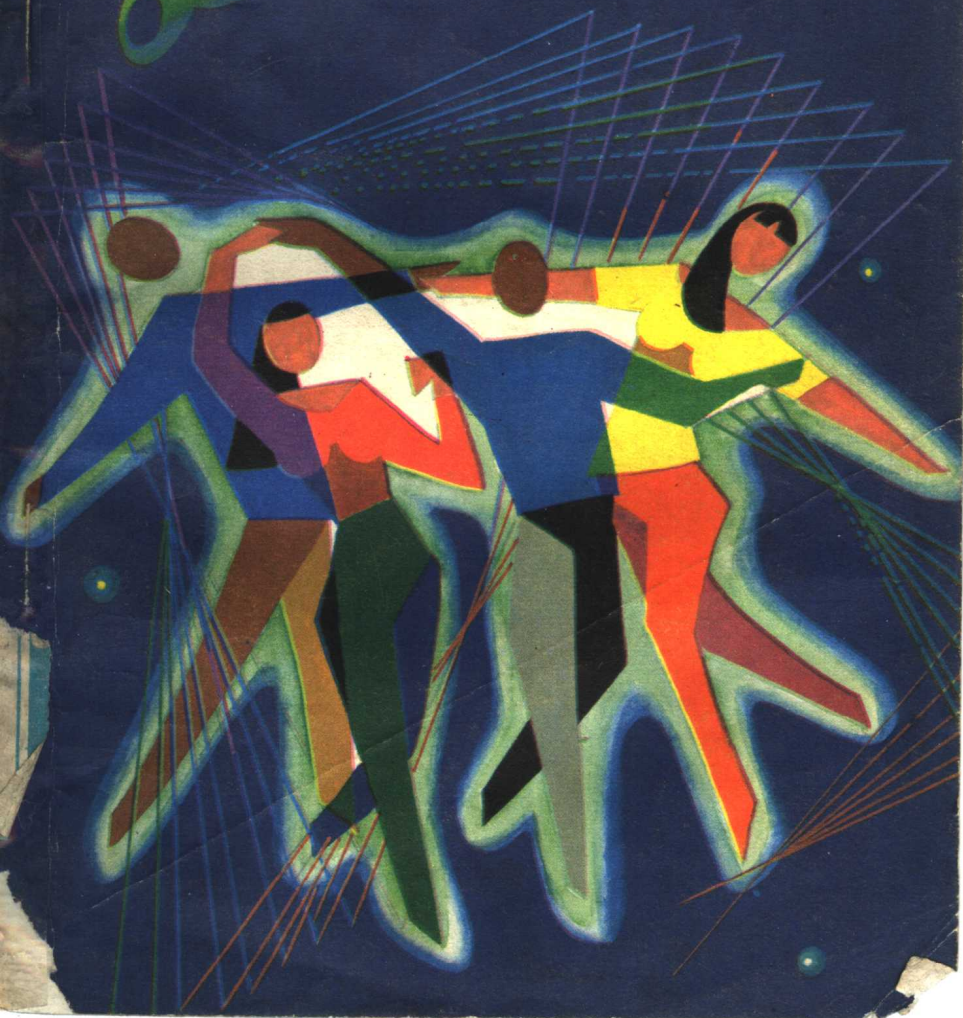


张 力 编 著

迪斯科

安徽文艺出版社



迪 斯 科

张 力 编著

安徽文艺出版社

1985·合肥

责任编辑：蔡正菁

封面设计：宋子龙

图片摄影：张 磊

迪 斯 科

张 力 编著

安徽文艺出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行

安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2·125 字数：46,000

1985年5月第1版 1985年5月第1次印刷

印数：50,000

统一书号：10378·01 定价：0.45元

前 言

迪斯科(DISCO)是源于非洲、拉丁美洲的民族、民间舞，深为当地人民所喜爱。它是富有非洲、拉丁美洲热带风格的一种很质朴的土风舞。它的起源可追溯到十七世纪。当时，曾有八百万作为奴隶的非洲黑人被贩卖到美国，一七三八年爆发了奴隶起义，非洲鼓被奴隶主禁止使用，于是，黑人们用双脚拍打节奏，上身、双胯、双脚自然和谐地扭动，期望从苦难中得到解放，表达内心痛苦的感情，从而出现了迪斯科舞的雏型，经过长时期的演变发展，成为今天流行很广的自娱性舞蹈。

迪斯科舞蹈动作的特点，是身体摇摆幅度较大，步伐比较自由，上身动作放松，胯的扭动灵活，两腿不停地踏着节拍跳动，全身各个关节随着强烈的节奏，兴奋活泼的音乐而扭摆起舞。舞蹈的形式，有单人跳的、双人跳的和集体跳的。舞蹈都在富有活力的音乐，或强烈的打击乐伴奏下进行和变化的。

迪斯科音乐创始于一九七五年，是一种新类型的流行音乐。这种音乐是在录音室，利用各种电声设备和电子乐器，把多种音响进行技巧性的编织组合而成。因此，这种音乐也可以说是一种音响的合成。它强调发挥低音部的节拍性的音型，形成一种象节拍器那样不断重复，经常出现急催战鼓似的重击节拍，听众欣赏时，会情不自禁地被带进到音响的旋涡中，而激动地舞蹈起来。

迪斯科是一种没有规定动作的，即兴式的自由舞蹈。美国

黑人由于其性格与非洲、拉丁美洲民族的性格相似，他们很喜爱具有热带风格的民间舞，把这种热烈、奔放、粗犷的舞蹈和迪斯科音乐的狂热节奏结合起来后，得到了迅速的发展，它从美国小城镇的黑人集团中脱颖而出，迅速传至欧美，遍及全世界，征服了各阶层的男女老少，引起大家的喜爱。在国际上，还多次举办迪斯科舞蹈比赛，一九八〇年在英国举行的世界迪斯科大奖赛中，有三十三个国家的选手参加。这样，迪斯科不但成为一种舞蹈音乐，同时也成为一种流行舞蹈的名称。

舞蹈是门青春的艺术，历来被青年人所喜爱。它又是一门美的艺术，通过美的形体，美的线条，美的舞姿，给人以美的享受，青年人是美的追求者，由于迪斯科具有一种青春的活力，不但舞姿和动律极富有的魅力，显示出人体的曲线美，并且富有时代的生活节奏，符合八十年代青年人的审美情趣，适应当代青年人的心理状态和感情，因而能拨动他们的心弦，引起青年人的共鸣。迪斯科舞蹈形式自由活泼，不受场地大小和人数多少的限制，因此它能得以广泛流传，深受广大群众的欢迎。工作之余，人们跳起迪斯科舞蹈，不仅可以驱除疲劳，活动筋骨，调剂生活节奏，还能增进身心健康，达到劳逸结合的目的，得到音乐、舞蹈美的享受，它确实是一项较好的文娱与体育相结合的活动，不但适合青年人，也是中老年人适用的健身舞。

迪斯科是在资本主义社会某种思潮影响下，在一定科学技术等物质条件下产生的。西方有些艺术家把迪斯科中的特点进行发展、创新，把它和冰上舞蹈、自由体操、艺术体操等结合起来，通过艺术家的表演，产生了美妙的变化，给人们以很好的艺术享受。同时，西方也有些艺术商人，把它视为商品，在迪斯科音乐舞蹈中，掺杂一些庸俗低级，甚至色情的东西，使其变得歇斯底里，丑态百出的色情投机。

青年人不要沉湎迷恋于它，更不要盲目仿效，良莠不分，乱扭乱跳，甚至一跳起来就收敛不住，影响工作和学习，不利于身心健康。当然，也没有必要把迪斯科视为邪门歪道，一见扭摆就摇头，叹息。扭的动律本来就是我国民族、民间舞蹈的特点之一。如《敦煌壁画》造型中强调出胯的曲线美，安徽民间舞《花鼓灯》中形体上的三道弯，以及建国初期深受群众喜爱的秧歌舞，不都是强调胯的扭动吗？迪斯科和我国民族、民间舞也有些相通之处，在我们看到的国际迪斯科大奖赛表演资料中，不少国家的舞蹈家们早已把我国民族、民间舞中很多技巧、舞蹈语汇吸收在迪斯科舞蹈中。我们的国家是一个多民族的国家，它有几千年悠久的历史，有着丰富而灿烂的文化艺术，我们拥有这样一个绚丽多彩的民间舞宝库应该感到自豪。因此，当我们了解与掌握了迪斯科舞蹈的动律之后，把它的长处和优点借鉴过来，和我国丰富的民族、民间舞结合起来，进一步发展和创新，使我国传统的民间舞蹈焕发出青春的活力，从而使迪斯科这种外来形式，适应我国的国情、民情，使它成为一种中国式的，群众所喜爱的，新型的流行舞蹈，岂不也好！

目 录

前 言	1
第一部分 自娱性舞步	1
一 基本形态	2
1 手臂和手型	2
2 胯和脚	3
二 舞步	3
1 基本舞步	3
2 减法	6
3 加法	7
4 乘法	11
(1) 前乘	11
(2) 后乘	12
(3) 完整乘法	13
5 除法	15
6 前后步	17
(1) 前后步	17
(2) 后前步	19
7 转	20
(1) 转身对看	20
(2) 转半圈	23
(3) 转一圈	24
三小组合	25

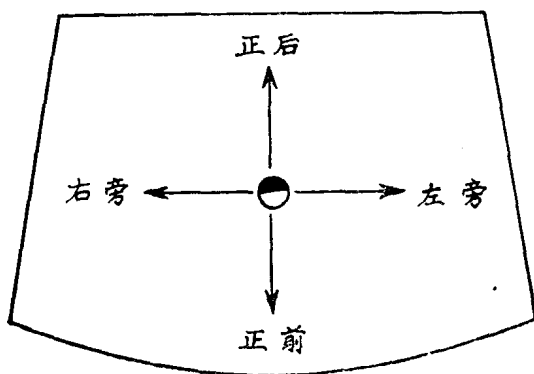
1 减法、加法组合.....	25
2 乘法、除法组合.....	26
3 前后步组合.....	28
4 转组合.....	29
四 大组合	32
第二部分 花样舞步	36
一 十拍拧身组合	36
二 拉手组合	40
三 波浪组合	45
四 吉特巴组合	49
附 迪斯科(歌曲)	58

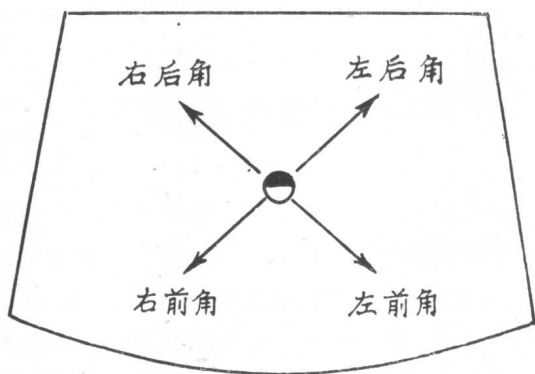
第一部分 自娱性舞步

迪斯科有自娱性与表演性两种，这里介绍一套自娱性的动作，为了便于大家学习与掌握，把这一套动作规范到一个动律中来，从这一个动律中派生出群众熟悉的加(+)、减(-)、乘($\times$)、除($\div$)法等方向和舞姿，比较好记好学，因此初学者一定要把基本动律学好，此后便可以熟练地跳出这一大套组合。

这套动作可以男女分开单独跳，也可以男女对跳，动作和要领都一样，只是方向上有先有后，如男进女就退，男退女就进等。

为了便于学习和掌握各种舞步的方向，先列图说明八个方位：





一 基本形态

1 手臂和手型



图一之1

两臂自然下垂，两小臂自然抬成九十度，两手作半握拳状，手指稍为弯曲，不要握紧。

动作时，两手大臂不动，两小臂轮流做向下捶物状：左手捶下，右手抬起；右手捶下，左手抬起（图一之1）。

2 胯和脚

重心在左脚，左膝盖要直，右脚放松靠在左脚旁，右膝稍弯曲，同时出左胯，左肩向下压，右肩和右肘稍为向上提起，左手垂下（图一之2）。

重心移至右脚时，就出右胯，右膝盖要直，同时右肩向下压，右手垂下。动作要领同左脚。

二 舞步

1 基本舞步

男舞伴动作

第一拍：左脚向左旁方向迈一步，同时出左胯，左膝盖要直，左手垂下，左肩向下压；右脚放松靠在左脚旁，右膝稍弯曲（图二之1）。



图一之2



图二之1

第二拍：左脚不动，重心移至右脚，出右胯，右膝盖要直，右手捶下，右肩往下压；左脚靠在右脚旁，左膝稍弯曲（图二之2）。

第三拍：右胯和重心不动，左脚掌在右脚旁点一下，随即抬起，左手下捶后即抬起（图二之3）。

第四拍：右脚不动，左脚原地踩下，同时出左胯，左膝盖要直，左手捶下，左肩往下压；右脚靠在左脚旁，右膝稍弯曲（图二之1）。^左

接着向^右左旁方向做时，同后面女舞伴的动作。



图二之2



图二之3

女舞伴动作

第一拍：右脚向右旁方向迈一步，同时出右胯，右膝盖要直，右手捶下，右肩往下压；左脚靠在右脚旁，左膝稍弯曲（图三之1）。

第二拍：右脚不动，重心移至左脚，并出左胯，左膝盖要直，左手捶下，左肩往下压；右脚靠在左脚旁，右膝稍弯曲（图

三之2)。



图三之1



图三之2

第三拍：左胯和重心不动，右脚掌在左脚旁点一下，左手捶下(图三之3)。



图三之3

第四拍：左脚不动，右脚原地踩下，并出右胯，右膝盖要直，右手捶下，右肩往下压；左脚靠在右脚旁，左膝稍弯曲(图三之1)。

接着向左旁方向做时，同前面男舞伴的动作。

注意事项

(一)这是基本舞步，必须反复练习，脚、胯、手、肩等都要配合协调，必须练得非常熟练。

(二)把基本舞步掌握熟练之后，在第三拍脚点地时，胯可以随

着小动一下。

(三)两手交替往下捶时,手要放松,不能僵硬,两手自然地一手捶下,同时另一手抬起。在这熟练的基础上,两手还可以做一手捶下,另一手向前划小圈,形成两手交替划小圈的动作。

(四)每一拍迈步的动作要大,每次脚的点地动作要小,同时出胯的动作也要小。

(五)出胯的那条腿,膝盖要直,注意两膝不可同时弯曲。

(六)左肩向下压时,右肩和右肋要有向上提的感觉,但都要自然,不要僵硬。

(七)头随身体摆动,不要主动去转动头部。

2 减法(一)

男舞伴动作

第一拍:左脚向左旁方向迈一步,同时出左胯,左手捶下。

第二拍:原地出右胯,右手捶下。

第三拍:左脚尖点地,同时右胯小动一下,左手捶下。

第四拍:原地出左胯,左手捶下(同图二之1—3)。

第五拍:右脚向右旁方向迈一步,同时出右胯,右手捶下。

第六拍:原地出左胯,左手捶下。

第七拍:右脚尖点地,同时左胯小动一下,右手捶下。

第八拍:原地出右胯,右手捶下(同图三之1—3)。

女舞伴动作

第一拍:右脚向右旁方向迈一步,同时出右胯,右手捶下。

第二拍:原地出左胯,左手捶下。

第三拍:右脚尖点地,同时左胯小动一下,右手捶下。

第四拍:原地出右胯,右手捶下(同图三之1—3)。

第五拍：左脚向左旁方向迈一步，同时出左胯，左手捶下。

第六拍：原地出右胯，右手捶下。

第七拍：左脚点地，同时右胯小动一下，左手捶下。

第八拍：原地出左胯，左手捶下(同图二之1—3)。

注意事项

(一)减法(-)的动作，与基本舞步做法一样。向左旁方向和右旁方向各做一个基本舞步，就成减法。——

(二)男女舞伴一起跳时，要面对面站立。男舞伴左脚向左旁方向迈出做一个基本舞步，然后右脚再向右旁方向迈出做一个基本舞步。女舞伴右脚先向右旁方向迈出做一个基本舞步，然后左脚再向左旁方向迈出做一个基本舞步。

3 加法(+)



女舞伴动作

第一拍至第四拍：右脚向右旁方向迈一步，同时出右胯，右手捶下；出左胯，左手捶下；右脚点地，右手捶下；出右胯，右手捶下(同图三之1—3)。

第五拍：左脚向正后方向侧身迈一步，同时出左胯，左手捶下，左肩转向正后方向和右肩成一直线，头向正后方向看(图四之1)。

第六拍：左脚不动，重心移至右脚，並出右胯，右手捶下。

第七拍：左脚在右脚旁点地，同时右胯小动一下，左手捶下。

第八拍：身体转向正前方向，出左胯，左手捶下(图四之2)。

第九拍：右脚向正后方向侧身退一步，同时出右胯，右手

捶下，右肩向正后方向和左肩成一条直线，头向正后方向看(图四之3)。

第十拍：右脚不动，重心移至左脚，出左胯，左手捶下。

第十一拍：右脚在左脚旁点地，同时左胯小动一下，右手捶下。

第十二拍：身体转向正前方向，出右胯，右手捶下(图四之4)。

第十三拍至第十六拍：左脚向左旁方向迈一步，同时出左胯，左手捶下；出右胯，右手捶下；左脚点地，左手捶下；出左胯，左手捶下(同图二之1—3)。

第十七拍：右脚向正前方向侧身迈一步，同时出右胯，右肩向正前方向和左肩成一直线，右手捶下，头向正前方向看(图四之5)。

第十八拍：右脚不动，重心移至左脚，出左胯，左手捶下。

第十九拍：右脚在左脚旁点地，同时左胯小动一下，右手捶下。

第二十拍：身体转向正前方向，出右胯，右手捶下(图四之4)。

第二十一拍：左脚向正前方向侧身迈一步，同时出左胯，左肩向正前方向和右肩成一直线，左手捶下，头向正前方向看(图四之6)。

第二十二拍：左脚不动，重心移至右脚，出右胯，右手捶下。

第二十三拍：右脚不动，左脚在右脚旁点地，左手捶下。

第二十四拍：身体转向正前方向，出左胯，左手捶下(图四之2)。



图四之1



图四之2



图四之3



图四之4