

交 谊 舞 与
新 潮 舞 速 成

宁夏人民出版社

交谊舞与新潮舞速成

葛 华等

宁夏人民出版社出版

(银川市解放西街195号)

宁夏新华书店发行

宁夏新华印刷一厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 1.75 字数: 34千 插页: 1

1985年3月第1版第1次印刷 印数: 1—71,000

统一书号: 8157·493

定 价: 0.35元

前 言

生活本身是美的，每个人对美都有不同程度的爱好与追求。舞蹈作为人体动作的艺术，它比生活更美，因而越发被人们所认识和接受。

近年来，随着我国物质与精神文明建设的发展，人们的文化娱乐活动更加丰富多采，广大青年跳起了交谊舞、新潮舞和集体舞。为了美化人们的生活，帮助青年们学习和掌握自娱性舞蹈的能力，我们编著了这本普及性的舞蹈知识读物，汇集了通常流行的几种交谊舞；又为了照顾青年们对新潮舞的喜爱，我们也将其做了简要介绍。如果这本小册子能为青年们所喜爱和需要，那将是我们最大的快乐。

编 著 者

一九八四年九月

目 录

一、交谊舞概述	(1)
(一) 交谊舞的渊源与发展.....	(1)
(二) 交谊舞的功能与作用.....	(2)
(三) 跳交谊舞的方法和应注意的问题.....	(3)
二、三步舞	(5)
(一) 三步舞简介与要求.....	(5)
(二) 三步舞的基本步.....	(5)
(三) 旋转步.....	(7)
1. 左旋转步	(7)
2. 右旋转步	(8)
(四) 慢三交叉花步.....	(10)
(五) 换位旋转步.....	(12)
(六) 舞曲选录.....	(13)
1. 快三步舞曲: 《蓝色的多瑙河》	(14)
2. 慢三步舞曲: 《深深的海洋》	(21)
三、四步舞	(23)
(一) 四步舞简介与要求.....	(23)
(二) 四步舞的基本步.....	(24)
(三) 快四旋转步.....	(25)

1. 快四左旋转步	(25)
2. 快四右旋转步	(25)
(四) 舞曲选录	(26)
1. 慢四步舞曲: 《乡恋》	(27)
2. 快四步舞曲: 《祝你快乐》	(30)
四、探戈	(32)
(一) 探戈舞简介与要求	(32)
(二) 探戈的基本步	(32)
(三) 探戈的花步	(34)
1. 上步左交叉	(34)
2. 退步右交叉	(35)
(四) 舞曲选录: 《鸽子》	(36)
五、新潮舞——迪斯科	(39)
(一) 新潮舞简介	(39)
(二) 新潮舞的基本动作	(40)
(三) 男女对跳组合	(41)
〔附录〕 迪斯科诗话	邵燕祥 (45)

一、交 谊 舞 概 述

(一) 交谊舞的渊源与发展

“交谊舞”，也叫“交际舞”，是一种国际流行的社交舞蹈。交谊舞最早起源于欧洲和非洲古老的民间舞蹈，十六世纪以后，在欧美各国逐渐发展演变为舞会舞，并成为世界各地普遍应用的一种社交方式。

通常流行的交谊舞主要有“华尔兹”、“狐步”、“探戈”、“伦巴”和“布鲁斯”等几种形式。“华尔兹”是英文waltz的译音，源于德国的民间舞蹈。十八世纪后半叶，开始用于城市社交舞会，十九世纪起，风行于欧洲各国。西班牙文Tongo译音的“探戈”，则是起源于西非的黑人民间舞，十九世纪初，传入阿根廷及拉、美各国后，与欧洲的“波尔卡”、“玛祖卡”、“哈巴涅拉”以及“婆莱罗”等民间舞交织、混合，发展而成的一种双人舞，并进入了社交舞会。二十世纪前半叶，流行于南美洲的“大陆探戈”，传遍世界各地。原为非洲苏丹黑人民间舞的“伦巴”，最初传入古巴，发展为民间斗鸡形式的男女双人对舞，进入城市以后，才形成了交际舞的形式。二十世纪三十年代到五十年代，逐渐传入欧美及其他各地。而“狐步舞”与“布鲁斯”

(英文Blues的译音)，其渊源同属于黑人音乐，二十世纪二十年代，首先在美国流行，以后逐渐在各地推开。

交谊舞于近代传入我国后，广泛流行于城市的社交舞会。解放后，交谊舞已经不单是社交舞蹈，而且也带有群众娱乐的性质。作为一项有益于身心健康的文娱活动，为人民群众所喜爱，成为群众业余文化生活的—个内容。

(二) 交谊舞的功能与作用

在人类社会生活中，舞蹈是最早产生的艺术，当人们表达劳动和丰收的喜悦时，便借助于人体动作，情不自禁地手舞足蹈起来，人们在舞蹈中得到娱乐和满足。自古以来，人们就把舞蹈作为生活中的一个组成部分，无论是劳动之余的游戏娱乐，还是宗教祭祀、风俗礼仪等活动，均离不开舞蹈，舞蹈成为人民大众进行自我娱乐和自我教育的工具。

作为舞蹈种类之一的交谊舞，同样具有许多功能和作用。首先交谊舞具有娱乐休息的作用。节假日，人们参加交谊舞会，在婉转悦耳的乐曲声中，翩然起舞，能消除疲劳，松弛紧张的情绪，使精神上感到轻松和愉快，从而获得最佳休息。交谊舞的保健作用也是不可忽视的。人们通过跳交谊舞，活动身体、调整肌肉，促进血液循环，平衡人体的节律，达到强身健体的目的。交谊舞是现代社会进行社交活动的重要手段之一。人们在交谊舞场上，不但可以广泛接触交谈，会晤磋商，加强相互了解，增进彼此间的友谊；同时，也为男女青年选择配偶提供了良好的机会和条件。此外，交谊舞还具有—种审美的作用。人们身临其境，欣赏幽雅动听的音乐，跳着健美庄重的舞步，会得到极大的美感享受，从

中陶冶情操，丰富自己的精神生活，使心灵变得更高尚、更美好。

(三) 跳交谊舞的方法和应注意的问题

跳交谊舞是一项文明礼貌的活动。凡跳舞者都应懂得必要的礼节，掌握正确的方法。首先要有端庄、大方，彬彬有礼的风度，切忌轻浮、鲁莽，没有礼貌。其次要有正确、优美和健康的姿态，身体始终保持正直和平稳，不要扭曲歪斜，耸肩摇臂；两腿保持自然伸直，既不要弯曲，也不要僵硬，迈步要轻盈，脚掌在地面上平滑擦过，身体重心放在两腿中间，使舞步动作保持平衡、自如。

交谊舞会上，一般是男方主动而有礼貌地邀请女方伴舞，女方一般不应无礼拒绝。双方起舞前，相对而立，男方背对乐池，左臂侧伸，略高于肩，左手轻轻托住女方右手，右手扶住女方的后腰，女方左手轻扶男方右肩，双方要保持一定的距离（约十厘米），双目从对方肩头平视前方，不要低头看脚。起舞时，男方先出左脚，女方出右脚，第一步男方应后退，表示礼让，女方伴随起步。双方要掌握音乐节奏，动作要协调，配合要默契。男方带动舞伴主要靠右手向对方暗示，女方要敏锐地感应对方的舞步动向，如遇男方后退可能与别人相撞时，女方应用左手暗示男方暂停或改变行动路线。跳舞的循环路线是以男方为准，逆时针进行。乐曲終了，男方为表示礼谢，应陪送女伴入座后，再离开。

为了使舞会气氛健康、和谐，富有艺术美，让参加者得到充分的娱乐和休息，要注意做好舞会的组织工作，应有一位主持者，掌握舞会的进程和调节舞会的气氛。一般来说，

舞会开始的第一个乐曲应是舒缓优美的“华尔兹”（圆舞曲），跳“三步舞”；中间应交叉换用各种形式的乐曲，跳各种舞步，照顾满足不同的爱好和需要；舞会的最后应是“快四步”舞曲（如《祝你幸福》等），以热烈欢快的情绪告终。

舞会进行的中间，应安排一次休息，演奏或播放大家喜欢欣赏的乐曲；还应注意照顾女方的愿望，安排由女方决定请谁跳舞，或者是暂时休息。为了活跃气氛，也可以临时邀请某人为舞曲伴唱，同样应允许参加者个人点喜欢的乐曲。

跳舞场所要保持空气流通，温度适宜。跳舞的时间也不宜太长，以免影响休息和工作。



二、三 步 舞

(一) 三步舞简介与要求

三步舞，通称“华尔兹”，或叫“圆舞曲”，它是一种三拍子节奏的舞蹈，分快步与慢步两种。舞时两人成对，以旋转为主，情绪欢快热烈。圆舞曲的特点是节奏明确，旋律流畅，音乐为 $3/4$ 拍的节奏，第一拍是重拍，第二、三拍是轻拍，节奏形式为“嘞嚓嚓”。三步舞的第一步迈步略大些，第二步跟上并步，第三步基本上原地踏步，无论是进、退，还是旋转，都按此步伐规律进行。三步舞的旋转是每三拍转半圈，六拍转成一圈。初学者如掌握不好重心，也可缩小转度，只要基本形成转圈就行。旋转时应以脚掌为轴，上身略向后仰，与对方互相牵引，保持平衡。还应结合乐曲旋律和节奏的变化，交替运用进退、旋转和交叉花步，以掌握适当休息，提高跳舞的兴趣。

(二) 三步舞的基本步

音乐节奏： $\frac{3}{4}$ 嘞嚓嚓 | 嘞嚓嚓 |

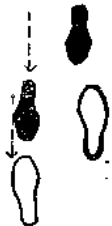
准备姿态：男女相对站立，男朝逆时针方向，女朝顺时针方向（脚位一。黑印为女，白为男，下同）。

第一拍：男方为表示对女方的尊重和礼让，男左脚先往后撤一步，女右脚往前迈一步（脚位二，动作一）。

第二拍：男右脚往后撤成并步，女左脚往前迈成并步（脚位三，动作二）。



脚位一



脚位二



脚位三



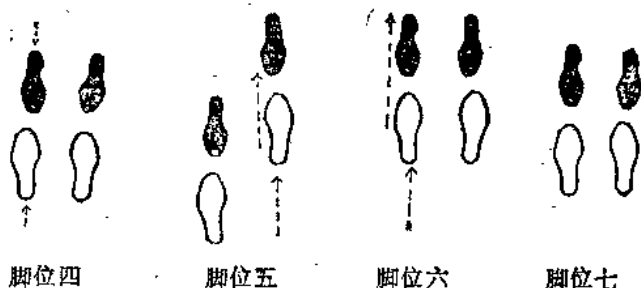
动作一



动作二

第三拍：男左脚原地踏步，女右脚原地踏步（脚位四）。

第四拍：男右脚往前迈一步，女左脚往后退一步（脚位五）。



第五拍：男左脚往前迈成并步，女右脚往后退成并步（脚位六）。

第六拍：男右脚原地踏步，女左脚原地踏步（脚位七）。

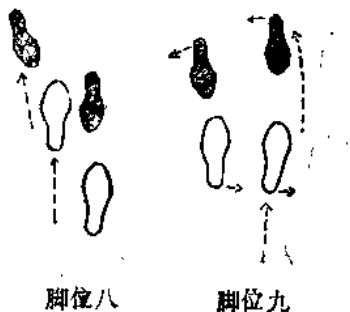
（三）旋 转 步

1. 左旋转步

第一拍：男左脚往前迈一步，插在女两脚中间，女右脚往后撤一步（脚位八）。

第二拍：男右脚往左脚边迈一步，身体同时向左转 90° ，女左脚往右脚边退一步，身体同时向左转 90° （脚位九）。

第三拍：男左脚撤回成并步，身体继续向左转 90° ，



成半圈，面朝顺时针方向。女右脚上前成并步，身体继续向左转 90° ，做完半圈，面朝逆时针方向（脚位十）。

第四拍：男右脚往后撤一步，女左脚往前迈一步，插在男两脚中间（脚位十一）。

第五拍：男左脚往右脚前撤一步，同时身体向左转 90° ，女右脚往左脚边迈一步，身体也随着向左转 90° （脚位十二）。

第六拍：男右脚往前上成并步，身体继续向左转 90° ，完成后半圈，面朝逆时针方向。女左脚收回成并步，身体继续转 90° ，完成后半圈，面朝顺时针方向（脚位十三）。



脚位十



脚位十一



脚位十二



脚位十三



脚位十四

2. 右旋转步

第一拍：男右脚往前迈一步，插在女两脚中间，女左脚往后撤一步（脚位十四，动作三）。

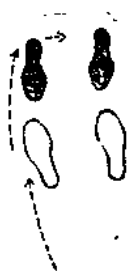
第二拍：男左脚往右脚前迈一步，身体同时向右转 90° ，女右脚往后退一步，身体向右转 90° （脚位十五）。

第三拍：男右脚收回成并步，身体继续向右转 90° ，成半圈，面朝顺时针方向。女左脚往前成并步，身体继续向右转

90°，面朝逆时针方向（脚位十六）。



动作三



脚位十五



脚位十六



脚位十七



脚位十八



脚位十九

第四拍：男左脚往后撤一步，女右脚往前迈一步，插在男两脚中间（脚位十七）。

第五拍：男右脚往后撤一步，身体向右转90°，女左脚往前迈一步，身体向右转90°（脚位十八）。

第六拍：男左脚往前上成并步，身体继续向右转90°，完成后半圈，面朝逆时针方向。女右脚往回收成并步，身体继续向右转90°，还原面朝顺时针方向（脚位十九）。

(四) 慢三交叉花步

1. 男进步

准备姿态：男女相对，错开站立。

第一拍：男右脚往女右侧斜迈一步，左膝略弯曲，身体略向下沉。女左脚往右后斜退一步，左膝略弯曲，身体略向下沉（脚位二十，动作四）。



脚位二十



动作四

第二拍：男左脚往右脚内侧斜迈一步，成并步。女右脚往左脚内侧退一步，成并步。两腿均伸直（脚位二十一）。

第三拍：男右脚原地踏步，女左脚原地踏步，双方身体略向下沉，准备接下一个动作。



脚位二十一



脚位二十二



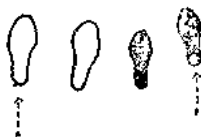
脚位二十三

2. 男退步

第一拍：男左脚往右脚后斜退一步，女右脚往男右侧斜迈一步，左膝略弯曲（脚位二十二）。

第二拍：男右脚原地踏一步，女左脚往右脚后斜插一步，身体随着向右转 90° （脚位二十三）。

第三拍：男左脚往前迈成并步，女右脚往前上成并步，与男方并排，双方面朝逆时针方向（脚位二十四，动作五）。



脚位二十四



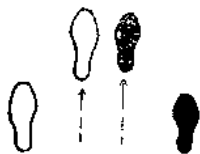
动作五

(五) 换位旋转步

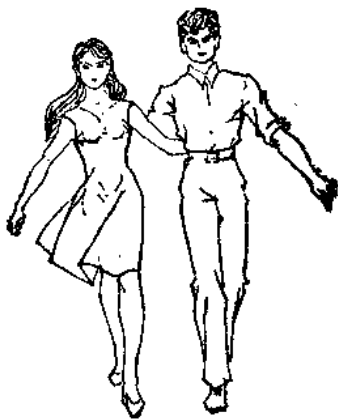
准备姿态：男女并排站立，面朝逆时针方向。男右手，女左手，共同扶住对方的后腰，另一只手臂自然下垂。

第一拍：男右脚，女左脚往前迈一步（脚位二十五，动作六）。

第二拍：男左脚往前迈一小步，带动女朝左方向转动。女右脚往男左脚前迈一步，身体同时向左转180°，与男相对。两人双手扶住对方后腰（脚位二十六，动作七）。



脚位二十五



脚位二十六



脚位二十七

动作六

第三拍：男松开右手，女松开左手，女身体继续向左转身180°，与男并排站立。双方面朝逆时针方向，男右脚，女左脚原地踏一步（脚位二十七，动作八）。