

現代舞廳交誼舞速成

交誼舞

速成



● 华尔兹

● 桑巴

● 探戈

● 狐步

● 伦巴



黄山书社

交 誼 舞

黄 山 书 社

一九九四.八

皖新登字05号

责任编辑:耕耘

封面设计:吴涛

交 谊 舞

*

黄山书社出版发行

(合肥市金寨路381号)

新华书店经销 湖北工学院印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:6 字数:120千字

1994年8月第1版 1994年8月第一次印刷

印数:00001—8000

ISBN7—80535—811—7/G·243

定价:5.98元

前言

正统的社交舞，近来似有恢复流行之势。的士高跳得多了，人们又怀念起经典社交舞来。其轻松流畅、大方舒展、优美和谐、雍容雅贵，实非劲舞所能望其项背。

正统社交舞其实并不难学，只要你有点耐心，再加上大胆，肯定很快学到手。关键的问题是掌握基本的步型和熟悉音乐节拍。各种社交舞都有一批不太难学的基本步型，而熟习了基本步型，你便可以进退自如，并进一步去学复杂的步型了。

本书对主要的社交舞，都周详地利用解说、照片和平面图来介绍基本步型，而且收集了一批变化步型。读者不仅可以较容易地入门，而且也可以在熟习基本步型基础上更上层楼。此外，对于各种舞的特点、要领乃至节拍、音乐，都有画龙点睛的阐述。

目 录

前 言	1
第一部分 学习前准备	1
第一章 社交舞概述	2
社交舞的特点	2
社交舞基本分类	2
服 装	2
音乐和场地	2
社交舞基本礼貌	3
第二章 社交舞一些常识	4
舞程线与身体方向	4
旋转量	4
脚 法	4
舞步、步型、流程	5
升和降	5
反摆与摇荡	5
几个特别姿势	6
节奏、速度、快慢	6
第三章 基本动作	7
站立姿势	7
进退行步练习	8
领舞的主导作用	8
步型图	8
第二部分 主要社交舞	10
第四章 布鲁斯	11
舞法要点	11
布鲁斯基本步型一	11
布鲁斯基本步型二	12
布鲁斯基本步型三	14
布鲁斯基本步型四	15
布鲁斯基本步型五	16
布鲁斯基本步型六	18
布鲁斯变化步型一	21
布鲁斯变化步型二	21
布鲁斯变化步型三	22
第五章 方步伦巴	23

舞法要点	23
方步伦巴基本步型一	23
方步伦巴基本步型二	24
方步伦巴基本步型三	26
方步伦巴基本步型四	27
方步伦巴基本步型五	28
方步伦巴变化步型一	29
方步伦巴变化步型二	30
方步伦巴变化步型三	30
方步伦巴变化步型四	31
方步伦巴变化步型五	32
第六章 蒙 宝	34
舞法要点	34
蒙宝步型一	34
蒙宝步型二	35
蒙宝步型三	36
蒙宝步型四	38
第七章 吉特巴	39
舞法要点	39
吉特巴基本步型一	39
吉特巴基本步型二	40
吉特巴基本步型三	41
吉特巴基本步型四	42
吉特巴基本步型五	42
吉特巴变化步型一	43
吉特巴变化步型二	44
吉特巴变化步型三	44
第八章 华尔兹	45
舞法要点	45
华尔兹基本步型一	45
华尔兹基本步型二	46
华尔兹基本步型三	47
华尔兹基本步型四	48
华尔兹基本步型五	49
华尔兹基本步型六	50

林文雅 第一章

第一部分 学习前准备

主题



美伦本基我文林

三秋花和雨王利夫，本雅文林，富丰所率内模文林

林三秋花和雨王利夫，本雅文林，富丰所率内模文林

林三秋花和雨王利夫，本雅文林，富丰所率内模文林

林三秋花和雨王利夫，本雅文林，富丰所率内模文林

林三秋花和雨王利夫，本雅文林，富丰所率内模文林

林三秋花和雨王利夫，本雅文林，富丰所率内模文林

林三秋花和雨王利夫，本雅文林，富丰所率内模文林

林三秋花和雨王利夫，本雅文林，富丰所率内模文林

第一章 社交舞概述

社交舞的特点

近来,社交舞有悄悄地复趋流行之势。无论老年人、青年人,大都觉得跳社交舞,能在配合轻松优美的音乐旋律中,享受到舞姿妙曼的乐趣,享受到舞步、花式中的艺术内涵;而且它又能增进健康与仪容,不少人已经开始重新评价社交舞的现代价值了。

舞有多种,除了专门艺术领域的芭蕾,还有大众化的爵士、的士高、民俗舞等。其中社交舞,可以说是大众舞蹈中的表表者,花式多而优美,格调高雅。近来,好些人已对节奏、速度固定不变的士高感到倦意,转而寻求社交舞了。中老年人一向爱好社交舞,因为跳动不太剧烈,有情趣,又罗曼蒂克。

有些民俗舞、集体舞,常按不变的舞步反复,远不像社交舞那么多变化,跳多就生厌。社交舞虽然也有一套基本舞步,但它可以按音乐、按场合而作多种多样的组合,而舞步变化也很丰富,可以说是百跳不厌的。节奏有快有慢,动作有强有缓,任何人可以按自己年龄、身体条件、技术条件来选跳适当的舞别和舞步。例如年纪大可以跳布鲁斯,年轻人好动,可跳轻快的吉特巴。又比如说华尔兹,在跳的过程中,领舞者可以适当地转换流程组合,跳出不同的抑扬感;如果舞伴有默契,还可以表演多些花式等等。总之,社交舞越是熟练,越感其兴趣浓郁,韵味无尽。

社交舞是由一男一女组成舞伴来跳的,不是单独一人自顾自的扭。男为领舞,女为伴舞,在相互配合和默契中,充溢着一种异性的和谐。男女相互接触,打破了遗留在我们脑中的男女授受不亲的旧观念,在融洽的气氛中,人们可以自由地进入“天籁”般的自然美世界去。

社交舞基本分类

社交舞内容很丰富,种类很多,大体上可以分为三大类,即近代舞、拉丁美洲舞和通俗舞三种。

近代舞其实是最古典的社交舞。所谓近代,指的是二十世纪初期,欧洲贵族从古老的宫廷舞、民俗舞演化出社交舞的时代。华尔兹、探戈、快步后边、慢狐步等为其代表。这些舞格调高贵,优雅大方。特点是男女舞

伴始终以组合方式来跳。舞蹈进行时,各舞伴在舞池中沿反时针方向旋转前进。

拉丁美洲舞主要源出拉丁美洲的古巴、巴西等,历史较短,近年来广泛流行。它们的特点是男女舞伴不像近代舞那样贴近,有时还离身;步法较简单,但跃动感强,气氛热烈。一般不要求反时针绕转的行进路线。代表的如伦巴、森巴、查查查等。

通俗舞是舞步比较简单的舞,有些的节奏也很强烈,和爵士差不多。代表性的、初学者比较容易上手的有布鲁斯、吉特巴、蒙宝、方步伦巴等。通俗舞不入奥林匹克比赛项目。扭摆、的士高等是通俗舞的现代品种。

服 装

社交舞虽然没有专门的舞服,但由于这是比较高尚、端庄的舞蹈,衣装也要大方得体,同时适于舞蹈动作的才好。

练习时,只要不妨碍肢体动作,什么衣服也没有问题。男性穿普通西裤的也可以了。女性就不宜穿太紧身的裙,以免影响舞步。如果参加比赛,就要按比赛规定的服装,例如男仕穿无尾晚礼服、舞会便服或燕尾服,女性穿晚装。初学者恐怕不会很快有这样的机会,不必耗费金钱备购这些衣服。

参加一般的舞会,男性宜穿西服,最好打领带。正规社交场合,这是必须的。女性可以穿衣裙、套裙之类,但不宜太花哨、太奇异。牛仔裤、T恤、波衫等当然就不成了。

穿的鞋子也要注意。即使是舞蹈名家,如果穿的鞋不合适跳舞,一样会出洋相。鞋底用橡胶或塑料的,滑动太差,应该避开,而如果皮革太硬,又会过滑,踏得过重。

音乐和场地

练习跳舞,最好具备舞曲音乐。买一些舞会舞曲的音带,利用卡式机就完全可以了。一般的流行歌,其节奏未必适合社交舞,而且一般人辨认其中节奏也有困难。至于交响乐、歌剧等就更不行了。舞会舞曲,节奏鲜明、均匀、强弱拍明显,比较容易跟得上。

练习场地，要求平坦无凹凸，跳舞教室当然合条件。一般家庭，木板地、街砖地、水磨地都成。面积有25平方米就理想了，不过目前少有这样大面积的客厅。如果挪一挪东西，腾出16平方米，将就着点也可以了。布鲁斯、蒙宝、吉特巴、方步伦巴等，练习需要的面积不必很大。

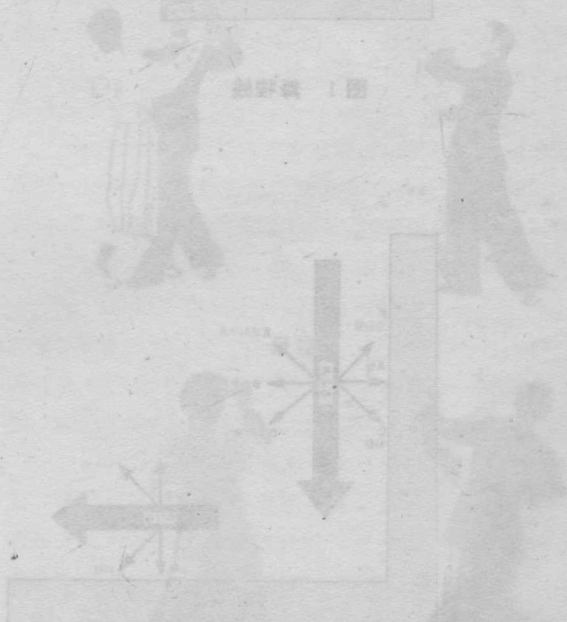
社交舞基本礼貌

社交舞，顾名思义是社交场合的舞蹈，参加的人，必须注重仪表和礼节，达到正常的娱乐和交流的目的。因此，就不能只着眼于技术的表现和卖弄花式，必须注意照顾舞伴，配合舞伴来动作，切勿自顾自地、旁若无

人地跳。即使是初学者，也不要放松自己，从一开始就要学习起码的礼仪。

跳舞失仪数例

社交舞规矩是由男方邀请女方共舞。邀请时要有礼貌，老是邀请一个人跳，或对方不愿意还是强请就不好了。女子一般不应拒绝男士的请求，但如果疲劳，则可以婉辞拒绝，说明自己太累。跳舞时，不要把对方抱紧抱贴，要保持适当的距离。跳舞中，不要和别的人谈话。社交舞目的是应酬，舞伴之间礼节性问答被视为正常的，不过近来有些专门欣赏舞艺的舞会，就不主张社交性谈话。跳完一曲，应该向女方道谢，送女方回去。女方有男友的，邀请时应礼貌征询其男友。



第二章 社交舞一些常识

舞程线与身体方向

社交舞，要讲究跳舞的进行路线，这样尽管舞池里人多，也不易发生碰撞。原则上，跳舞的路线应是平行于舞池边缘的的反时针方向的闭合线，如图 1 所示。这叫舞程线。

如果场地狭窄，一左一右周而复始的舞程线，相距不远，看起来就好像可以逆行一般，其实并非如此，千万不要误会。

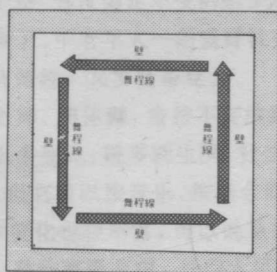


图 1 舞程线

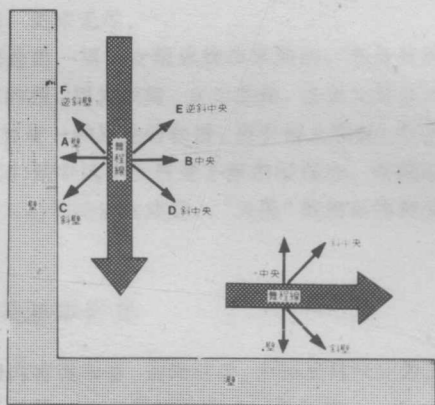


图 2 舞程线

舞程线是舞蹈过程的基本方向，依舞程线走，绝不意味着每一个舞步都和这方向一致。身体的朝向也是如此，事实上也可有各种变换，并不是老向着舞程线方向。

图 2 表示行进中舞步方向（多数也是身体方向）和舞程线方向之间的差异关系。A 称壁向，B 称中央向，C 称斜壁向，D 称斜中央向，E 称逆斜中央向，F 称逆斜壁向。

旋转量

旋转是跳舞中常用到的动作。旋转可以调剂单纯的 前后移动，添加花式表现，还可以改变方向。社交舞中常用到行进中旋转，这和立定旋转不同。

旋转按旋转量大小而有很多变化。一般来说，旋转可分为四分一周转、二分一周转，全周转三种。二分一周转以下还可多分八分一周转和八分三周转两种，合共五种，如图 3 所示。旋转量以各舞步足尖为基准（0 度）计算。当然，所述角度只是个大体掌握标准，不可能也不必准确的。

二分一周和全周转，旋转时转到怎样程度才算够，未习惯时确实比较难掌握。因为你自己在转，舞伴也要转，不仅方向变了，还要互相配合。这只能靠多练习去解决。

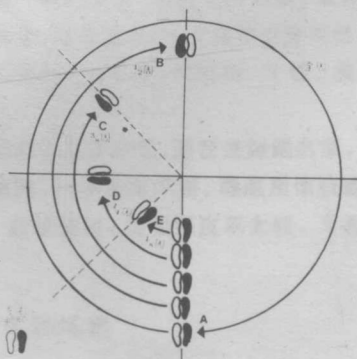
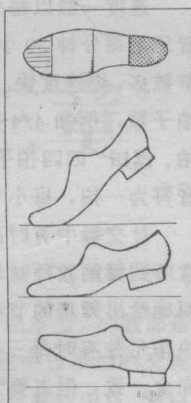


图 3 旋转量

脚 法

舞步行进中，还要讲究脚的什么部分着地。这叫脚法。脚尖先着地叫趾脚法，脚掌先着地的叫脚掌脚法，脚跟先着地的叫脚跟脚法，全体着地的叫全脚脚法。初学的人比较难分别使用不同的脚法，但这是舞步步法的基础，还得努力去掌握。



舞步、步型、流程

跳舞依靠一个一个舞步去完成，每个舞步是舞蹈的最小单位。

若干个舞步连续接合起来，形成一定的一组动作程式，作为整个舞蹈构成的单元。这称为步型 (figure)。步型一般按音乐节奏强弱循环来组织恰当的舞步，构成一组动作循环。学习社交舞，除了学习正确的舞步步法、脚法外，主要就是学习步型的结构和走法。只要记住了一定数量的基本步型，就可以通过适当的组合来完成整个舞蹈过程。基本的步型，是世界公认的，到什么地方都是那么个走法，因此不会出现舞伴不领会或不合拍的情况。只有熟习了基本步型，才有条件添加必需的花式。其实所谓花式，无非是基本步型的变形或演化。

把若干个步型连续接合起来，就形成一个组合流程。只有跳出了流程，才算是真正的社交舞。流程中的各步型的连接，应该顺畅自然。领舞者当然可以随意决定流程的各个步型，事实上由于活动条件的变化 (例如前进方向受阻)，灵活地变动流程中的步型，正是对领舞者的要求。不过，流程如何组合才跳得最自然、好看，就需要一定的经验和心思了。个别一些流程，被多数人视为固定的，这未尝不可，但按时、地、情况变化更为重要。

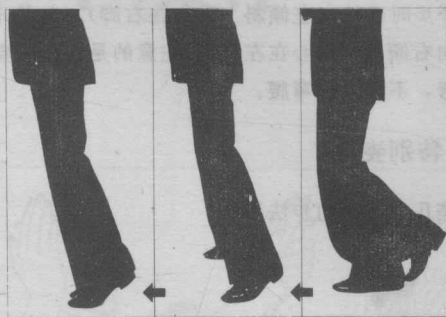
升和降

跳舞需要有节奏，而舞步行进中的身体起伏，是表现舞蹈美感的节奏之一。流程中一起一伏，显出波浪形的竖向运动曲线，给人以动态优雅感。华尔兹中这一点尤其重要。应注意的是，起伏要自然顺畅，不可突兀，不可勉强，要随着节拍轻重，亦即用力强弱而形成波浪的高低。

起的时候，当然脚要直，但也不可伸尽，像挺立般

上升就不太好看了。也就是说，不要起得太尽，膝仍然有少许屈曲，这样才能保持弹性和圆润的旋律感。

降的时候，臀部要向脚方向沉下，而不要向后耸。初学者常犯这毛病，切切留意。



舞步升降

反摆与摇荡

除了起伏，还有身体的左右摆动和摇荡，也都是节律的表现方法。

当出脚是前进或后退时，和出脚相反一侧的上身，轻轻向前或后轻摆过去。此称反摆 (CBM)。反摆时实际上是脚微扭。舞步加上反摆动作者，特别觉雅重优美。运动员平抬前臂操步，也有反摆动。



反摆



摇荡

此外,出脚时候,前进或后退,略为斜往身体另一侧,其动作形态与反摆完全一样,称反移位(CBMP)。

摇荡,指的是脚步在较大幅度地向前、后或横向移动时所发生的身体摇荡动作。摇荡结果,发生身体倾斜。向右开步时身体向左倾斜(重心在右脚),向左开步时身体向右倾斜(重心在左脚)。注意的是,身体要呈弧形地弯,不能只是弯腰。

几个特别姿势

下面是几个特别的步法姿势。



并进位置

侧身位置

并进位置(promenade position) 指的是男性的左侧和女性的左侧相接触,而另一侧作V字形打开。一般这样的舞伴组合叫半闭组合。

侧身位置(outside partner) 男方和女方以侧身相靠组合;男方出右脚在女方右脚外侧,称边步。

轴旋转(pivot) 一侧的脚前进或后退,另一侧的脚以前述脚为轴旋转,转时保持着反移位的状态,这种旋转要求脚掌脚法。

节奏、速度、快慢

舞蹈一定要有音乐配合,没有音乐就不成其为舞蹈了。音乐或乐曲,组成的因素很多,而学习跳舞,主要的是掌握其中的节奏、速度和节拍。

节奏是规则地反复的强弱节点的配置和排列。懂音乐的人,很容易就听得出强弱拍子反复及其节奏点所在,而不太懂音乐的人就较难分辨。一般舞会音乐都有鼓乐配合,给出强弱节奏点。乐曲也常常如此,或依靠其他低音乐器给出节奏点。多听听多练习,也并不难掌握,习惯说的“逢、拆”也就是强弱节奏点的鼓音、沙锤音等的标示。例如华洋尔兹是“强、弱、弱”,乐鼓的声音是“逢、拆、拆”。

速度一般以每分钟多少小节来表示。例如华尔兹音乐是每分钟30小节,吉特巴每分钟40—50小节。小节数多,则速度快。节拍是乐曲每一小节的拍子长度和拍子数,例如4/4拍就是四分音符为一拍,每小节四拍。读曰“四四拍子”。华尔兹用四三拍子3/4,即四分音符为一拍,每小节三拍。

社交舞中有时两拍一舞步,有时一拍一舞步。我们常听到舞蹈教师喊着“慢—快—快”地教学生,目的是明确给出舞步的节奏。慢是两拍一步,快是一拍一步。快华尔兹有时是三拍一步。乐曲节奏和舞步节奏未必完全一致,但主要节奏点是一致的。

初学者首先要培养听觉,分出拍子和强弱。宜多听听舞曲乐曲,用手试试击强弱拍。如果你击的强弱拍,和乐曲很协调,不会乱了套或不自然,那你就掌握了节奏了。

第三章 基本动作

站立姿势

任何舞步，都从正立开始。每一组步型，一般都是从正立起又回到正立，尽管实际过程中各步型的交接并非都是正立的，但至少正立是其中过渡的中点。可以说，正立是最基本的姿势。



正确站立姿势

正立虽说很容易，但一不注意就站得不好了。要点是两腿并拢，挺胸，腰直。不要弓背，也不要像打武术那般把臀部向后。腰不要往后拗；肩头不要抽起，自然放松，膝部不要施力，否则过僵硬。总而言之，要正确而自然轻松。

一般的闭合式伴舞组合，互相面对面站立；不要正对对方中线，而要略向左方挪一点。即二人中线要错开，各向左方挪小半身位。男方右手，在女方左手下伸过去，轻扶女方腰上近肋边的肩胛骨下，略横抬；左手掌心略朝上，握女方右手，大概与眼同高。女方右手置于男方左掌中，掌心略朝下。左手手指并拢，搭与男方肩头或其右臂上部。

伴舞组合姿势虽然看起来简单，但也不能轻视，否则就不大方且妨碍舞步。初学者常犯下述毛病：

1. (男方) 右手抱于女方腰处；
2. (男方) 右手抱得太深；
3. (男女方) 左右手肘渐渐下垂；
4. (男女方) 左右肘缩得过后；
5. (男女方) 太用力握对方的手；
6. (男女方) 相握的手不在两身体平面中间；
7. (男女方) 低下头来看着地板和脚；



握手方法



正确组合姿势

8. (女方) 头部太贴靠男方右肩；
9. (男女方) 耸肩、缩头；
10. (女方) 左手位置在行进中不断变动。

女方要注意的是，自胸以上，应略微向后倾一点。



相握的手，不在两者中间 上身反拗
不正确组合姿势



上身后拗，手肘拖后



男方抱得太深

不正确组合姿势

被男方握着的右手手掌，不要向男方倾斜，男方手腕自然伸，女方手腕则略为反曲（掌朝前）就恰当了。女左肘不要盖住男右肘。手肘要自然地身在平面上，大家都不要把肘往后抽。

进退行步练习

社交舞的最基本的舞步动作，是男女在闭式组合情形下的行步。行步的步子，应当符合节奏，不能随便走。男女舞伴相对站好，男方以右脚为重心，女方以左脚为重心，然后，男方伸出左脚踏向前，女方则退出右脚踏向后。在行步过程中，体重当然要渐渐移向行步的腿。动腿为重心，这是个一般原则。有些步型，男方先踏右脚，女方先退左脚，这时，便先要行一辅助步或过渡步，即男方行左脚，女方行右脚一步。



闭组合

男方出左脚，在
女方右脚外侧

男方出右脚，在
女方两脚间插入

男方踏出左脚，女方退出右脚以后，男方体重已完全落到左脚上，继续开始提右脚向前踏。女方体重完全移到右脚，也开始退出左脚。这是第二步了。行步中要注意“身逐步移，形随身动”，这是个重要的要领。上

身必须随腿动方向而动、而转；而在身动当儿，必要的起伏摇摆等就要随之而起，这叫形随身动。这样动作才连绵不断，一气呵成。

其后就是反复前面所述的行步。练习时注意要按着节拍。如果两者拍子跟不准，步子就乱了套。

开始练习时，常常会互相碰着脚，这是动作同时性配合不准，步子去向不确所致。有些人为了避免碰脚，老是向斜开步，这就学坏姿势了。前进时，右脚一定要朝对方两脚间伸过去（除边步外），左脚一定要朝对方右脚外侧伸过去。只要拍子听准，动作一致，就决不会碰脚了。

领舞的主导作用

男方作为领舞者，在整个过程中负有主导之责。为了让女方能理解舞步方向，要适当地给一些暗示。这主要是靠男方的右手。男方需后退时，则右手轻压女方之背；前进时放松右手即成。如果要向左方移动，则右手轻向左方施力；向右方移动的话，则施力部在指尖，向右轻拖。当要旋转时，则利用左手的微微推位来暗示，但切莫太明显生硬，主要是配合右手。例如左旋时配合右手向左方轻推。

男方后退时，女方如果发现方向上有人或其他东西妨碍，便用左手轻压男方臂膀。

这些暗示动作，都是很轻微的，男方硬是把女方拉过来或推开去就失风雅之旨了。因此，重要的还在于双方熟习舞步和相互配合，例如女方舞步驯熟，则只要按男方的出脚和身形移动，就能领略他的动作意图，加上适当的暗示，便可配合得很顺利。

男性处于领舞地位，就更加要求熟悉音乐的节拍和舞步；要求按场地情况而灵活地决定步型的组合、进退、变换。所以男方学习的时间，往往要比女方多三四倍。

步型图

为了说明步法，本书使用照片和步型图。配合步型图的每一舞步，都给出该舞步终结的照片。连接起来就能大抵理解舞步的方向、移动情况、配合和姿势。然而照片只是静止的状态，光靠它不能弄清楚一些较复杂的舞步的过程，这就需要用步型图。

步型图是大多数舞蹈书所采用的解说图，它的好处是能清楚说明脚步移动方向、幅度和转动情况。熟悉社交舞的人，当可以从步型图想见身体的运动，但初学者就觉得很困难。尤其是一有转向，常常摸不着头脑。

这时配合着照片来看，就容易懂得多了。本书步型图标示意义如图 6 所示。

每一步型解说完毕，都给出后续步型建议。不过，实际应用需按场地情况而决定。建议是直接连接的步型；如果加上过渡步，当可接其他步型。

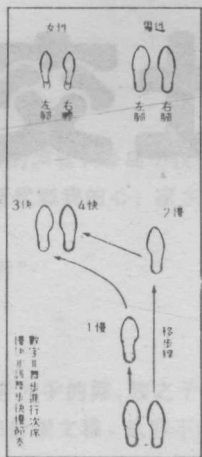


图 6 步型图符号意义

第二部分

主要社交舞



第四章 布鲁斯

布鲁斯 (Blues) 原是歌曲名, 后来乃成曲牌, 是美国黑人昔日的古老歌曲。曲调缓和深沉, 表现人们的忧伤的咏叹感情。布鲁斯采入舞会乐曲, 是本世纪初期的事。以后发展为英国的慢速稳健社交舞, 庄重而有古典色彩。

节拍: 四四拍子 (4/4)

速度: 24—28 小节

节奏: 慢慢快快慢

舞曲举例: 枯叶: 静寂的声音; 绿岛小夜曲; 心声泪痕; 无法停止爱你; 月亮代表我的心; 家乡的民歌; 不雪; 老黑奴。

鼓声一般是“逢拆逢拆”

舞法要点

布鲁斯是最宜于初学者入手的舞。较之于探戈、华尔兹, 速度慢得多, 跳起来舒缓文雅, 从容不迫, 因而初学者最感易学。舞步也比较简单, 可以在短期内掌握。

男女组合方式, 如前第 17 页所述。开始时不习惯, 抱着舞伴跳时, 会感到动作不自由, 常常不是碰到对方的脚, 就是站不稳要跌倒。这是初学常见的现象, 千万别气馁。

初学跳舞, 由于动作生硬笨拙, 常常和舞伴距离拉得过分, 这就跳不出应有的风韵。要常常记着和舞伴“接触”。所谓“接触”, 实现上是二者之间保留一拳位的距离, 而不是真的贴着。但衣服就差不多碰着了。

布鲁斯的脚法, 基本上是靠脚掌来作前进和后退的行步动作, 并没有特别困难的地方。步法常以四步为一循环。因此中国人习惯上称为慢四步。时下的慢四步, 每一步型都是“慢、慢、快、快”, 且男方必先出左脚。事实上布鲁斯并非如此。不过在步型的流程中, 好些步型也可以和其他步型或过渡步合成左脚先出的慢、慢、快、快步而矣。

有些舞蹈教师教人要以脚跟着地进退, 看来脚法也不划一。很难说哪一种最正宗, 所以也不必太计较脚法。重要的是记住步法、步型, 集中精神和舞伴配合。

布鲁斯基本步型一

右横并步 (Right Side Chasse)

起步姿势 (闭合式)

第一步 (慢)

男: 面向斜壁向, 左脚依此方向前进一步。

女: 背对斜壁向, 右脚依此方向后退一步。

