纪后半叶，法国的小步舞风靡一时，直到十八世纪末叶以前仍十分流行，人们在宫廷、剧院、城市都跳此舞，其程式化的舞步轻巧优雅，开始活泼后来缓慢，风格繁褥而拘谨。小步舞形式发展完善，舞步不大而整齐规矩，跳起来雅緻高尚，许多大作曲家专门写过小步舞曲。

十八世纪后半叶，社交界不再理会晚期的小步舞，转而注意浪漫主义的、感情充沛的华尔兹，华尔兹几乎统治了十九世纪，并一直流传至今，仍被人们喜爱。它是一种德国南部和奥地利的农民舞，是交谊舞中唯一采用3/4节拍音乐的舞蹈。它第一次大胆的革新了对舞，让男女舞伴互相靠近、面对面地跳。

十九世纪末，交谊舞采纳了来自新大陆的民间舞，节奏强烈，垄断了舞会。

二十世纪早期，由两位美国的职业舞蹈家维尔农和艾琳·卡斯尔加工和普及了许多舞蹈，如波士顿华尔兹、犹豫华尔兹、快步舞、狐步舞（四步舞）、慢步舞和阿根廷探戈等，这些舞蹈各有各的风格。

自从探戈舞从阿根廷传入巴黎以后，拉丁美洲舞蹈在欧洲各国开始流行。相继二十世纪三十年代古巴的“伦巴”舞、巴西的“桑巴”舞和古巴的“康加”舞在四十年代里成为人们喜爱的交谊舞。但最为人们喜爱的舞蹈形式，最盛行不衰的还是华尔兹（三步舞）和狐步（二步及四步），它基本上采取漫步，节奏轻快，优美，旋转无拘无束，非常好学。可用简单悦耳的流行音乐来伴奏。

自从舞蹈跟爵士乐搭上档之后，又出现了新的繁荣，势不可挡，狐步舞常改编成爵士风格（爵士乐起源于美洲黑人的一种音乐形式，特点为节奏强烈，多切分音），并带有奇特的名字，如“火鸡快步舞”、“灰熊舞”、“学步舞”和流行极广的“查尔斯顿舞”。

三十和四十年代出现一种称为摇摆乐的新爵士舞，又促进了新交谊舞的发展，产生了吉特巴舞。这种舞允许大量的即兴动作。第二次世界大战中，由美国军人带到世界各个遥远的角落。

五十年代末期，吉特巴被摇摆舞所取代，摇摆舞是一类舞蹈的通称，跳时舞伴脸对着脸，但身体很少接触，因为身体不接触，节奏又极强烈，故对年轻人有吸引力。

六十年代从年轻人中又产生了扭摆舞、戈戈舞（又称迪斯科）。“迪斯科”音乐和舞蹈动作源于非洲、拉丁美洲，步法比较自由，身体的摇摆幅度较大，上体动作放松，随着旋律、节奏强烈而活泼的音乐起舞，跳得激烈而奔放。在欧美民间风行一时。

在我国，交谊舞约始于光绪初年西人聚会时，与殖民主义者同时进入上海，长期受到社会的漠视。解放后交谊舞又从苏联传入，五十年代曾在机关、工厂、娱乐场所流行。在极左思潮的影响下，尤其在十年动乱中，交谊舞从人们的生活中消失了。近年来，随着我国对外开放，国际间文化交流的日益发展，人民生活不断丰富，交谊舞又重新兴起，并被广大青年所喜爱。

二、常见的几种交谊舞步跳法

正确的准备姿态：

男女舞伴面对面正步站好，距离约为半市尺，背要直，两肩要放松，挺胸，抬头，收下巴，眼睛从对方右肩上方向前平视，把手举到肩部高度。（见图 1）

男伴右手轻轻放在女伴背部中间，恰好在肩胛骨下面，其左手伸向侧面，肘部微微弯曲，左手轻轻握住女伴的手。（见图 2）

女伴把左手轻轻放在男伴肩上，右臂伸到侧面成一个轻松面优雅的弧形，右手轻轻搭到男伴手上。（见图 3）

起舞时，男舞伴左脚领先，女舞伴右脚领先。



图 1



图 2



图 3

男舞伴双手的运用：

在舞会上，为什么有的起舞者跳得那样优美、自如，配合得那样默契，除了音乐的旋律和鲜明的节奏外，难道还有什么奥妙吗？

是的，在舞会上男伴是领舞，女伴是从舞，起舞的好坏主要由男伴来领，女伴稍有基础就会懂得男伴给予的暗示，两人就能跳得非常协调自如。所谓暗示就是男伴的双手所起的作用，可用简单的几个字概括：左手——推、拉；右手——松、按、推。下面举例讲一下这几个字的意思，也就是男伴双手的用法。如：作前进步时，右手要松（用大拇指靠在女伴背上即可）左手用推（见图4）

作后退步：右手要按在女伴背上，左手轻拉，以右手为主（见图5）

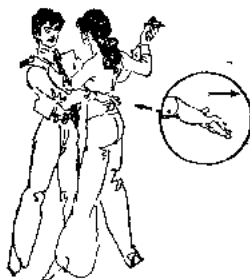


图4



图5

作向左转圈，左手拉，右手推。（见图6）

作向右转圈，右手按，左手推。（见图7）



图 6



图 7

舞步要领:

男女舞伴要想把交谊舞跳好,达到舞姿优美、步法流畅,还必须掌握舞步要领。

男女双方的腿要直而不僵、松而不懈;女伴脚跟稍抬,脚掌为主,轻轻擦地面而行,双脚要直,后退或行进时,切不可外撇、里拐、横走。男伴随音乐可不断变化舞步。女伴凭感觉和男伴的双手暗示,随着男伴使用的步法,进、退、转动,切忌主动,切忌低头望脚,切忌头部左右摇摆。

要想获得跳舞的信心,克服跳舞时的羞怯心理、尴尬处境和笨拙状态,唯一的办法就是学习舞步,通过不断地实践,可以达到得心应手、从容自如的境界。

1. 四步舞介绍:

四步舞(也称狐步舞)是用2/4或4/4拍舞曲翩翩起舞。根据乐曲节奏、速度的不同,四步舞又分为慢四步、中四

步、快四步三种。

中四步，节奏平稳、轻盈；快四步，灵巧、轻快；慢四步，稳健、挺拔、舒展。对初学者来说，中四步跳熟了，快四步的灵巧自然而成，学慢四步也有了良好的基础。

四步舞的基本步法：每三拍迈四步，前两拍每拍迈一步，后一拍是每拍迈两步，在三拍的节奏内必须完成二慢二快。

中四步跳法说明：

①前进步：（四步舞基本练习步）共三拍。

第一拍：男伴左脚向前轻轻迈一步，同时女伴右脚后退一步。（见图8）

第二拍：男伴右脚向前轻轻迈一步，同时女伴左脚后退一步。（见图9）



图8



图9

第三拍：上半拍和第一拍动作相同。（见图8）下半拍和第二拍相同，走半步，也可做并步。（见图9）

②后退步：与前进步动作相同，方向相反，男伴先退左脚，女伴先进右脚。（见副图8、9）



副图 8



副图 9

③慢转步：共三拍

第一拍：男伴左脚向前迈一步。女伴右脚向后退一步。
(见图10)

第二拍：男伴右脚抬起向左转体 45° ，同时右脚后撤半步。女伴左脚抬起向左转 45° ，同时前进半步。(见图11)

第三拍：上半拍男伴向左转体 45° ，同时左脚原地踏步。女伴向左转体 45° ，同时右脚原地踏步。(见图12)



图10



图11



图12

下半拍男伴右脚与左脚并步，女伴左脚与右脚并步。
(见图13)

④连续右旋转步：共三拍。

第一拍：男伴左脚向后退一步，同时女伴右脚向前一步。(见图14)

第二拍：男伴右脚为轴心，向右转体 180° 。女伴左脚为轴心，向右转体 180° ，同时右腿向后抬起 15° 。(见图15)



图13



图14



图15

第三拍：上半拍，男伴左脚向前迈一步，同时向右转体 180° 。女伴右脚抬起 15° ，随身体向右转体 180° 、落地。(见图16)

下半拍，男伴右脚与左脚并步，女伴左脚与右脚并步。

(见图17)

此舞步可连续旋转，舞时要连贯、流畅。

快四步(福克斯)跳法说明：

快四步(也称福克斯)是在欢快跳跃的快速乐曲中进行。快四步的动作同中四步基本相同，三拍迈四步，而所有变化可按中四步去做。快四步还有一种跳法，名谓“二步舞”，

现说明如下：

①二步舞：共二拍。

第一拍：男伴左脚向前迈出半步，女伴相应退后半步。
(见图18)



图16



图17



图18

第二拍：男伴右脚掌与左脚并齐小蹉步。女伴左脚退步与右脚并齐小蹉步。(见图19)

②横颠步：共二拍。

第一拍：男伴左脚抬起向左迈一步，女伴右脚抬起向右迈一步。(见图20)

第二拍：男伴右脚掌与左脚相并，一齐颠一下。女伴左脚掌与右脚相并，一齐颠一下。(见图21)

慢四步(布鲁斯)跳法说明：

慢四步(也称布鲁斯)发源于黑人音乐——哀歌。

慢四步跳法与中四步相同。慢四步是在慢速的、冗长的节奏中进行，舞姿要端庄大方，它旋转比较缓慢，脚步平稳，粒长。舞步变化，一种可照中四步跳，一种却区别于中四步。主要区别是在第三拍上，第三拍虽然也是一拍两步，