

全民健身活动知识丛书



怎样跳交谊舞

丁载珍 编著

苏州大学出版社

全民健身活动知识丛书(第三辑)

怎样跳交谊舞

张云朋 丁载珍 编著

苏州大学出版社

怎样跳交谊舞
张云朋 丁载珍 编著
责任编辑 许周鹑

苏州大学出版社出版发行
(地址: 苏州市十梓街1号 邮编: 215006)
丹阳市教育印刷厂印装
(地址: 丹阳市西门外 邮编: 212300)

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 字数 135 千
1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月第 1 次印刷
印数 1—10000 册

ISBN 7-81037-471-0/G·203 定价: 8.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

全民健身活动知识丛书(第三辑)

编 委 会

主 编 刘志民
副主编 张宏成 徐文庆 潘 晟
编 委 (以姓氏笔画为序)
丁载珍 王全法 许以诚
苏 弈 张云朋 庞徐薇
陈锡尧 莫晶兰

前 言

1997年岁末,北京举行了第七届全国体育舞蹈锦标赛,参加选手共有三千多人,年龄最大的70岁,最小的仅4岁,按照摩登舞和拉丁舞两个大类,分成职业组、成年业余组、常青组和少年组,分别进行比赛。这项重要赛事吸引了全国体育舞蹈和交谊舞的爱好者。对参赛的国内、国际选手的精湛技艺,无不赞叹备至;有的还将录制的像带反复播放,仔细揣摩,进而用心模仿学步,有意也来一显身手。体育舞蹈的全国大赛,不仅推动了体育舞蹈本身的进步和发展,也推动了交谊舞的进步和发展。

比起体育舞蹈来,交谊舞有着更为广泛的群众基础。近年来,交谊舞已风靡全国,遍及城乡,进入大多数家庭,成为许多人日常交友联谊、休闲度假的一种重要方式,即使是过去对之曾不屑一顾的人们,也挡不住其诱惑,身不由己地入围,所谓“白雪却嫌春色晚,故穿庭树作飞花”(韩愈)。

交谊舞是一项怎样的活动,参加这项活动有什么好处,为什么它有这么大的魅力,能吸引众多的人去参与,其原因主要有以下几个方面:首先,跳舞是人们心理活动或心理过程——情感的一种表现形式,人逢喜事精神爽,才会手之舞之足之蹈之。借“舞”浇愁,大概是很少的。其次,跳舞又是人们相互了解和沟通的一种较好形式,从来没有见过面的或者面熟陌生的人,一时很难用打招呼、谈话来相识和熟悉的,却可以通过

偶然邀请跳舞来缩短距离,达到用语言不易达到的目的。第三,交谊舞融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体,有丰富的艺术内容。对人们陶冶情操,培养文明礼貌习惯,提高文化品位是十分有益的。第四,交谊舞还是一项身心合一、声情并茂的活动,在幽雅动听的音乐声中使体魄得到锻炼,所以适当为之,持而久之,确能增强体质,健康长寿。有此数端,何乐而不为呢?

随着改革开放的深入,人民物质文化生活水平的不断提高,交谊舞也在不断地发展和提高,更由于受体育舞蹈迅速发展的巨大影响,有许多新的舞姿、舞步、舞技融入交谊舞之中。为了适应全民健身活动的要求,满足交谊舞爱好者增加有关舞蹈知识和提高舞技水平的需要,我们编著了这本介绍交谊舞一般常识及流行交谊舞的主要技法、步法的读物,供读者参用。

编著者
1998年春节

目 录

前 言	(1)
第一章 交谊舞的起源与发展	(1)
一、交谊舞的由来和发展	(2)
二、交谊舞的特点	(6)
三、交谊舞在我国发展的概况	(11)
第二章 交谊舞的基本知识	(14)
一、交谊舞的基本名词	(15)
二、交谊舞的一般条件	(18)
三、交谊舞的常见舞姿	(22)
四、交谊舞的有关标志与说明	(27)
五、交谊舞的礼仪及注意事项	(31)
第三章 交谊舞的技术	(34)
一、基本动作、技巧的掌握	(35)
二、音乐韵律的运用	(38)
三、舞种特性的表达	(39)
四、基本舞姿的演练	(40)
五、角度、方位的把握	(41)

六、组合舞步的驾驭	(42)
七、基本舞步与变化舞步的处理	(43)
第四章 交谊舞的步法	(45)
一、慢四步舞	(45)
二、慢三步舞	(69)
三、快三步舞	(86)
四、狐步舞	(99)
五、快步舞	(110)
六、探 戈	(117)
七、伦 巴	(128)
八、吉特巴	(140)
九、桑 巴	(156)
十、恰恰恰	(166)
第五章 交谊舞的比赛及赛事组织	(183)
一、交谊舞的比赛	(183)
二、交谊舞比赛赛事的组织	(191)
后 记	(203)

第一章 交谊舞的起源与发展

交谊舞亦称社交舞、交际舞,是在有一定面积和设施条件的场所中,在有音乐为之伴奏的环境下,随着节拍和韵律,以人体的动作、体态、姿势、仪表来表达人们的情感和心绪的活动。交谊舞既可以说它属于文化艺术,也可以说它是一项体育活动的。它是把艺术与体育和谐地结合在一起的一种人体文化。

交谊舞是由男女两人组成对子(当然在初学时也可以男与男、女与女组成对子),共同完成组合动作的一种舞蹈。

现在遍及全国的交谊舞热潮,依然火爆,经久不衰,舞者可以在家庭、社区、公园、街头、舞厅中进行,可以在早晨、中午、夜晚起舞,几乎不分地点、时间;参与者有青年、中年、老年甚至还有少年,几乎没有年龄限制。人们如此兴致勃勃,情有独钟,到底为什么?应当如何来看待和解释这种全民皆“舞”现象?

了解一下交谊舞的起源,特别是它的产生、发展以及它的特点,也许会有所帮助。

一、交谊舞的由来和发展

(一) 交谊舞的早期形成

交谊舞起源于舞蹈,这是无可置疑的。舞蹈本属文化范畴,即属于非物质生产领域。马克思的观点认为,精神生产的性质和方式是由特定社会的生产力和由此而产生的物质生产的性质和方式所决定的;精神生产与物质生产又是相互作用的一种共生互动关系。从一定的历史角度去考察,舞蹈源于社会生产力的进步和发展。社会生产一方面创造物质财富,一方面又消耗物质财富。如果生产的东西,与消耗的东西持平,人类就只能进行维持生存的简单再生产,谈不上从事其他活动。如果生产出来的物质产品很丰富,即社会有了剩余产品,那时人们(首先是占有较多生产资料的统治阶级)才有可能在消耗物质资料的同时,去追求精神生活和文化享受。所以作为社会精神文化现象之一的舞蹈的诞生,它是与一定的社会生产方式相适应的,当社会生产力发展到一定的水平,舞蹈才有可能同语言、文字、音乐等一样应运而生。

交谊舞是在人类的早期舞蹈以及在早期舞蹈动作基础上发展起来的,但是它的真正形成,一般要具备以下几个条件:

1. 温饱条件

在奴隶社会和封建社会里,由于生产力水平不高,社会生活条件比较低劣,人们难以温饱,甚至连生存都极端困难,因此,当时已经出现的文化现象——舞蹈,是为奴隶主、封建皇帝及王公贵族等极少数人寻欢作乐服务的。舞蹈不过是娱人

的工具,而不是舞者自我抒发感情和自娱自乐的美的享受。

自娱性舞蹈的形成和流传,是与社会物质生产水平的提高和人的生活条件进一步改善相联系的,也就是说人们不仅必须能够生存而且必须得到温饱,才有寻求和抒发愉悦感情的可能。如果人们依然过着食不果腹、衣不蔽体的日子,是断难有举手投足、翩翩起舞的情趣的。

2. 物质文化条件

这里主要指交谊舞的产生和发展,也是有一定的物质文化基础的。人们把交谊舞叫做“蓬嚓嚓”,虽属微词,却浅显地道出了交谊舞所涵藏的物质文化底蕴。人的身姿动作与音乐伴奏相合拍,这种节奏性语言的创造和对之正确、完美地予以表达,是交谊舞的动人之处和诱力所在。就伴舞音乐的节奏而言,它也有一个变化发展的过程。据史料记载,最早的伴舞乐曲节拍是人的呼喊、吆喝声和手足击节,后来才有简陋的击节工具,之后便是各种器乐和专门演奏器乐者的产生,一直到专门化的打击乐手段和大型乐队的出现,才有了专门为交谊舞制作的伴舞乐曲。这一简短历史,再清楚不过地告诉我们,音乐节奏的形成和发展,与精神文化的物质条件也是分不开的,只有作为音乐节奏的物质载体在社会的进步中不断地发展和变化,才会有音乐节奏本身的更新变化和丰富多彩,也才会使交谊舞舞曲中的节奏得以更加优美动听、更有韵味,从而辅伴着舞者去淋漓尽致地发挥。

3. 安全条件

人类总是希望社会稳定,国家长治久安,百姓安居乐业。所谓“歌舞升平”,就是人们酷爱太平盛世,厌恶动荡战乱以及对美好生活的向往和追求。歌舞与“升平”景象之间的联系,

是一种内在的必然联系,换言之,它们是主体情感同客体环境之间的互相联系。老百姓对丰衣足食、天下太平的欢庆、赞颂并为之载歌载舞,是由衷的、发自内心的情感的宣泄。其时,真情实意的油然而生是建立在具体的、国泰民安的客观氛围基础之上的。没有这样的氛围和环境,故意去造作、粉饰,是断然制造不出来的。试想在战火纷飞、灾荒连年、疫情频仍的艰难岁月中,有谁能够把国家兴衰、生死存亡的头等大事置之度外,而有闲情逸致去欢歌劲舞呢?

4. 休闲条件

所谓休闲条件,仍然是一个物质基础的问题。当社会剩余产品尚不足以使一部分人由直接从事物质生产的状况下解脱出来时,那么人们除了进行赖以生存的直接的物质资料生产之外,是不可能从事其他活动的。就以单休日改为双休日来讲,也正是由于有了社会剩余产品相对丰富的条件,才具备这样的可能。现在,中国人民正在由温饱奔向小康,人们在五天紧张的生产、工作和学习之后,能够在集自娱、交友和健身于一体的活动中,解除疲劳,调整心绪,得到乐趣,跳交谊舞便成了休闲的人选活动。

(二) 交谊舞的历史渊源

交谊舞亦名舞厅舞、舞会舞,起源于欧洲。欧洲的宫廷舞,被认为是舞厅舞的前身。宫廷舞是皇室贵族欢宴、娱乐活动的一种方式,在进行时不仅讲究程式与技法,也重视仪表、举止、风度和服饰要求,也是作为对贵族青年男女进行所谓“礼仪”教育的重要内容之一。但宫廷舞的特征是严肃、拘谨、做作,充满贵族味。14~15世纪,交谊舞在意大利出现,16世

纪末传入法国。最初的交谊舞源于人民群众的实践,从内容、形式到动作、姿态,都可以在生产或生活中找到它的原型。1768年,法国巴黎出现了世界上第一个交际舞厅,由此开始,交谊舞流行至欧美各国,成为人们一种普遍的社交方式。后来经过不断地提炼、加工,吸取各种类型舞蹈的成果和精华,甚至借鉴体操、技巧和花样滑冰的一些动作,逐渐演进和发展,形成了当今流行的交谊舞。

(三) 交谊舞的现代潮流

交谊舞的发展也经历过一个曲折的阶段。当华尔兹初次在舞厅里出现时,曾遭到种种非议,被公众斥之为“不堪入目”的“下流舞”,直到19世纪初,才被西欧国家官方认可。1924年,英国皇家舞蹈教师协会对当时盛行的交谊舞中的一部分进行了加工整理,并加以规范化,于是形成了许多人们十分喜爱的舞种,有华尔兹、探戈、快三步、狐步舞、快步舞、伦巴、布鲁斯等,稍后,又整理吸收了拉丁舞,进而把规范化的一些舞种称作“国际标准舞”。

国际标准舞的诞生,改变了交谊舞的自娱性质,形成了世界性的舞潮。特别是国标舞比赛的首创更引起国际社会各界的极大兴趣。1929年,英国成立了“舞会舞蹈委员会”。1947年,在柏林举行了首届世界交际舞锦标赛。1950年,“国际交际舞理事会”(也称“国际交际舞协会”)成立。1959年,按国际委员会制定的竞赛规划,举行了第一届业余和职业舞蹈世界锦标赛。稍后,国际舞蹈组织进一步发展成职业舞协“世界国际标准舞竞技总会”(ICBD),总部设在英国;业余舞协“世界国际业余舞蹈总会”(ICAD),总部设在德国。随着世界性

的国际竞技舞的频繁开展和国标舞的日益深入人心,这两个组织又相继改名:“ICBD”改名为“WDDSC”叫做“世界舞蹈和体育舞蹈总会”;“ICAD”改名为“ICSF”,叫做“国际体育舞蹈联合会”。这两个组织正联合起来,为争取国标舞进入奥运会而共同努力。

二、交谊舞的特点

(一) 交谊舞的特性

一事物与另一事物相互间往往存在着明显的不同和差异。这种不同和差异,是由每一事物的不同性质和特点所决定的。交谊舞作为一项表现人的体态、动作、姿势的活动,具有以下几个特性:

1. 社会性

交谊舞的进行虽然要有活动场所和音乐环境这样的最基本条件,但这种条件是因地制宜、因人制宜、因事制宜的。也就是说:它在大都市、在世界性的竞技场中,可以隆重举办;在僻壤小镇、街头巷尾,它照样流行;具有一定规模的、有组织的正规舞会,和来了就跳、跳了就走的自发聚集,同时并举并存,各得其所。组织或参加跳交谊舞者,有出于某一庆典、纪念或联谊活动的;有以健身为主要目的的;也有并无明确目的的;等等。交谊舞的这种极其深厚的群众性和广泛的适应性,就是它的社会性。

2. 健身性

交谊舞是以舞者主体的动作加上音乐客体的环境构成

的。在主客体结合的过程中,产生美的视觉、美的神采、美的韵味。这种美的感受,能够在人的生理上和心理上产生积极效应,对于人们的身心健康、延年益寿,有着不可估量的意义。可以毫不夸张地说,六七十岁的老者,在常人眼光里,已经耳聋眼花、周身病痛,差不多“风烛残年”、“朝不保夕”了。可是在舞厅里所见到的同龄老人,他们依然健步如飞,进退自如,跳跃灵敏,旋转不已!这是他们把跳交谊舞作为健身活动,天天锻炼、坚持不懈的结果。交谊舞的健身作用对于老年人尚如此神奇,那么它对青年人的成长,对中年、壮年人的健壮能够带来什么样的好处,当然是不言而喻的了。

3. 民族性

我们不妨介绍一下人们熟知的几种舞蹈:华尔兹舞步来源于欧洲农村打谷场上的踢场动作;伦巴舞起源自古巴的黑人民间舞;布鲁斯从美洲密西西比河三角洲一带开始流行;探戈舞是由阿根廷的未隆加舞演变而来的。

一个民族有一个民族的舞蹈。我国从汉代起,就有在观赏歌舞时主宾之间、宾客之间彼此相邀共舞的习俗,这大概是我国最早的“交谊舞”。可惜后来没有发展延续。但每个不同民族的舞蹈,它在一个时代有一个时代的变化发展。这种变化发展,有时十分缓慢,有时瞬息万变,在同样的时间条件下,变化发展的快慢,与该民族主体文化的盛衰、接纳外来文化的程度以及传媒手段发生作用的大小,有密切关系。而一个舞种在相近地域所表现出的形式完全不同,风格迥然相异,这大概与该相近地域的两地之间的民族、风土、人文和习俗的差别密切相关。

4. 世界性

民族的也即是世界的。用哲学观点来解释,叫做共性寓于个性之中,没有个性便没有共性。当今世界上的交谊舞,无不来自个别民族、个别国家。个别民族、个别国家的个别舞种、舞姿乃至舞步只要具有鲜明的特色和风格,就会有人去学习、模仿。再经过加工、提炼,并在扩大的公众场合,反复演练,营造环境,便有可能被更多的人所认同和接受。当其被社会认同的程度,越出一个民族、一个国家的地域范围时,那么这一舞种、舞姿和舞步,就既是民族的,也是世界的,是民族文化和世界文化交融的产物。华尔兹之被世界公认为“舞中皇后”,探戈之被世界公认为“舞中之冠”,就证明了这一点。

(二) 交谊舞与相关文体活动的联系和区别

1. 与一般舞蹈的异同

前面已经说过,交谊舞属于舞蹈中的一种,它的形成、发展所经过的历程与一般舞蹈是相同的。就舞蹈是在一定的社会物质生产条件基础之上形成的社会文化现象而言,交谊舞与舞蹈是同出一宗的。但是,仔细考察下来,交谊舞与一般舞蹈之间,还是有所区别的:其一,是舞者所处的位置不同。一般舞蹈的舞者是主体位置,观舞者是客体位置;主体为客体表演,客体是主体演出的对象。所以从本质上来说,一般舞蹈的舞者,通常是娱人的,或者是为人而娱的。而交谊舞的舞者,却既是主体位置又是客体位置:相对舞伴而言,他(她)是主体位置;当自己作为另一方的舞伴时,他(她)则是客体位置。作为舞者,他(她)们相对场地、环境而言,是主体位置;而当他(她)们被组织者、举办者邀请或作为某一场地、场所的接纳

者,则他(她)们又处在客体位置。当然,前者是主要的,因为环境条件如果离开了舞者及舞者们的活动,便只是无源之水、无本之木。所以从本质上来说,交谊舞的舞者,无疑是自娱的,或者说娱者是有自身目的意图的。其二,是舞蹈表达的内容寓意不同。一般舞蹈大都有明确的舞蹈语汇、完整的情节以及通过表演艺术的效果达到所要追求的主题思想,如《天鹅之死》、《红色娘子军》、《担鲜藕》等。而交谊舞则无舞蹈语汇、无情节要求、无追求目标。它的动作、姿势、步伐往往有招式而无定式。比如,同一舞姿可以由多种曲调为之伴奏,同一节奏可以适用不同舞种的步法。如同无标题的音乐那样,交谊舞堪称是一种“无标题”的舞蹈。其三,是同为舞蹈其所表现的形式也不同。一般舞蹈的形式有独舞、双人舞、多人舞;有小型舞、大型舞:大,可以大到一个舞即一台戏,演出时间达数小时;小,可以小到亮个相、走一个过场,几分钟就跳完了。而交谊舞则必须男女成双,一对一对地组合成舞,这在国内、国际,无论任何地方,都成了定势。交谊舞完全不受场地、时间的限制,可以说场地大小均可,时间长短咸宜,愿来者则留,跳累了则走,只要有音乐节奏伴随,一曲终了,一曲又起,舞影绵绵,尽兴方休。

2. 与一般健身运动的异同

如果你跳交谊舞不是为了凑凑热闹去逢场作戏、偶而为之,而是想在舞技和健身两个方面都得到收获的话,那么,你就得花点时间,下些功夫。参加任何健身运动或健身锻炼,都要求有明确的目标;要明确健身方法,掌握动作要领;要选择适合自己身体条件的项目,量力而行;要强调定时、适度和持之以恒。这样才能达到有效锻炼人体躯干、四肢及人体内部