



普通高校体育选项课系列教材

田径

排球

篮球

体操

武术

体育舞蹈

◎胡玉华 皮建英 凌月红 周赤辉 主编



湖南大学出版社

J732.8/6

2008

普通高校体育选项

体育舞蹈

◎胡玉华 皮建英 凌月红 周赤辉 主编

湖南大学出版社

内 容 提 要

全书分摩登舞和拉丁舞两编。介绍了体育舞蹈的基本知识及舞种,详细阐述了体育舞蹈两大舞系即拉丁舞、摩登舞 10 个舞种的基本技术和基本技法及训练方法。书尾摘录了体育舞蹈竞赛组织的方法及裁判工作方法。

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈/胡玉华,皮建英,凌月红,周赤辉著.

—长沙:湖南大学出版社,2008.8

(普通高校体育选项课系列教材)

ISBN 978 7 - 81113 - 361 - 5

I. 体... II. ①胡... ②皮... ③凌... ④周... III. 交际舞—基本知识
IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 079274 号

体育舞蹈

Tiyu Wudao

主 编: 胡玉华 皮建英 凌月红 周赤辉

责任编辑: 王桂贞

封面设计: 张 毅

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691 (发行部), 8821343 (编辑室), 8821006 (出版部)

传 真: 0731-8649312 (发行部), 8822264 (总编室)

电子邮箱: wanguia@126.com

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 湖南省地质测绘印刷厂

开本: 730×960 16 开

印张: 10.5

字数: 183 千

版次: 2008 年 10 月第 1 次

印次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1~4 000 册

书号: ISBN 978-7-81113-361-5/G·340

定价: 20.00 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

前 言

为了营造高校大学生生动、活泼的学习氛围和极富现代感的空间,培养学生具有较高的体育文化素养和观赏水平,促进体育教学改革,我们组织编写了普通高校体育选项课教材——《体育舞蹈》。

体育舞蹈是目前全国高校较流行的体育健身课程之一,传授摩登舞和拉丁舞两大类共10个舞种。属于摩登舞的有华尔兹、探戈舞、狐步舞、快步舞和维也纳华尔兹;属于拉丁舞的有伦巴、恰恰、桑巴、斗牛舞和牛仔舞。摩登舞端庄、含蓄、稳重、典雅,舞步流畅,轻柔洒脱,舞姿优美,起伏有序,音乐节奏清晰,舞蹈富于技巧;拉丁舞动作豪放粗犷,速度多变,手势和脚步的内容丰富,充满激情,音乐节奏鲜明强烈,具有热情、奔放、浪漫的风格特点。两大舞系风格各异,都深受大家的喜爱。

本书共分8章。详细阐述了体育舞蹈两大舞系10个舞种的基本技术、技法以及训练方法等。书尾摘录了体育舞蹈的竞赛组织方法,旨在让读者了解项目的竞赛组织,懂得如何观赏比赛、如何组织比赛,真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

本书在编写过程中,得到有关领导和同行们的关心和支持,还参考了部分作者的相关书籍,在此向他们表示感谢!

由于体育舞蹈的不断发展,加之作者水平以及经验有限,不足之处尚待今后进一步完善。

作 者

2008年1月

目次

绪论

上编 摩登舞

第一章 摩登舞概述 003

- 第一节 摩登舞基本知识 003
- 第二节 摩登舞舞种分类 006
- 第三节 摩登舞舞姿介绍 009

第二章 摩登舞基本技术 012

- 第一节 华尔兹基本技术 012
- 第二节 探戈舞基本技术 014
- 第三节 快步舞基本技术 016
- 第四节 狐步舞基本技术 019
- 第五节 维也纳华尔兹基本技术 022

第三章 摩登舞基本技法 026

- 第一节 重心转移 026
- 第二节 升降 028
- 第三节 反身动作 030
- 第四节 摆荡 031
- 第五节 倾斜 032

第四章 摩登舞步法身法基本功训练 036

第一节 直线运行 036

第二节 反身动作 039

第三节 摆动运行 041

第四节 轴转 043

第五节 方形步 046

第六节 旋转 049

下编 拉丁舞

第五章 拉丁舞概述 054

第一节 拉丁舞基本知识 054

第二节 拉丁舞舞种分类 057

第三节 拉丁舞站位介绍 059

第六章 拉丁舞基本技术 067

第一节 伦巴舞 (Rumba) 基本技术 067

第二节 恰恰舞 (Cha-Cha) 基本技术 077

第三节 牛仔舞 (Jive) 基本技术 092

第四节 桑巴舞 (Samba) 基本技术 105

第五节 西班牙斗牛舞 (Paso Doble) 基本技术 116

第七章 拉丁舞基本技法及音乐、舞伴选择 128

第一节 基本技法 128

第二节 音乐的选择 129

第三节 舞伴的选择 131

第八章 拉丁舞课余训练 137

第一节 形体训练 137

第二节 柔韧与力量训练 141

附录 体育舞蹈竞赛组织 149

第一节 体育舞蹈竞赛特点 149

第二节 体育舞蹈竞赛组织方法 151

第三节 体育舞蹈竞赛裁判工作 156

参考文献 160

— — — — —
◎
目

次
◎
— — — — —

绪 论

◎
绪

论
◎

体育舞蹈（国际标准交谊舞）是一种国家、民族及个人之间进行情感沟通的形体语言，它是一种“世界性语言”，是任何体育项目和艺术形式所无法替代的。它的历史源远流长，它以不可抗拒的魅力震撼着整个世界。

体育舞蹈具有强身健体、美容瘦身、延缓衰老、促进代谢、增强食欲、提高睡眠质量、陶冶情操、培养气质毅力和广交朋友之功效。体育舞蹈作为轻竞技运动项目，运动消耗强于网球，仅次于羽毛球。

体育舞蹈分为摩登舞和拉丁舞两大类共 10 种舞蹈。摩登舞起源于欧洲，拉丁舞起源于拉丁美洲。为了便于推广和交流，20 世纪 20 年代，英国皇家舞蹈教师协会规范了华尔兹、探戈、狐步、快步四种摩登舞。20 世纪 50 年代后，世界上就产生了华尔兹、探戈、狐步、快步、维也纳华尔兹、伦巴、恰恰、桑巴、牛仔、斗牛 10 种规范的舞蹈样式。这种竞技性、规范性的艺术舞蹈从 20 世纪 20 年代之后席卷了整个欧洲，并且由世界杯赛和世界锦标赛掀起狂潮。随着体育舞蹈竞技水平的不断提高，国际比赛分出专业和业余两个级别。英国舞蹈教师协会和国际舞蹈教师协会属于专业组织，业余舞蹈协会属于业余组织。国际舞蹈组织为了将国际标准交谊舞纳入体育竞技项目，积极争取早日加入奥运会，将其称为体育舞蹈。20 世纪 30 年代国际标准交谊舞传入我国，80 年代，该舞在我国发展较快。我国先后与日、美、英等国家进行了国际标准交谊舞交流活动，并于 1987 年举办了首届全国国际标准交谊舞比赛，1991 年举行了首届全国体育舞蹈锦标赛。

体育舞蹈的规范性指它的基础舞步（Basic）有严格的标准。中国舞蹈组织从难易程度将基础舞步分为铜牌、银牌、金牌三个不同的档次。基础规范舞步属于技术考核范畴，通俗地讲，这部分内容是解决如何跳舞的，是任何学舞蹈的人都不可能逾越的基础内容。

体育舞蹈的竞技性指它是一种比赛项目，作为竞技比赛项目它具有胜负意义和表演属性，它要求既有规范的舞步基础，又有超出基础舞步的内容，因此，竞技比赛（competition）的内容是如何跳出更漂亮的舞蹈。其竞技比赛的动作如同体操和跳水项目中的自选动作一样，具有难、稳、准、美几方

面的要求。它的组合套路更富有变化,不但跳的方向、升降要正确,还要掌握如何平衡身体、展示身体形态,如何运用骨骼、关节、肌肉去完成每一个轻盈的、舒展的令观众赏心悦目的舞姿。

目前,体育舞蹈在我国已悄然走入校园,成为大中专院校的选修课或必修课。我国的体育舞蹈群体正在不断扩大。相信不久的将来,中国必然会与世界体育舞蹈强国共享“君临天下”的殊荣。

体育舞蹈是随着西方文化传入我国的一种新兴舞蹈形式,它起源于19世纪末的欧洲,最初是作为一种社交舞而存在的。随着时代的发展,体育舞蹈逐渐演变成一种集健身、娱乐、竞技于一体的综合性舞蹈。它不仅要求舞者具备良好的身体素质和舞蹈技巧,还要求舞者具备良好的音乐感和节奏感。体育舞蹈在我国的发展经历了从无到有、从弱到强的过程。目前,我国已经形成了较为完善的体育舞蹈教学体系,并在国际比赛中取得了优异的成绩。随着人们生活水平的提高和对健康生活的追求,体育舞蹈在我国越来越受到广大群众的喜爱,成为了一种时尚的生活方式。未来,随着体育舞蹈的不断发展和普及,相信会有越来越多的人加入到体育舞蹈的行列中来,为我国体育舞蹈事业的繁荣做出更大的贡献。

上 编 摩登舞

第一章 摩登舞概述

摩登舞源于欧洲，它的音乐时而激情昂扬，时而缠绵性感，动作细腻严谨，体现了欧洲国家男士的绅士风度和女士的妩媚。摩登舞要求舞者穿着讲究，男士须身着燕尾服，白领结；女士则着飘逸、艳丽长裙，以表现她们的华贵、美丽、高雅、闺秀之美态。摩登舞中华尔兹舞高贵华丽，探戈舞挺拔豪放，狐步舞激情洒脱，快步舞轻柔多变，维也纳华尔兹活泼流畅，五项舞蹈风格迥异，各具特色。体育舞蹈作为一项高贵优雅的运动，不但可以调适现代人忙碌的生活，舒展身心，而且具有良好的社交功能。

第一节 摩登舞基本知识

一、舞程线

舞程线就是舞者沿舞池向逆时针方向运行的路线。舞程线在舞池中并没有实际的标记，它是一条围绕舞池逆时针运行的假设线。这条假设线可以直进、可以斜进，也可以弧线运行。舞者都按舞程线运行，就不会相撞。在比赛场地中，习惯上将靠近边线的两条长线叫 A 线，靠近端线的两条线叫 B 线。舞程线英文全称为“line of dancing”，简称 L. O. D。

二、方位

方位指一个舞步开始或结束时，脚或身体所面对或背对的方向。方位必须指示舞步运行方向。当身体大于或小于脚步运行时，通常用“指向”说明脚的方位。方位一方面指示舞者的脚或身体与赛场空间的位置关系，另一方面指示脚的出步方向。

通常把脚尖或人体躯干正面称面，正面对准的方向称面对；把脚跟或人

体躯干背面称背，背面对准的方向称背对。如以 A 线运行为例，按逆时针方向转动脚和身体，每转动一次为 45 度，当舞者正面对准 A 线舞程线时，分别见下图（图 1-1）并表述如下：

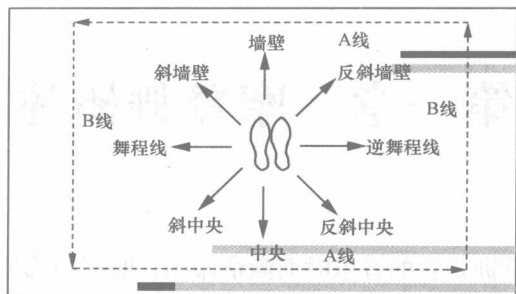


图 1-1

1. 面对舞程线或背对逆舞程线。
2. 面对斜中央或背对斜墙壁。
3. 面对中央或背对墙壁。
4. 面对反斜中央或背对斜墙壁。
5. 面对逆舞程线或背对舞程线。
6. 面对反斜墙壁或背对斜中央。
7. 面对墙壁或背对中央。
8. 面对斜墙壁或背对反斜中央。

舞者在 A 线运行时，一定要表述 A 线的八个方向，在 B 线运行时则要表述 B 线方向，不能混淆长线与短线的线形概念。

三、角度

舞者站立的方向、角度（图 1-2）都有一定的规定，舞者必须学会辨别这些方向、角度，才可以进行各种舞步的练习。

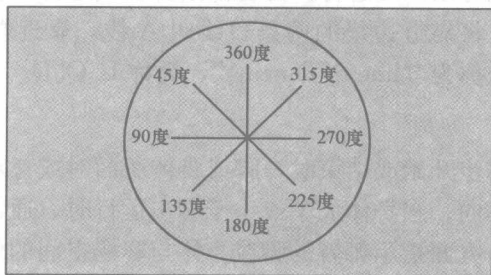


图 1-2

脚或身体转动的幅度大小用度数加以表示即为角度。通常以转动 45 度为单位加以表述。转动 360 度为一转；转动 45 度为 $1/8$ 转；转动 90 度为 $1/4$ 转；转动 135 度为 $3/8$ 转；转动 180 度为 $1/2$ 转；转动 225 度为 $5/8$ 转；转动 270 度为 $3/4$ 转；转动 315 度为 $7/8$ 转。

四、比赛场地

摩登舞的比赛场地（图 1-3）是室内场地，长度为 23 米、宽度为 15 米。选手按长方形场地斜线 90 度站立，沿逆时针方向前进，跳完 23 米长度为 A 线，再转入 15 米的 B 线，再依次转入 A 线和 B 线为一周，在比赛规定的乐曲中跳完比赛舞蹈。

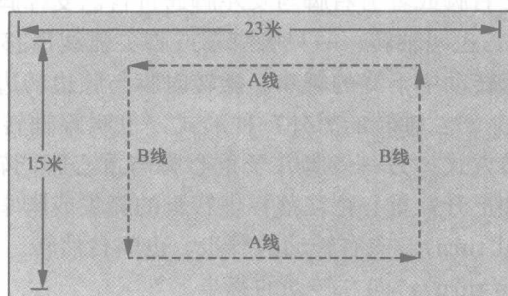


图 1-3

五、比赛要求

摩登舞比赛时必须规范动作，选手从站立拥姿、行进、舞姿到舞步以及节奏韵律、力点平衡，都要按标准进行比赛，裁判按这些规范进行评分。选手无论技艺如何，首先要动作规范，音乐节奏准确。例如华尔兹舞第三拍动作与下一连续动作的第一拍是否连接无断开感；探戈舞的头部闪视、快慢动作之间的连贯性。如果这些基本的要领与节奏错了，即使选手花步再多，裁判也不会给分。

每个舞蹈按单次比赛计分，最后加和出总分，决定前 6 名名次。

六、常用术语

闭式 (close)：男女站立在相对位置。

开式 (open)：也叫侧行舞姿或 PP 舞姿，男女并列侧行位置。男伴将头转向左侧，女伴将头转向右侧。

并步 (chasse)：也叫追步或追并步，是双脚并合的一种舞姿。重心集中于双脚，瞬间应立即转移于另一只脚。

实步 (real step)：重心所在的舞步叫实步。

虚步 (false step): 非重心所在的舞步叫虚步。

虚点 (false point): 用脚掌或脚跟点地不做重心支撑叫虚点。

锁步 (lock): 双脚一前一后交叉的舞步叫锁步。锁步的一只脚的外侧与另一只脚外侧相贴。前进的运动脚锁在支撑脚后, 后退的运动脚锁在支撑脚前。

交叉步 (crose): 双脚一前一后的舞步。男步前交叉则女步必须后交叉, 反之亦然。与锁步不同的是: 交叉的双脚未必相贴, 且深度交叉时两脚分离较远。

叉形步 (whisk): 叉形步也叫拂步或扫步, 分为左叉形步和右叉形步两类。男左脚与女右脚或者男右脚与女左脚通过自己支撑脚做交叉的舞步。

撇转 (pivot): 也叫轴转, 一只脚脚掌或脚尖弧线滑移后做定点圆心转动, 使重心在快速转动中下降的舞步。撇转时脚与膝边转边降。

跟转 (hell pivot): 轴转的另外一种形式, 也叫跟轴转, 是以重心脚脚跟为轴的一种旋转方式。另一只脚并于重心脚与重心脚同转, 但只是虚转。转动结束时重心如上升, 重心往往落在虚转脚脚尖或脚掌。

正转 (natural turn): 向右转动的舞步, 也叫自然转。

反转 (reverse turn): 向左转动的舞步。

刷步 (brush): 运动脚像刷子一样不置重力轻擦地面向重心脚靠近或并合, 但不形成重心。

外侧舞步 (outside step): 在对方身体和脚的外侧运行的舞步。

逗留步 (hesitation): 也叫犹豫步或踌躇步, 脚下短暂停止运行而后改变运行方向的舞步。一只脚做逗留步时, 另一只脚或靠近或并合, 但重心不转移。

滑旋步 (swivel): 一只脚在反身动作位置中前进滑移后进行脚掌或脚尖旋转的舞步。运动脚在支撑脚定点旋转中做虚步滑移和旋转, 放置于支撑脚后旁。

第二节 摩登舞舞种分类

摩登舞起源于欧洲, 具有端庄、含蓄、稳重、典雅的风格和绅士风度, 舞步流畅, 轻柔洒脱, 舞姿优美, 起伏有序, 音乐节奏清晰, 舞蹈富于技巧性, 是老少皆宜的舞系。

一、华尔兹

华尔兹又称“圆舞”，是体育舞蹈中历史最悠久、生命力最强的一种舞蹈。它起源于德国和奥地利的一种农民舞蹈——“土风舞”。12世纪，3/4拍子的华尔兹在德国的巴伐利亚和奥地利的维也纳的农民中流行。华尔兹一词最早来自古德文 Walzel，是“滚动”、“滑动”或“旋转”的意思。16世纪华尔兹传入法国，17世纪进入维也纳宫廷，18世纪正式出现在英国舞厅，被誉为“欧洲宫廷舞之王”。19世纪末、20世纪初，华尔兹流行于美国波士顿，被称为波士顿华尔兹，其变形有两种：一种叫“华尔兹”；另一种叫“踮踏舞”，每三步跳一步，仍然是现代“维也纳华尔兹”的重要舞步。后华尔兹又以新的形式流行于英国和欧洲许多国家，在那里得到了很大的发展。英国皇家舞蹈教师协会整理规范了华尔兹，将舞姿、舞步、跳法加以系统化，形成了现代意义上的慢华尔兹，又被称为“英国的华尔兹”，即当代体育舞蹈的华尔兹。

华尔兹的风格特点是庄重典雅、华丽多彩，舞蹈动作流畅，旋转性强，重心起伏跌宕，转体潇洒接连不断。所配服装华丽、音乐优美。莫扎特、肖邦、柴可夫斯基等音乐大师都创作了不朽的华尔兹音乐，他们使华尔兹成为“舞蹈之王”。

华尔兹音乐 3/4 拍，每分钟 30~32 小节，基本上一拍一步，每音乐小节跳三步。在舞中也有不同的变化，如前进并合步（追步）、前进锁步、后退锁步中每小节跳四步。华尔兹是英国皇家舞蹈协会规范最早的标准舞之一，华尔兹体现舞伴间的内心世界，它有身体的起伏，摆、荡、倾斜和反身动作，是表现爱情的一种舞蹈。舞蹈时，男舞伴似王子气宇轩昂；女舞伴似公主温文尔雅，雍容大方。舞姿飘逸优美，文静柔和。

二、探戈舞

探戈舞起源于非洲中西部的民间舞蹈“探戈诺”舞。16世纪末，随着被贩卖的黑人奴隶进入美洲，探戈融合了拉美民间舞蹈风格，形成了舞姿优雅洒脱的墨西哥探戈舞和舞姿挺拔、舞步豪放的阿根廷探戈舞。探戈舞是阿根廷的国舞，它的知名度甚至超过了这个民族。

现代探戈舞起源于19世纪布宜诺斯艾利斯的一个名声不佳的酒吧。这里聚集着下层社会的人们，女舞伴们穿长裙，男舞伴们穿高领上装、带马刺的长筒靴，由于这种笨重的装备，促成了探戈舞那瞬间的停顿的舞蹈动作特征。探戈舞进入城市后，以深情的旋律和强烈的节奏，营造了更富于梦境的效果。有学者认为，探戈舞是一种内向的、甚至是自恃的舞蹈，是化为舞步

的悲哀思绪。探戈舞的节奏、旋律乃至舞步，都融进了阿根廷民族的历史，成为阿根廷民族的象征。阿根廷作家埃内斯拖萨巴托写道：探戈中的真挚情感以它不可战胜的内力征服了世界。正如斗牛术曾代表西班牙一样，探戈曾是阿根廷的代名词，布宜诺斯艾利斯人跳探戈舞时，不欢笑也不纵情，表现的是一种激情。探戈舞后来传入欧洲，受欧洲民间舞蹈尤其是西班牙民间舞蹈的影响，在豪放洒脱的基础上，增加了优雅含蓄的情趣，形成了西班牙探戈舞、意大利探戈舞和英国皇家探戈舞。

探戈舞动作欲退还进，刚劲有力；动、静、快、慢错落有致；头左顾右盼、快速转动；舞蹈风格动静交织，潇洒大方；沉稳中见奔放，闪烁中显顿挫。

探戈舞音乐速度中等，气氛肃穆，听来铿锵有力，令人精神振奋。舞曲为 2/4 拍，每分钟 30~34 小节。其音乐以切分音为主，带有符点和停顿，舞步分慢（S）和快（Q），其中，S 占一拍，Q 占半拍。舞蹈时，膝关节松弛、微屈，重心略微下沉。脚下干净利落，不拖泥带水，斜行横步，步步为营。

三、快步舞

快步舞起源于美国，早期舞步吸收了狐步舞动作，后又引入了芭蕾舞的小动作，使动作显得更加轻快灵巧。舞蹈时要求跳舞者掌握好基本动作和身体感觉，尤其是膝关节放松，通过脚踝关节来控制力量和身体重心的移动。快步跳跃时，脚不能离地面很高，脚尖刚好离地即可。舞伴配合切勿一上一下，否则不但影响舞姿和身体重心的移动，而且会造成舞伴配合中的失误，如跟不上节奏，手忙脚乱，并使动作变形。快步舞动作较难掌握，初学者一般掌握了华尔兹、维也纳华尔兹、探戈和狐步舞后才学跳快步舞。现在体育舞蹈中的快步舞是“英国式”的快步舞。

快步舞动作轻快活泼，富于激情，舞步轻松，自由洒脱。舞蹈风格简洁明快，饱含动力感和表现力。其舞蹈音乐为 4/4 拍，每分钟 50~52 小节。

四、狐步舞

狐步舞起源于美国黑人舞蹈，它的产生比华尔兹和探戈要晚。大约在 1914 年，美国杂耍演员哈利·福克斯模仿马慢走时的悠闲自在、从容恬适的情态，并将它设计成为一种舞蹈形式，导致它迅速在全美流行。哈利的真名是阿瑟卡林·福克斯，福克斯（Fox）意即“狐狸”，是他的艺名。哈利为旧金山的杂耍演出做歌唱伴奏，当他在纽约地区杂耍演出时，恰逢当时世界最大的剧院——纽约剧院改成电影院，影院经理决定在两场电影之间表演

杂耍歌舞。哈利在一群美国少女的陪同下，随着拉格泰姆的舞曲跳起轻快的舞步，这种轻快的舞步被称为“福克斯舞步”，后又被称为“狐步舞”。在体育舞蹈中，狐步舞是由英国的约瑟芬·宾莉改编而成的。狐步舞步法轻柔、圆滑、流畅，方向多变，且没有合并步；动作衔接性好，升中有降、降中有升，呈线性流动状；舞蹈风格典雅大方，舒展流畅，轻盈飘逸，平稳大方。其舞曲音乐为4/4拍，每分钟30小节左右；速度中等，节奏明快，情绪优雅而文雅，基本节奏是慢、快、快（SQQ）。舞蹈时舞者身体挺直，膝关节放松，胯、臀部相对固定。由于舞步平稳，动作流畅，悠闲自在，音乐恬静优雅，婉转明快，故上身动作多变，反身动作较多，技术上大量运用上足跟旋转，舞伴间配合要求更加默契。

五、维也纳华尔兹

维也纳华尔兹是历史悠久的舞蹈，和华尔兹一样，起源于奥地利北部山区的农民舞蹈。维也纳华尔兹又称“快华尔兹”，是由德国农村的土风舞和三拍子的奥地利民间舞相结合而成。17世纪初，该舞在维也纳宫廷中流行，18世纪中叶，流行于法国城市交际舞会，然后在欧洲广为流传。音乐对维也纳华尔兹的发展起到了很大的作用。19世纪中期，奥地利著名作曲家约翰·施特劳斯（被称为圆舞曲之父）创作了大量的圆舞曲，如《皇帝圆舞曲》、《维也纳森林里的故事》以及《蓝色的多瑙河》。音乐使维也纳华尔兹锦上添花，极大地推动了维也纳华尔兹的发展、流传。

维也纳华尔兹动作优美，舞步轻快流畅，旋转性强，音乐3/4拍或6/8拍，每分钟56~60小节，节奏清晰，旋律活泼。

第三节 摩登舞舞姿介绍

一、舞姿

要学好摩登舞，首先要掌握正确的舞姿。正确的舞姿即规范的舞姿，规范才可称为标准，规范才会优美。优美的舞姿富于观赏性和表演性，给人以美的艺术享受。“舞蹈”一词，舞为人体腰髋以上的动作，蹈为腿与脚的运行。所以，手之舞之、足之蹈之才构成人类表情达意的身体语言。舞姿也叫架形，双臂侧举之后与头、躯干构成了固定的十字架，表现了人体美的艺术形态。在摩登舞的舞种中，华尔兹、狐步、快步和维也纳华尔兹的舞姿（闭

式舞姿)是一致的,探戈舞与上述舞种的舞姿则稍有区别,男女舞伴相对站立,右侧腹部接触,女士头颈转向左侧,男士头颈正直,即男士头颈稍向左转。

(一) 闭式舞姿分解

1. 站位。男女舞伴相对站立,双膝稍屈,以右脚对准对方两脚中间,双脚及身体稍前倾,男女足尖相距约 10 厘米。男身体重心在右脚;女身体重心在左脚。男女双脚可并脚站立平放,也可稍分脚站立。

2. 接位。男女均以右腹接触对方,横位自腹部中间 1/2 的右腹部位贴靠对方,纵位以男女胸下至大腿根部(腹股沟)与对方相贴。腰部紧撑,肩膀自然放松,胸部不可紧拉,身体重心稍前倾放在脚掌上,这种接触位置在各种舞步中不能上下错位、左右分离。

3. 头姿。男女头部在摩登舞中属于制高点,是非常重要的部位,是高贵典雅和雍容端庄的气质所在。头与颈相连,颈不转,头是不会转动的。男士头颈基本保持正直。但从视觉观察,往往感觉男士头部是稍向左转动的,其实这是一种错觉,实际上男士头部没有转动,只是胯部向左微转,左转角 15 度即可。

女士头部要向左转 45 度,拉直收紧胸锁乳突肌(脖筋),同时颈部尽量向上牵伸,有头顶天花板的感觉。不仅如此,头部还需向后伸展。要收缩躯干背面的斜方肌和竖脊肌,牵动胸椎后伸,为打开胸部线条创造条件。要含颌,突出气韵。

男女舞伴头姿正确与否,有一个简单的观察办法,即男女头部右侧额头相距约 50 厘米。

4. 握持。男士双臂侧平举,两肘水平。左臂的大臂和小臂弯曲成 90 度角,左肘比肩低 5~10 厘米。左手高度齐女士右耳。右臂的大臂与小臂弯曲成 70~80 度角。左手虎口与女士右手虎口相交,轻轻相握,手掌鱼际相贴,掌心空,以拇指和中指卡在女士右掌骨和指骨关节处,其余三指含合。右手五指并拢,置于女右肩胛骨外侧稍向上位置。右腕松弛,不要出现折痕。

女士双臂侧平举,两肘水平。右臂弯曲,大臂与小臂内角约 150 度。右手高度齐右耳。右手虎口与男士左手虎口相交轻握,掌心向前,手腕松弛。左臂轻置于男士右臂上,左手虎口张开,大拇指和中指像端一杯酒,轻轻卡在男士右上臂三角肌的中部。其余三指可上翘,五指呈兰花指或弹指状。

男女握持的手要放置于两人身体侧位的中间,不可偏向前或后。

5. 躯干。人体除去头部、四肢,所余下的部分叫躯干。如何将自然形体转变为艺术形体,躯干的表现是十分重要的。含胸、收腹、挺背、收臀基