

新编

现代国际

编著者：郭明达

交际舞

大全



华工商联合出版社



新编现代国际交谊舞大全

郭明达 刘淑诚 编著
李培岳 郭陶丘

中华工商联合出版社

(京) 新登字 301 号

图书在版编目 (CIP) 数据

新编现代国际交谊舞大全/郭明达等编著. —北京: 中华工商联合出版社, 1994. 12

ISBN 7-80100-109-5

I. 新… I. 郭… III. 交际舞-基本知识 N. J732.8

中华工商联合出版社出版 发行

(北京市朝阳区西大望路甲 27 号 邮编 100022)

北京飞达印刷厂印刷

新华书店总经销

1995 年 1 月第 1 版 1995 年 7 月第二次印刷

印张 7.875 110 千字

850×1168 1/32 印数: 10001—15000 册

定价: 9.00 元

说明、回忆和断想

一、说明

本书从 20 世纪起，略按历史发展顺序，搜集欧美交际舞近二十种。其中有一部分不一定有借鉴价值，但可以起到加强认识的作用。对于欧美交际舞，我在此以纵的历史分析为主，而横的移植次之，最好明确点规律性的东西，为发展中国自己的社会主义交际舞的道路提供些参考资料。比如交际舞既然属于农民舞蹈演变到城市环境的一个变种——市民舞蹈，而且中间有集体舞形式做为两者之间的桥梁。我们在开展群众舞蹈活动里，不妨在短期内，民间舞、集体舞、交际舞三管齐下，这样古今中外兼容并蓄，正可以体现列宁的“两种文化论”，说明人民文化的丰富多采。

*

*

*

本书分做理论和技术两大部分，前者从各个

侧面考察交际舞的来龙去脉，及其社会作用和教育价值。后者包括的四种英国际准舞，多摘编自英国 A·摩尔的《舞厅舞》；拉丁美洲部分，有的摘编自英国艾丽斯的《拉丁美洲舞蹈》。其余多根据作者早年实践活动经验编写。二次大战后兴起的曼播舞（Mambo）溯源。在非洲大陆的乌干达瓦图西（Watusi）部落民族，曾在他们的一种仪式舞蹈里，模仿白鹤动作。瓦图西人随带他们音乐舞蹈节奏来到美国，和“热爵士”结合，形成林迪舞（Lindy），大苹果舞和吉特巴舞。传到南美洲，除去公鹤一般的跳跃姿态，再和西班牙的弗拉门科舞乐结合，形成伦巴舞。回流到北美大陆，伦巴又和林迪舞重新结合，产生曼播舞。

Mambo 的基本节奏式样（八拍动作）

1. 男：左脚 侧步（一尺距离）
2. 男：右脚 后退步
3. 男：重心回左脚
4. 男：右脚 向前并步
- 5—8 拍：另一边同样动作

注意：关于 Mambo 舞步，各地解释并不统

一。

二、回忆

我在40年代从事教育事业，同时爱好体育活动。坚信各种运动游戏，特别是群众舞蹈活动，堪推绝妙的一种教育方式。在舞蹈活动里，惹人防范的攻击动作没有了，勾心斗角的竞技消失了，全体参加者融融洽洽，沉浸在同一节奏之中，到达忘记小我的整体境界。其它运动的投、挥、击，只不过是动作的一记惊叹号，唯独舞蹈仿佛是动作的诗篇，欣赏起来，令人陶醉，真算得一种美的享受。1947年去美攻习舞蹈专业，得见美国教育系统存在一套比较完整的舞蹈教育。除表演舞蹈之外，在中、小学便加强民间舞教学，让儿童和少年保存民间乐、舞文化传统。并逐步介绍一些简易交际舞，教育青少年在男女交际场合如何有礼貌地互相接触进行初步社交活动，学习应对、进退之道。

*

*

*

纽约市属于舞蹈艺术最活跃的城市。民间舞和交际舞厅，随处都有。那时正当祖国解放前后，我参加了部分留学生组织的“新社会科学谈书

会”为了验证经济基础和作为上层建筑的舞蹈的相互依存关系，有计划地寻访各种舞蹈场合，加以调查研究，发现几乎泾渭分明，毫不含糊。例如豪华饭店，集中跳“高级社会华尔兹”(High Society Waltz)，原来出身很好的维也纳华尔兹，因地位改变，舞态亦矜持傲岸了，阿卡迪舞厅，大半纠集年过半百集团，供应20年代伤感情调的中速度华尔兹和两步舞曲，让老年人沉浸在怀旧的情思；青年会，犹太人协会等舞蹈场合，多属中青年公务人员，会计秘书一类人物，这里音乐一般化，舞蹈刻板化，只为了业余的消遣活动；中层知识分子集中的“玫瑰乡”(Roseland)，特别注意艺术趣味，除不断更换高标准乐队外，并配合不同色彩的灯光，烘托各种舞蹈的情调和气氛。例如布鲁士配黄色，华尔兹蓝光，狐步舞棕色，探戈舞红色，伦巴，曼播一类热情洋溢的品类，便配合五彩缤纷的杂色灯光等，有的小组集团，定期在星期一比较不太拥挤的场合，往往手捧“舞典”攒头互相切磋琢磨舞步，有点像我们的象棋或围棋的交战小组活动，这只算业余爱好人士了；劳动阶层，如波多黎各人集中的“疯人之家”(Mad

—House)，和黑人集中的哈莱姆区莎沃伊（Savoy）大舞场，都属无拘无束，开怀狂舞，尽量发泄劳动人民的愉快（热爵士）或哀伤？（冷爵士）情绪。更值得注意的，是一些黑人青少年，各拥舞伴围成小圈子，用即兴方式的创新舞步彼此挑战。往往某一对跳入中点露一手时，其它各对在周围拍掌蹬脚相和，意趣将尽时，另一对进去把前一对挤开，再显示自己新招，这样不断掀起高潮。我参观之后，深深体会艺术来自广大人民群众生活的至理名言，艺术家们，不过把原材料加工处理罢了！

我住处距百老汇的“玫瑰乡”舞厅交通方便，又知识分子成堆，气味相投，经常去光顾，有一次早上起床，发现由于跳带小跑步的波尔卡过量，双脚红肿，不能下地了。有打油诗为证：

- （1）波卡之夜“玫瑰乡”，身轻子燕舞翩跹。
君有足如双飞翼，赢得四围带笑看。
- （2）翩若鸢鸿华尔兹，低徊宛转意如丝。
共羨天生姿态美，他人无奈第一枝。（按指华尔兹比赛）
- （3）游龙天矫数探戈，解衣磅礴“大江东”。

抑扬顿挫豪情满，遥忆吾蜀苏轼翁。

(4) 古巴蛮曲错杂弹，仑巴曼播调新声。

满池男女忘形相，我亦狂魔踏纷纷。

当代交际舞，强调内心节奏，由非洲丛林莽莽的达达姆，催人阵阵进入忘我境界，只见全场在一股强大节奏运动里！轰击地板有声，参加者如醉如狂，仿佛入了迷魂阵。我当时向友人惊叹道：“这些人真正在跳舞哟！”

*

*

*

交际舞界亦有“代沟”。我认识几位纽约的交际舞界头面人物，可以说明。像老一辈的史伟叶先生，经常以曾在欧洲各宫廷授舞为荣。其实他的舞步，多数保持芭蕾的五个脚步位置。看来有点过时。而且舞姿带点矫揉造作意趣；中年一代的巴特勒先生，强调以滑翔运动做基础，才算得真正的交际舞艺术，他坚持把爵士舞另安排在民族民间舞一类，比较合适，年轻一代，约三十岁的佛兰克，却偏爱拉美舞蹈。认为是“人民的舞蹈”（Dance of the people），芭蕾舞却归于高级社会人士（High society）。

三、断想

人民群众亲身参加的交际舞，纯属群众对时代的反应和表现。20 世纪欧美各国工业化使人口集中都市。资产阶级个人主义加强和夸张了个人权力，同时失业竞争，亦非常剧烈。个人与社会之间矛盾尖锐化，造成了人人自身的群众性神经质。青年男女在不断增长的机器大生产中，个人感到异化成了无限渺小的齿轮和螺丝钉。这样个人与社会的矛盾，构成当代欧美交际舞的狂热和神经质景象。我曾就这一问题请教一位社会学家：“这般狂舞，是否类似古希腊和中世纪的舞蹈狂（死亡之舞）现象，会产生怎样结果？”回答“原子歇斯底里时代，难免有点舞蹈狂。但发泄总比郁积好些，中世纪的象征死亡之舞，往往在战争之后流行一阵。但不管怎样，人类还是健康地延续下去了。不必过虑吧！”

*

*

*

无可讳言，交际舞富有两性动机，广义讲，任何文艺，都有两性动机。关键在于怎样指导这般冲动，进入心理的，情绪的创造性渠道。创造一

种交际舞形式,通过节奏运动去满足身心健康,甚至成为一种有力的自我表现形式。只有冷寞,害怕,或者清教徒似的假正经,会使舞蹈堕入矫揉造作和缺乏生命之息。群众的时代表现,反映一种前进思潮。交际舞属于人民性的艺术,经常代表一种对时代的真实反映。当年在纽约,见每年有大量舞蹈教师,旅游拉美哈瓦那,里约热内卢,布宜诺斯艾利斯等城市,深入群众生活和采风,带回新舞步,由舞蹈教师协会召集讨论,共同规定基本节奏式样,让各教师自己解释加工,他们亦认为艺术家的责任,便在于把人民群众创造的内容和原型,组织进入一种恰当的艺术形式。

前 言

我 60 年代前后下放贵州四年，曾在雷山地区采风期间，亲眼看到不少苗族芦笙舞，铜鼓舞，蟒筒舞之类，只需组合加工一下，比如短裙苗民的“凤凰三点头”，上身节奏异常突出，长裙苗民的“踩四步”，节奏十分鲜明。只由于当时采风的同志们，都从表演艺术着眼，把这般群众舞蹈的基本节奏式样，弃之如遗了。间赏考察国内其它各民族，过年过节，都有群众互相传情达意，寻欢作乐的集体舞和交际舞形式（例如藏族的猴于对脚）。我希望在“民间舞蹈集成”调查研究期间，有群众舞蹈工作任务的同志们，注意搜集整理，加工做适合市民口味的集体舞或交际舞。

在四化运动中，群众舞蹈的创新，不是闭户造车，或异想天开，而是受外在环境的刺激和启发。启发之道有三：（1）发掘传统，（2）深入生活，（3）借鉴外国。特别是锁国日久和工业化方

面，借鉴十分重要。并要求善于用马列主义观点和方法，辨别美恶精粗。作为群众舞蹈工作者要（1）深入理解传统文化，（2）要敏感而且善于掌握时代脉搏和群众爱好，（3）还要求有个人的创造性，避免流于一般化。愿和同志们共同奋斗。

*

*

*

“文如其人”。舞亦如其人。正如学拳术首先要遵守“武德”，跳交际舞要讲究“舞德”，才有纯正的“舞容”。从高尚情操求取美的享受。跳舞限于男女相悦，不宜过分亲昵。那些假借交际舞之名，搞邪门歪道的堕落分子，实属伤风败俗，轻则受舆论谴责，重当受法律惩处。跳舞本身有一定规矩绳墨，例如英国标准舞，男女胸部相距四英寸，贴身搂抱，有失体统，更碍观瞻。全世界更闻所未闻有“贴面舞”一类形式。青年男女同志们在交际舞场合，应特别自己珍惜，才能取得别人尊重。由于交际舞传入中国，是在半殖民地的上海滩，纸醉金迷的剥削阶层流传的，本身根子不正，别入另眼相看。流毒至今未尽。根据作者经验，青年们有的临场一头栽进舞池，跳得满头大汗的人不必防范。唯有惯于躲在阴暗角落，窥

测方向和寻找机会的家伙，却值得大家警惕和戒备。

*

*

*

有趣的是交际舞演变迹象，从原来民间舞，集体舞的大块面积上跳跃运动；变做现代交际舞的线形滑步运动；再演化到拉美的原地点上活动，却同时加强了全身节奏。就舞蹈风格言，从华尔兹的飘逸，变到狐步舞的滑行，再变到探戈的冲撞运动，之后，似乎进入了“扭的时代”，这是当前国中对交际舞的争论点。我曾见过高标准的正规爵士舞表演，舞蹈者在复杂的打击乐刺激下，往往脚踏低音鼓拍，胯部反应沙锤的摇响节奏，上身或两肩，甚至眉眼部分，又同时在反应另一组乐器。设想把整个人体当做舞蹈表现工具，有点类似小型交响乐队。这比男女搂在一起，三步、四步或五步地单调走下去，引人入胜得多。“扭动”等同于中国太极拳“柔中有刚的螺旋动”，是现代人类有力量的表现。就生理学讲，肌肉神经的扭折抽筋运动，容易使人入手神迷状态，古代巫术，大都带有扭折抽筋运动，弄得人们神魂颠倒，直到产生幻觉，我们弃其宗教迷信内容，舞蹈本身，

具有达到某种意境的物质基础。最好就经济基础和上层建筑的内在联系考察分析。大抵远古以来的守猎文化传统，多跳跃类型舞蹈，以胸部上举，动作扩张取胜，如芭蕾舞类型，但在农耕文化传统，农民把大地当作养育自己的母亲，脚踏实地，顺地心引力而舞，骨盆既沉重又接近地面，因此胯部表现性强些。中国属于伟大的农业文化传统，“扭”秧歌，胯、肩动作扭动特别突出。一九八一年全国少数民族会演中，不少扭动风格，引起精华与糟粕的争论。最后有人在报上发表“天地之大，扭扭又何妨”。我认为这样争论，源于不同的美学观点，有人习惯把古典芭蕾当正统美的典范，实际它属于17世纪法国路易十四王朝培育的，经过四百年精心炮制的宫廷美学。近百年它大变样了，相信美是生活反映的人们美学趣味，应该随着时代发展了。又试回忆某国总理访问非洲十国期间的群众欢迎场而，简直“四万万人齐蹈厉”，同心同德一股劲扭到底。难到白人舞蹈少扭动，便下结论高雅些，黑人舞蹈多扭动，便下结论低级些，或粗俗些。进一步推论四亿黑人弟兄正在沿着堕落的轨道滑下去？更难想象，黑人弟兄们会

展示不堪入目的传统民族歌舞，欢迎尊崇的外国元首。我这里并非提倡“要扭大家扭”，不必生搬硬套去借鉴，但求重新认识问题，予以正确估价。一句话：“解放思想，实事求是，从实际出发，按规律办事”。

现代舞厅舞介绍

在欧洲文化史上，到了封建农业社会，约在10世纪以后，人们亲身参加的一种群众舞蹈，才形成比较明确、固定，以几何图形结构做基础的民间舞蹈，即农民舞蹈。当以宫廷文化为中心的封建王朝时代，民间舞蹈的一支，上升为宫廷舞蹈，供应官僚们的教育和娱乐活动。由于宫廷入物的生活空虚，难能自力更生，创造有血有肉的艺术。所谓华采绚丽，精雕细刻的宫廷舞蹈，不过是假借生活根源丰富的农民舞蹈，加上自己阶级喜欢的油彩罢了。当以都市文化为中心的资本主义时代，民间舞蹈的另一支，又和宫廷舞蹈结合，流向城市的中产阶级，形成适合市民休闲娱乐活动的现代舞厅舞，或称交际舞。

现代舞厅舞或交际舞产生的时代背景，可分

三个方面加以陈述：

(1) 现代舞厅舞是资产阶级个性解放和机器文明的产物。由于工业化，人口集中都市，过去农业社会的节日跳舞活动，变做城市居民要求频繁的周末文化娱乐活动。以往农民舞蹈场地辽阔的几何图形变化，显然不能适应人数拥挤的舞场。于是把八人四对的方块形或男女分成两队的列队舞或双行配对的大圆圈（环形舞蹈），变做了男女配对，进退单独行动的线形活动；农民舞蹈步法的走、跑、跳、跃、滑步，跑跳步，腾越步等，在草地上易于运用的和宫廷舞蹈几百年采用古典芭蕾的五个腿脚位置。由于受自然科学洗礼（如解剖学）和实用工艺美学的功能主义——形式追随功能，统统取消了人工的矫柔造作，改变做在木地板上易于滑行的“自然走步”做运动基础。传说 20 世纪初期，舞厅舞革新家维隆凯撒夫妇一个有趣的故事。当时的舞蹈教师们大多想方设法改进配对的农民舞蹈，让它们怎样适应城市的跳舞环境。凯撒夫妇每天练习波尔卡时，楼下住着一位老太太，经常用手杖捅天花板，制止他俩的吵闹，凯撒夫妇只好试做男女进退的自然走步。这

样可以避免骚扰邻居了。不料老太太感到免去用手杖对话找岔，十分寂寞，悄然上楼推门，看见凯撒夫妇面对面搂在一起走步，问：“你们俩在干什么？”“在跳舞”，“什么舞？”凯撒忙中应酬说：“凯撒走步舞”。原来老太太是富孀，她觉得“凯撒走步舞”很有趣，介绍凯撒夫妇去俱乐部表演。在人心思变，“凯撒走步舞”既易学，又感到一种新鲜的滑翔兴味中，当场群起模仿，这即后来有名的“一步舞”（one—step）。这样偶然事件，实际体现了必然的革新运动。再打个比方，民间舞蹈好比中国的“麻将”游戏，四个人坐拥“方城”，一定得完成八圈，十六圈，甚至三十二圈。其中牵连着四个之间“吃”、“碰”、“符”等内在紧张关系，舞厅舞却好比扑克游戏里打“沙蟹”（shaw—band），可以随时个人加入，随时个人退出，输赢无定额，不封顶。显示工业社会变化不定的特点。

（2）现代舞厅舞受人类学的巨大启示。宫廷舞蹈受古典芭蕾影响，讲究形式美，线条清晰和步法精确。早期的舞厅舞受民间舞蹈冲击，但中产阶级的文化教养，颇难摆脱古典美学的约束。又

在欧洲传统舞步罗掘俱穷之际，应运而生美国黑人的爵士舞蹈。初期当然遭到白人统治阶级的严厉拒绝，但在第一次世界大战之后，白人帝国主义者的狂傲收敛了。扪心自问“欧洲文明究竟往何处去？”回头瞧见非洲原始部落丰富多采的歌舞生活，有可借鉴之处。新兴的人类学家们认识到过去对原始社会的认识，仅根据它的科学技术和经济文化进步程度的估价。而教育、宗教和社会内容方面，有可能高度复杂。艺术方面，更显得儿童般天真的稚拙趣味。以舞蹈为列，部落民族几乎人人参加舞蹈活动，多由击鼓的节奏语言，激起内心的冲动，再外化形之手足，节奏感受，充满整个身心，他们天生，自然，朴素，情真意切，远非所谓文明民族可比，从而甘败下风，陆续接受了爵士化的拉丁美洲舞厅舞。更进一步直接发扬非洲风格的爵士舞蹈了。

（3）现代舞厅舞是国际文化交流的结果。东西文化交流，不是单向而是双向，即欧风东渐，同时也在东风西渐。大凡一个民族文化，年久都会产生文化停滞现象，只有不断输送异民族的新鲜血液，才能保持适应新时代的活力。欧洲在发掘

民间传统之余，发现源泉近于枯竭，只好另掘新井，开源得流。这在民族文化交流中，似乎存在一个规律。比如植物嫁接，砧木一定得选取生命力强的，比如毛桃，嫁接上优秀品种的桃，才易成活，开花结果。因此，欧美拉印地安人舞蹈文化和非洲黑人舞蹈文化，给自己打了一剂强心针，让舞厅舞维持光景常新，而且推广做国际性最广泛的舞蹈形式。由此推论，当前欧、非、拉美民族的民间源泉，亦接近枯竭。下一步该轮到亚洲了。笔者认为打击乐节奏强烈红火的中国秧歌和某些民族舞蹈，都能根据时代要求，发扬光大做崭新的超现代舞厅舞。像介绍中国烹调技术一样，让世界人民共享——歌舞而天下从之。

交际舞和舞厅舞，不能混为一谈。两者既有联系又有区别。它们的共同之处，在于两者都在人数比较拥挤的场地活动，舞步都比较自由解放。可以随时交换舞伴而使跳舞顺利进行，不受干扰。

交际舞和舞厅舞的区别之处，在前者交际是目的，舞蹈是手段，民间是基础，交际舞自古有之；后者由宫廷的室内活动形式继承下来，故称做“舞厅舞”。算得一种比较独立的舞蹈艺术形式。

交际舞一辞，译自英文 Soocial Danoe，顾名思义，人们跳舞的目的，重在交际应酬。比如当前在北京，很多大小会议结束时，开个交际舞会，让会议的参加者们，在业务方面紧张工作，甚至激烈斗争之余，换一个轻松，愉快的环境，在共同的音乐声中和共同的节奏之流里，让人们整个身心卷入带普遍性的节奏式样运动，去消除疲劳，恢复身心健康，把会议上的正襟危坐，改在毫无拘束的欢乐气氛里，通过交际应酬，重新认识一番。对以后加强友谊，认识和交换信息，工作联系，确有帮助，甚至很有必要。

我们社会主义社会，干部调动频繁。许多机关企业，只有纵的组织联系。干部新到一地，往往人地生疏，甚至举目无亲。何妨通过党团有组织，有领导地开展交际舞活动，认识新朋友，发展各方面的友谊联系。

当前开展交际舞的特殊目的，更在愉快而自然的青年男女社交活动，让男女青年，尤其是大龄未婚青年，经常参加正常的交际舞活动，有较多机会公开见面，可以消除封建残余的男女腼腆感觉。由交往逐步增加彼此认识，进一步在志同

道合的基础上选择满意的终生伴侣。远比单纯介绍“对象”自然得多。

交际舞既侧重交际应酬，因此不必苛求舞步的规行矩步。一般能踏准节拍就行，以使集中注意力应酬对方。但跳舞终归跳舞，因此在开场舞的布鲁斯里，有所谓“对话步”。即由男女双方面对面一进一退的正规步法，变做面向同一方向，仿佛在马路或公园里并肩徘徊，便于初交时讲话问候，但不宜罗唆，避免有失礼貌。问答三五句之后，变换其它舞步，继续跳下去为好。

舞厅舞 ~~Ballroom Dancing~~ ~~Ballroom Dancing~~。带点宫廷舞蹈的“韵味”。舞厅舞目的在寻求跳舞本身的旨趣。因此较早期的英国舞厅里，经常在墙壁上贴有“要说话请离跳舞场的”的戒条。因为舞厅舞艺术，要求高度集中注意男女之间的舞步配合与默契。两人如出一辙，如影随形。构成非常敏锐的人体感觉。创造异常美妙的审美趣味。比较侧重舞步规范化，并运用整个人体运动表达音乐的旋律线和节奏感。总之，舞厅舞以男女对舞的形式，要求一定步法和各别的风格特点，讲究欣赏舞蹈艺术。总的说来，舞厅舞可略分四级：

除以上说的交际舞和舞厅舞之外，还有示范性舞蹈，即行家里手按照音乐的结构章法，安排较高难度的舞步，展现一定的艺术表现性。最高级的比赛级和表演性舞蹈，加上男女托举动作，和显示某些绝技，去吸引观众喝采。如近期来华访问演出的美国杨伯翰大学学生舞厅舞蹈的某些双人表演舞和英国标准舞比赛等。但正统的舞厅舞表演，多在正规的舞场地板上举行。让跳舞的人们围观喝采，品味着，欣赏着。

当代舞厅舞，大致分成三个系统。到了 20 世纪初期，欧洲的民间舞步，典型的像玛苏卡，休提西（Schottiohe），波尔卡，华尔兹一类，发掘殆尽，应运而生美国非洲籍黑人的爵士舞蹈。从第一次世界大战的却尔斯登，到第二次世界大战的吉特巴。同时陆续出现拉丁美洲的阿根廷探戈，古巴的伦巴舞，巴西的桑巴舞，海地的克里卜索，中美洲的西班牙一步舞等，拉丁美洲舞厅舞色彩，由黑人的切分音节，印地安人音乐情调和西班牙殖民文化的某些旋律，混合组成丰富多采、节奏强烈，引人入胜的群众舞蹈活动。50 年代以后，再次混合回流到美国，形成更爵士化的曼播舞，恰、

恰、恰，摇滚舞，扭摆舞，迪斯科和最近奥林匹克运动会闭幕式上展示的所谓霹雳舞等。

现代舞厅舞的结构组织，除四分之三拍的快、慢华尔兹三步均匀之外，其它四分之二或四分之四的乐曲，大多以强烈对比的快、慢舞步，即两个快步，配一个慢步做基础发展开去。按照时俗分三步舞，四步舞，五步舞的分类方法，显然没有根据。近二十种的国际性舞厅舞，该分做多少步舞呢？而且实践起来亦十分单调无味。每一种舞厅舞形式有十来个基本语汇。英国的所谓“国际标准舞”，是按照舞场的前后左右和四条对角线共八个方位做文章，这略同于中国太极拳运动的所谓“脚踏八卦”。美国却大半采用主题和变奏手法安排舞步语汇。

想跳好舞厅舞，要特别注意各别舞蹈的风格特点和运用可塑性的人体感觉去体现和欣赏各别的舞曲的音乐内涵。例如慢华尔兹的抒情性，舞步应低回婉转，波浪起伏，玉润珠圆。有如二八佳人，轻拍红牙板，低吟“杨柳岸，晓风残月”；探戈舞的沉着豪情，顿挫有力，舞步应走直线，转直角，有如关东大汉，鼓钢琶铁板；高唱“大江

东去，浪淘尽，千古风流人物”。此外维也纳华尔兹的轻快，有如“娇莺出谷，乳燕鸣春”；古巴伦巴舞的热情洋溢，有如“嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘”；又如狐步舞的流利，布鲁斯的稳重，西班牙一步舞的发扬蹈厉，猛志常在等等，各自分别踏着不同风格的音乐，用人体运动做中介物，去吟咏舞蹈艺术动的诗篇，去体会舞厅舞的妙谛。

祖国在四个现代化进程中，工业化是核心，都市文化是重点。不难理解当前城市市民阶层，似乎对参加集体舞和交际舞活动有迫切需要，但由于长期的敌人封锁和不开放政策，人们对于国际流行的现代舞厅舞，缺乏比较符合客观实际的认识和了解。本文从历史发展线索介绍，似乎比横的移植更重要，这样便于让读者辨别美恶精粗，让爱好舞厅舞的青年同志们注意各式舞步的规范化和风格特点。并进一步启示群众舞蹈工作者和爱好者，如何从祖国多民族丰富宝藏的民间舞蹈的节奏式样，发掘，整理，加工，从发展中国式社会主义道路群众舞蹈的任务中，创造更民族化的超现代舞厅舞，为世界文化做出新贡献。

我们千年古国的舞蹈文化，似乎长期被人忘

却或处于可有可无的境地。我们一定得通过群众舞蹈活动，唤醒这位千古沉酣的“睡美人”。让千千万万的中华儿女，共同舞动青春的活力，为“团结奋斗，振兴中华”鼓舞士气；为四个现代化使出浑身解数——歌舞而举国从之，去保证提前完成 2000 年的物质文明建设和精神文明建设的双重任务。

目 录

说明、回忆和断想·····	(1)
前言·····	(1)
现代交谊舞入门·····	(1)
现代交谊舞形式·····	(7)
一、苏迪西舞·····	(7)
二、波尔卡舞·····	(9)
三、布鲁斯舞 ·····	(10)
四、慢华尔兹舞 ·····	(17)
五、快华尔兹舞 ·····	(30)
六、慢狐步舞 ·····	(39)
七、快步舞 ·····	(52)
八、恰尔达搭什舞 ·····	(62)
九、探戈 ·····	(65)
十、伦巴 ·····	(78)
十一、桑巴 ·····	(83)
十二、巴索多伯尔舞 (西班牙一	

步舞)	(88)
十三、克里卜索舞	(94)
十四、梅林格舞	(96)
十五、康加舞	(99)
十六、吉特巴舞	(102)
十七、曼播舞	(124)
十八、恰、恰、恰	(131)
十九、摇摆舞	(150)
二十、迪斯科舞	(151)
附录	(159)
欧美群众舞蹈的渊源、发展和 现状	(159)
舞厅舞的哲学、科学、艺术及 其它	(167)
美国娱乐性集体民间舞蹈活动 概述	(178)
美国交际舞的演变简介	(181)
群众舞蹈的重要性	(184)
舞厅舞的教育功能和社会作用	(188)
交际舞有益身心健康	(190)
迪斯科如是我观	(195)

探戈舞的源与流·····	(200)
关于霹雳舞·····	(203)
看美国杨伯翰大学舞厅舞演出·····	(205)
参加舞厅舞会有感·····	(208)
“新嘎光”放新光·····	(210)
舞会上的美感·····	(212)
舞蹈和音乐·····	(214)

现代交谊舞入门

从历史发展看，交谊舞可分三个时期。

一、过渡时期。即舞蹈文化由农村转向都市由民间舞过渡到新独立形式的交谊舞，例如苏迪西舞、波尔卡舞之类。

二、现代交谊舞时期。如布鲁斯舞、慢华尔兹、快华尔兹、慢狐步舞、快狐步舞之类。

三、拉丁美洲舞蹈时期。吉特巴舞（北美）、探戈舞、伦巴舞、布勒诺、卡格拉恰，西班牙一步舞，克里卜索、桑巴、摩加、曼播和恰、恰、恰之类。

20 世纪初期，以美国交谊舞革新家维隆凯撒夫妇为首，废除以芭蕾的五个脚步位置为基础的宫廷舞风范和夹杂跳跃步伐的民间舞步。把交谊舞的运动方式，建立在自然步滑行基础的“凯撒走步”上。本书着重介绍了几种 30 年代形成，至今还在国际间流行的所谓“标准舞厅舞”。

一、姿势、平衡与步态

(1) 姿势：全身直立时，略含胸挺背，保持肌肉不紧不弛，两膝放松，人体略前倾，重心落在两脚的大足趾球骨上。

(2) 平衡：重心移左脚趾骨上。以大腿骨上端为轴，前后向自然摆动时，全身保持平衡。十六次慢拍之后，重心移右脚，重复做去，目的在自动控制整个人体的平衡与协调。

(3) 步态：向前跨步时，如重心在左脚，使右脚先足跟，次足掌，最后足尖的顺序移动向前。换取右脚重心后，再同样向前跨出左脚。如此左右脚轮换重心，要求过渡的刹那不停滞，整个步态如行云流水、舒畅自如（类似于戏曲的“跑圆场”，但步度大些）。

向后退步时如重心在左脚，右脚恰好和前进步法相反。先足尖着地，次足掌，最后足跟着地，换得重心时，再同样向后退左出左脚。轮流换重心时，要求步态流畅自如。舞蹈时因女方后退步法较多，因此女方应加强后退步法练习。

男女单独练到步法稳定后，再配合练习。男重心在左脚时，右脚按以上单独前进步态直线前

进；同时女方重心在右脚，左脚直线后退。男领导，女跟随，如出一辙，如影随形。此时男女切忌左右脚不在一条线上和八字行进，使女方无所适从。女方等待对方脚落地后再将绷直的足尖点地，再换重心，抢先落地，容易被对方踩踏脚背。更不要低头看脚步。正确方法是应充分利用人体运动体验对方重心所在，男方大胆主动领导，女方领会对方的轻重疾徐步度，双方须默契合作，获致协调微妙的一种美感享受。

二、人体的反向动作规律

人体在转变方向时，经常肩部和胯部向举脚的相反方向运动，例如右脚前转身 90 度时，右肩和胯部相应向后转身 90 度；又如左脚转 90 度，右肩和胯部相应向后转身 90 度（用太极拳转身动作）。先单独慢而稳地练习，再男女相握合作练习。要求稳重而步调一致。在华尔兹一类舞蹈中，要求在圆滑转身时加入反向动作，男女始终两肩相对不错位，步随身转圆润舒畅。否则就出现折角线运动，给女方突然袭击般的不愉快感觉。人体反向动作的静态位置，人体的螺旋式拧扭是探戈舞的突出风格。

三、男女握法

在华尔兹，狐步，快步，布鲁士一类舞蹈中，应特别注意男女之间正确的手臂握法。否则不仅姿势欠美观，而且严重影响平衡和领舞活动。

正确的握法是全身直立，足尖靠拢，两肩放松（不耸肩），人体重心维持在腰部中轴上。男左臂举起时肘拐略小于90度，肘拐与胸部在一直线上。左上臂略前，左脚直立，手掌略向上，大拇指与其余并拢的四指张开，准备承受女方右手。

女方要求同男方。全身略偏右，便于两眼从左肩上看清男的后方人们活动情况。如男退步时后方有人，女方便在男右肩上轻压一下，提示不能后退了。女方右臂五指并拢，轻放男方左手叉上，千万注意自我承受重量，不要把右臂重量转嫁在男的左臂之上。女方左手轻扶男右肩，保持双方平衡姿态。男方应特别注意右手的运用，五指并拢，轻扶女方的左肩胛下方，只在转身或后退时，用右手暗示方向和轻重疾徐，有点像行船掌舵一样。男女是否合作的好，多半在于男方的领舞作用。又应注意舞会活动男女握法应和比赛或表演舞蹈的紧贴握法区分开来。

现代交谊舞形式

一、苏迪西舞

苏迪西舞源出德国民间，采用民间乐曲，经常属于一个乐句包含四小节，舞步受乐句约束，基本节奏 4/4 拍。舞步分两个部分。

第一部分：第一拍男左脚向左斜前滑步一次，第二拍右脚并向左脚，右足尖接左脚内缘（重心换在右脚），第三拍左脚再斜向滑步一次，第四拍左脚原地微跳一下。

同样舞步向右斜前重复一次。

第二部分：

第一拍男左脚向前跳一步，第二拍右脚向前跳一步，第三拍左脚向前跳一步，第四拍右脚向前跳一步。

这两部分是该舞的基本舞步，要求男左女右并肩部立，男起左脚，女起右脚，男右手掌向上

轻扶女左手齐肩高。

下面介绍几种基本舞步：

一、基本转身步：第一部分同基本舞步，第二部分男女放开手各自转身跳步四次，每次 180° 男左脚起步左后转，女右脚起步右后转。

二、左后轴转步：男女并肩携手齐肩高。先跳第一部分舞步组合式样，在第二部分舞步中，以男为轴心后退原地跳步四次，共 360° 。同时女伴围绕男伴向前跳步四次，共 360° 。

三、右前轴转步，同上。以女为轴心，男伴绕跳一周。

四、左右来回步：男女相向，男右手牵女右手，略比肩低。第二部分左，二，三，跳，右，二，三，跳（横行，女步方向相反）。第二部分，男左向一跳，二跳，三跳，四跳时，男举女手于女伴头上，女同时于男的右臂下跳步四次，共转两个 360° 。

五、男跪地步：第一部分同基本步，第二部分男右膝跪地八拍，同时女伴绕转跳步四次，共 360° 。后男起立，再全部重复一次。本舞步和欧美习俗求婚有关，因此两次都属男跪地，女绕转。

六、分手再退步：第一部分男女 45°斜行离开后，再 45°斜行会合。再牵手二人绕转跳步四次共 360°，再全部重复一次。

男女握法除并肩牵手之外，还有面对面的正规交际舞握法；男两手轻扶女伴侧腰，女双手搭男伴两肩上的肩腰法。因关系亲疏与方便而定。

二、波尔卡舞

波尔卡源出捷克民间，称做“半步舞”（因其中小跳步只有半步），20 世纪前后在欧美普遍流行，但多种多样。例如英美由于波尔卡乐曲速度较慢，滑步非常明显。波兰乐曲明快而富有激情，舞步跳跃度较大些。

苏迪西舞风格略带稳重，而波尔卡舞的风格则生动活泼些。基本节奏：2/4 拍。

基本舞步：

第一拍男右脚原地小跳一步，同时左脚向前滑步一次；第二拍右脚跟进滑步紧随左脚之后。下一小节，第一拍男左脚再向前滑步一次；第二拍左脚原地小跳步，右脚退离地面。

所有苏迪西舞的基本舞步，由于同源民间

(快)，右脚后退并步。

三、右转步（见图三）

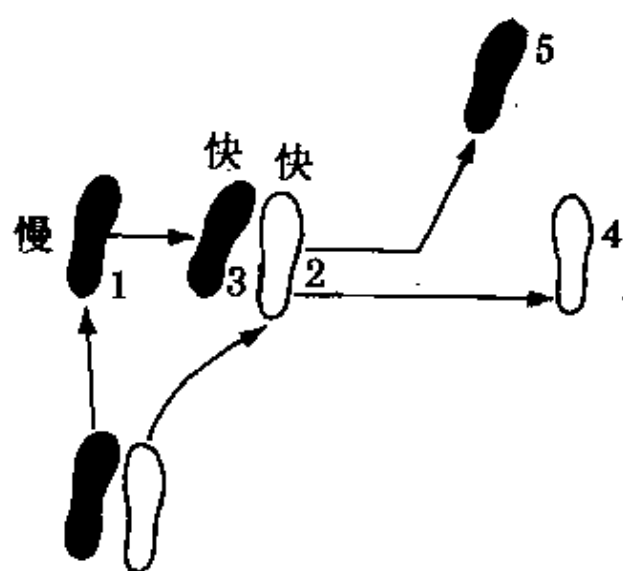
左脚向前一步（慢）。右脚向前一步，右转 135° （快），左脚并步（快）。右脚右后退一步（慢），左脚后退，右 135° （快），右脚并步（快）。

四、右轴转步（见图四）

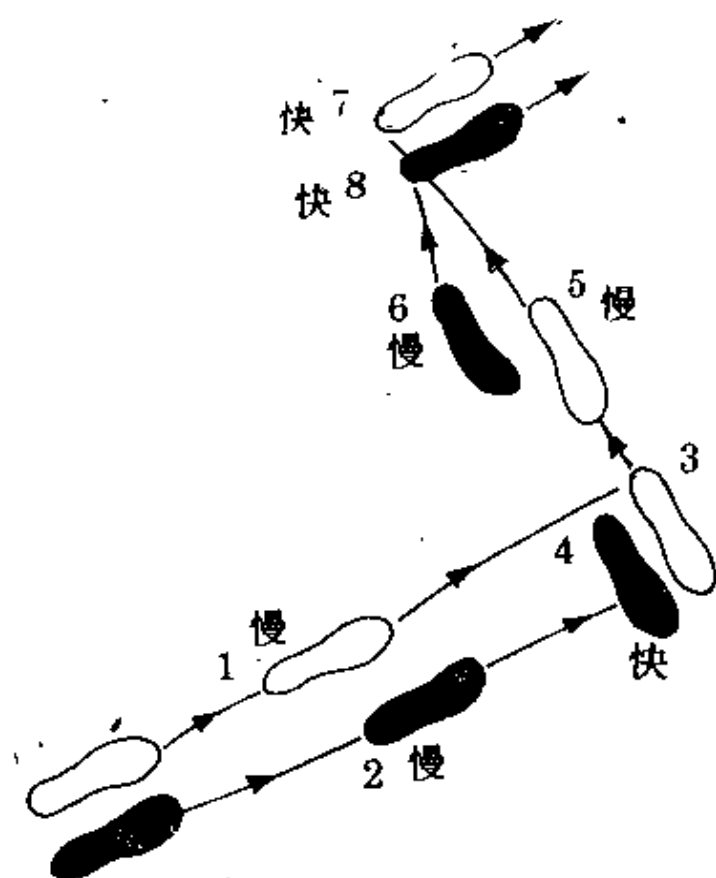
右脚起步时，右前转身 135° （慢），左脚与肩同宽（快），右脚并步（快）。左脚后退一步（慢），右脚原地轴转 90° （慢），此时重心在左脚，继续右后转 90° ，重心移右脚（快），左脚并步（快）。

五、左侧闪步（见图五）

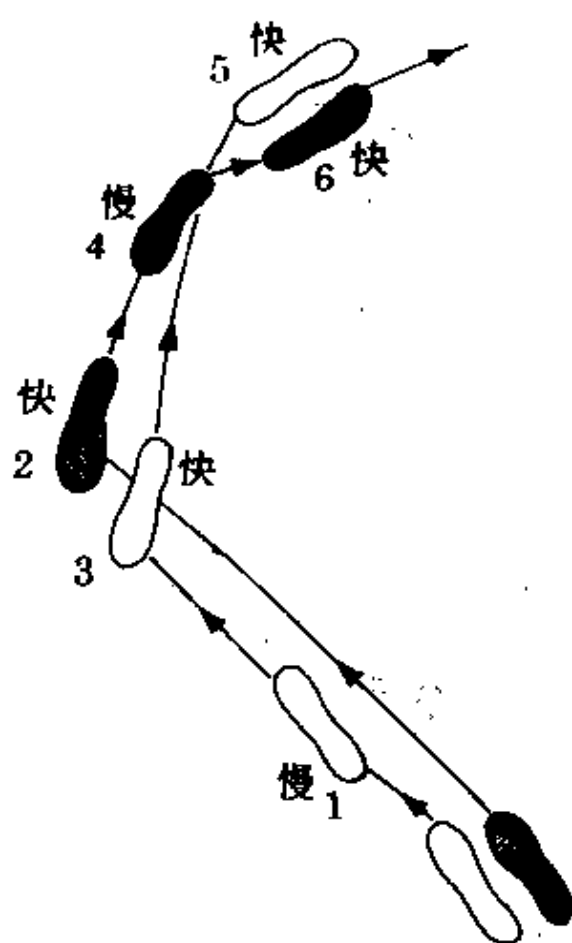
右脚向前一步（慢），左脚向前与肩同宽一步（快），右脚并步（快）。左脚左侧一向侧一小步（快），右脚并步（快），左脚左侧一大步（慢），右脚再并足继续出右脚。



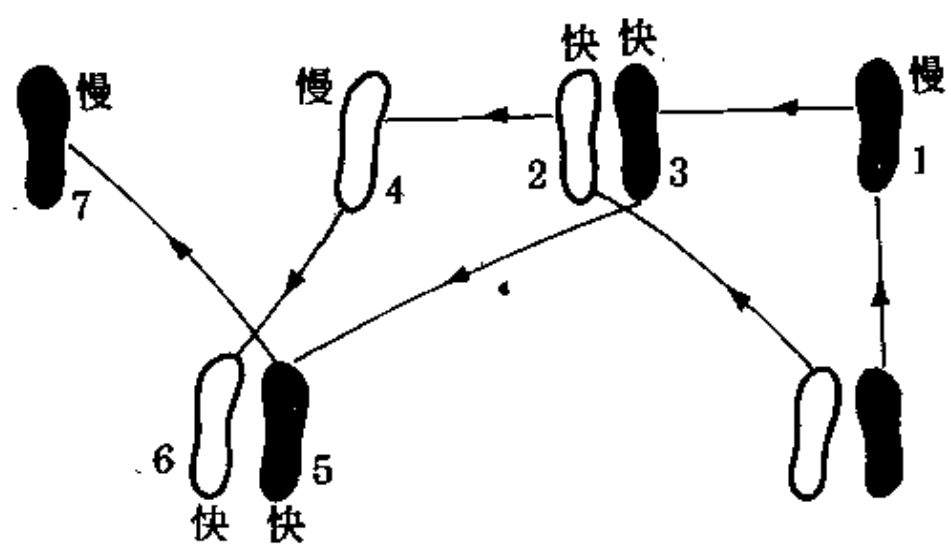
(图一)右侧步



(图二)90°转身步



(图三)右转步



(图五)左侧闪步

四、慢华尔兹舞

现代英国式慢华尔兹舞摇曳步态，富于抒情意趣。人体运动应注意体现它的起伏回旋低回婉转的神韵。音乐 3/4 拍，即每小节三拍，速度每分钟 32—34 小节。它的基本节奏是第一拍重音降步，二，三拍轻音。由于华尔兹的奇数拍，它属于交谊舞里唯一不分慢快步的舞蹈，早期英国慢华尔兹舞，略带华丽风格。

基本舞步有：前换步、右转身步、左转身步、右轴转步、左角转身退步、双倍左旋转步、右侧旋转、开式电纹步、扫步、拖步踮踮并后退锁步等。

一、前换步：（见图六）

第一拍男右脚向前一步，第二拍左脚侧步，第三拍右脚并步。

前换步是左右转衔接的过渡步法。女步后退时相反配合。

二、右转身步（见图七）

男右脚向前一步，同时右前转身 135°，左脚侧步，右脚并步（1，2，3 拍）。左脚后退一步，同

时右后转 135°，右脚侧步，左脚并步（4，5，6 拍）。

女步相反。

三、左转身步（见图八）

该步和右转身步正好方向相反，故解释从略。

四、右旋转步（见图九）

男 1，2，3，步与右转步的开头三步相同。然后，左脚后退（不宜过大）向右半轴转，重心在左足掌上，轴转共 180°，用肩部的反向动作加强领导。4，5，6 拍结束时，左、右足处于与肩同宽的开步位置，便于下接各种步法。因此，右轴转步属于承上启下比较灵活的步法。

五、左角转身退步（见图十）

这一舞步男女各异男做踮踱步时，女绕男多走两步。

1. 男右脚后退一步，同时左转。

2. 在右脚掌上转动时，左脚靠拢右，重心仍在右脚上，3 拍踮踱不动。

4. 左脚后退一步，5 拍右脚侧步，6 拍左脚并步。

六、双倍左旋转步（见图十一）

脚在右脚后面，接下去右脚前进一步插入右转步。女步却完全不同于右轴转里的女舞步，它经常接在左角转身退步的第三拍之后。

第一拍右脚向前一步，在男伴外侧，身体右转。

第二拍在右脚掌上转动时，左脚并步，结束时重心移向左脚。

第三拍继续在左脚上转动时，右脚在男伴两腿之间向前插一小步。

八、开式电绞步

所谓开式，指舞步结束时，男女并肩处在骈步位置。

男步：

1. 脚向前斜走一步，身体左转；

2. 右脚侧步；

3. 继续在右脚掌上转动，然后左脚侧步。此刻处骈步位置。4，5，6，接“交叉踌躇步”。

7. 左向前斜进一步，让男女处于骈步位置；

8. 右脚并步，向左稍转；

9. 踌躇步。左脚继续斜向后退，插入右转步或外侧轴转步等。

女步：

1. 左脚后斜向一步，身体左转；
2. 左脚并步，右脚跟转；
3. 转时右脚前进一步，进入骝步位置，4，5，6，接“交叉踮蹯步”。
7. 右脚向后一步，进入骝步位置，身体左转；
8. 左脚并步（小步度），继续转动与舞伴成直角；
9. 右脚侧步，进入右转步等。

九、扫步（见图十二）

第一拍男左脚向前一步，第二拍右脚侧步，第三拍左交叉在右脚之后几寸处，此时男女处骝步位置。以下接滑步。

第四拍右脚稍向前一步（骝步位置），然后左脚侧步（1/2拍），右脚并向左脚（1/2拍），最后左脚侧步转女伴成直角，准备进入外侧右转步。

女步相反。

十、拖步踮蹯并后退锁步

拖步踮蹯：

1. 右脚向前一步；
2. 左脚侧步；

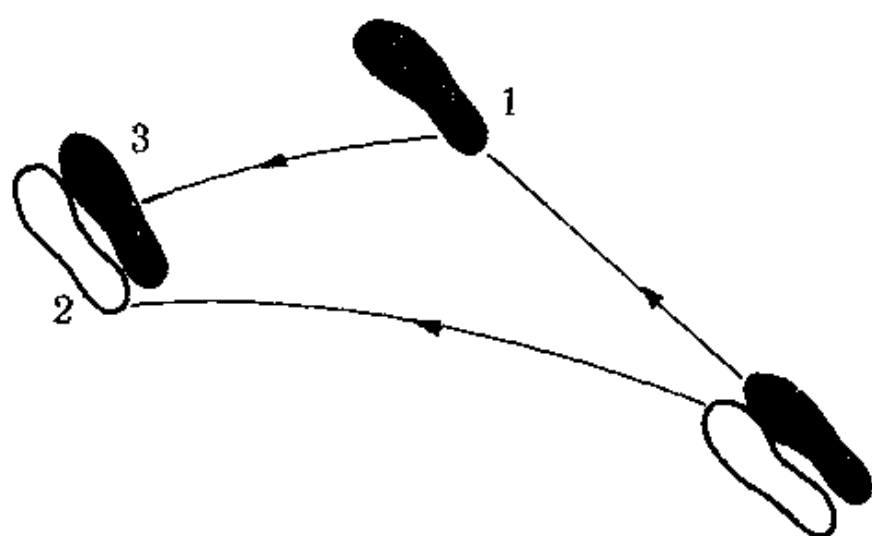
3. 继续转时，慢拖左脚并向右脚，但重心不变。

后退锁步：

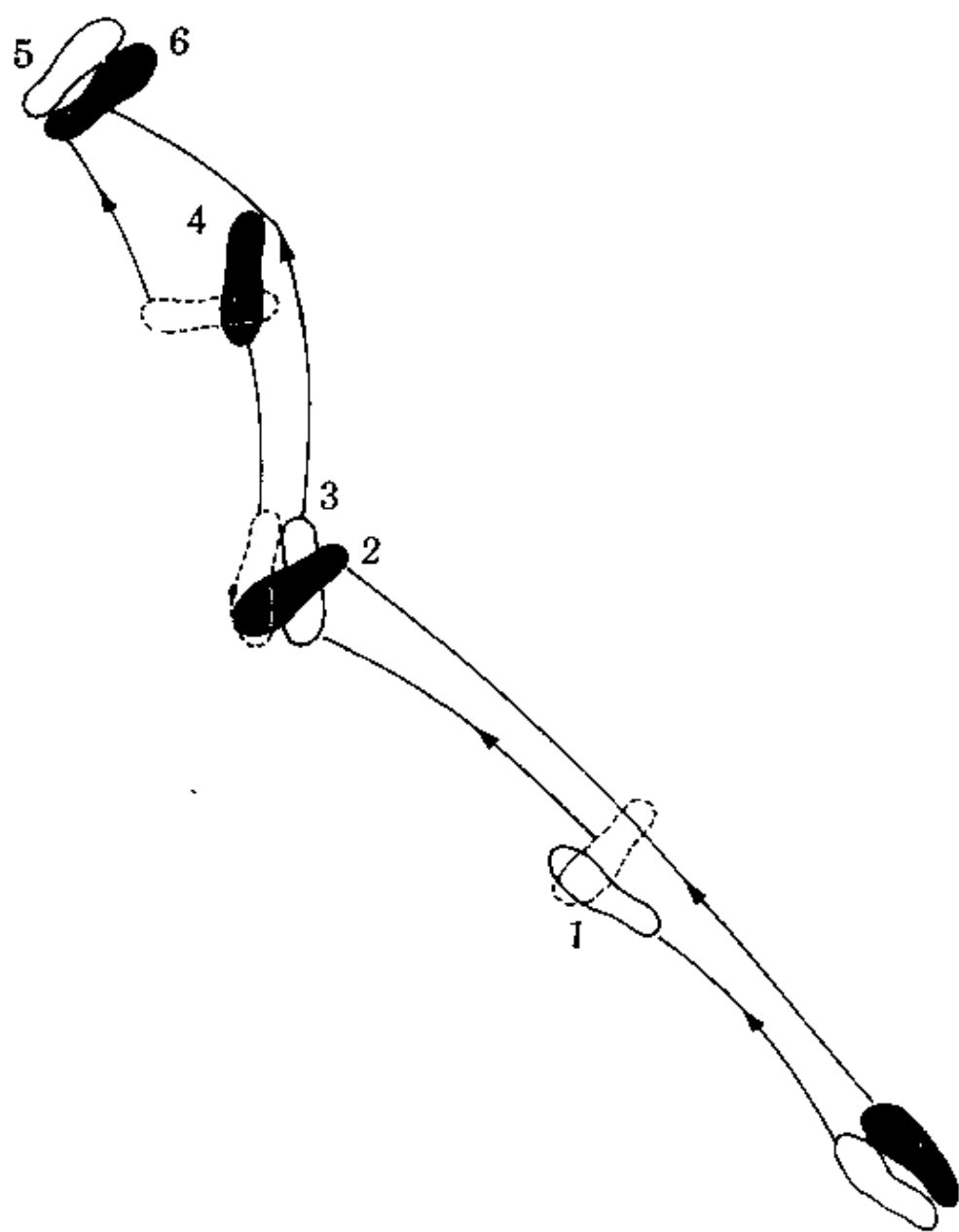
4. 左脚后退一步时，女伴入外侧；

5. 右脚后退微向右转时，女伴仍在 外 侧 (1/2 拍)，左脚交叉在右脚之前 (1/2 拍)。

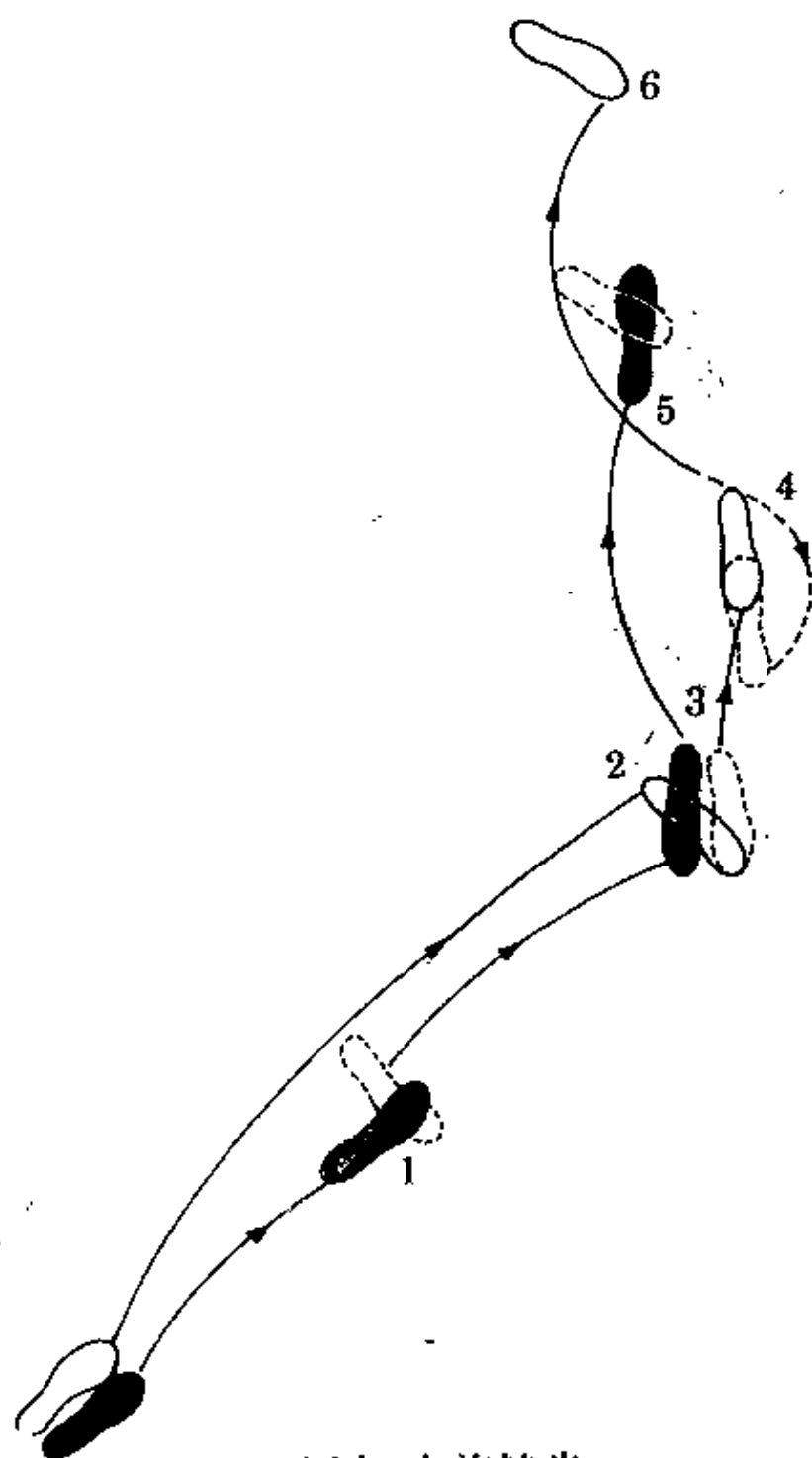
6. 右脚斜向后退一步，以下接右转步等。



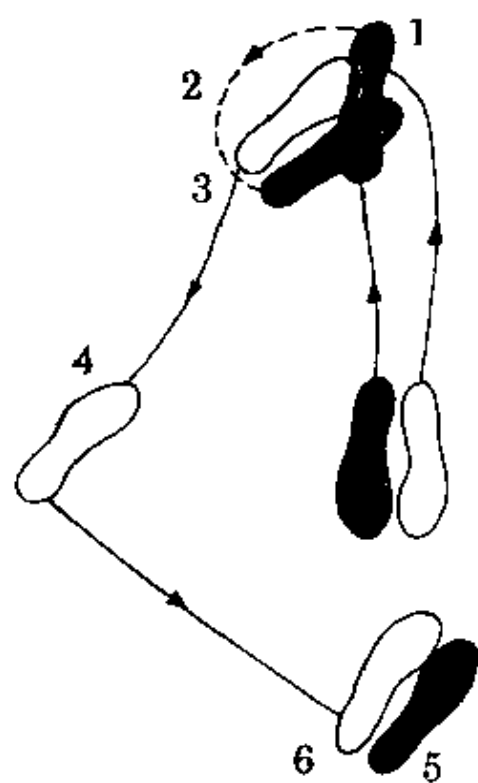
(图六)前换步



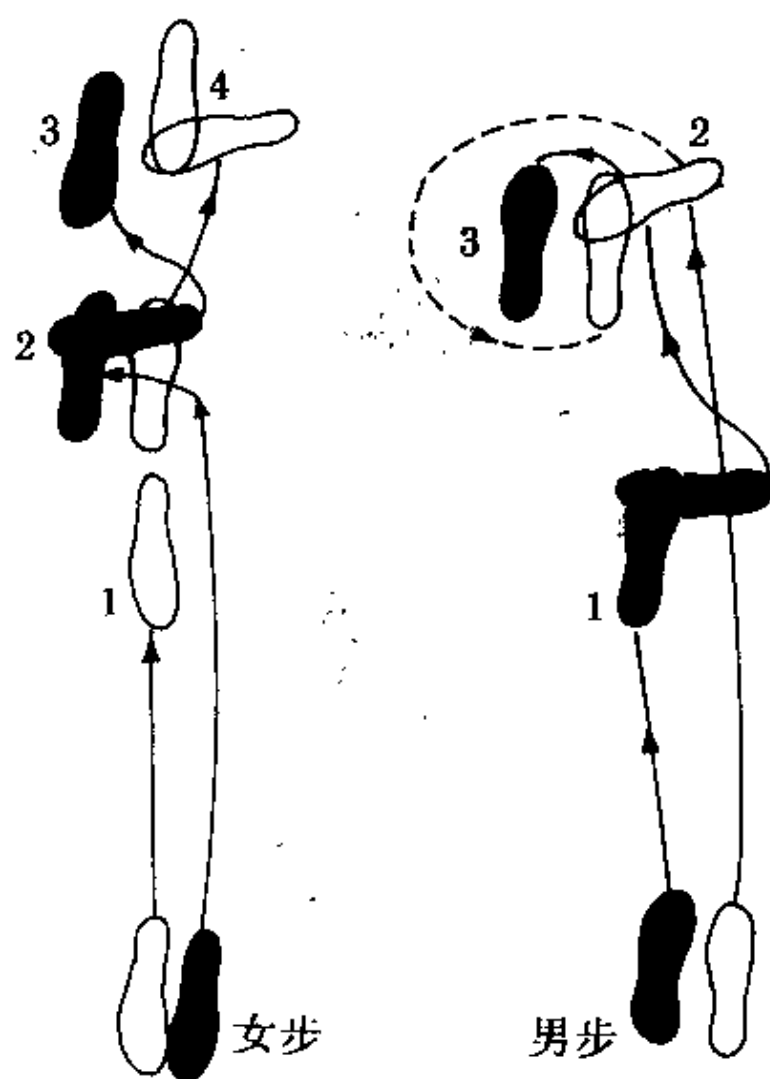
(图八) 左转身步



(图九)右旋转步



(图十) 左角转身退步



(图十一)双倍左旋转步

五、快华尔兹舞

快华尔兹舞源于奥地利民间。19 世纪，经过“华尔兹之王”约翰·斯特劳斯的发挥和创造，大量华尔兹舞曲，先被介绍到欧洲宫廷，而后流行到欧美城市，以至弥漫世界名都大邑，历百年而不衰。它的乐曲和舞步，带有朝气蓬勃的轻快色彩，速度约每分钟 56 小节。跳快华尔兹时，一般肌肉的紧张度应提高一些，否则不能控制飞快的旋转速度。快华尔兹舞步应一拍一步、二步和一拍三步配搭组合使用，免得忙乱无章。

基本舞步有：平衡步、踮踏步、右旋转步、左旋转步、90°转身步和大轴转步。

一、平衡步：

a：前后平衡步

男步：左脚向前一步（1，2，3 拍），右脚跟上去，但不换重心。

右脚后退一步（4，5，6 拍），左脚跟下来，但不换重心。

变化有：左脚前进一步时，右脚可交叉在左脚之后。右脚后退一步时，左脚可交叉在右脚之

变格时以同样步法前进，但每步都插入舞伴腿的外侧（绞麻花）。

这种步法，宜于拥挤场合向前方开路使用。

三、右旋转步（见图十四）

男步：

1. 右脚向前一步，右转；
2. 左脚侧向一小步，继续右转。
3. 右脚交叉在左脚之前，左、右几乎同时占二拍时间，可免并步时每步一拍的忙乱情况。

4. 左脚后退一步，右转。
5. 右脚后退小侧步（继续转）。
6. 左脚并步。

女步：

- 4、5、6 拍和男的 1、2、3 拍相配合，女的 1、2、3 拍和男的 4、5、6 拍配合。

变化可完全照下面的左旋转步方式进行，每 6 拍完成一次旋转，共 360° 。因此继续右旋转时，在一条直线上行进。

四、左旋转步（见图十五）

男步：

1. 左脚向前一步向左转身；

2. 右脚侧小步，继续转动；
3. 左脚并步；
4. 右脚后退一步，向左转身；
5. 6拍左脚并向右脚，右脚足跟转。

女步相反配合，即足跟转在1，2，3拍。

变化可照右旋转步第一例进行。

左、右旋转步，实际可有四种配合方式，主要要求在三拍中，一步，二步，三步相间使用，以避免忙乱。

五、90°转身步（见图十六）

男步：

左脚向前踮踏步（1，2，3）；右脚向前斜小步（1拍）；左脚小侧步（2拍）；右脚并步（3拍）；左脚后退踮踏步（1，2，3拍）；右脚退一步（1拍），做右足跟转（2，3拍）。

女步相反。在7，8，9拍时，做“足跟转”与男步配合。

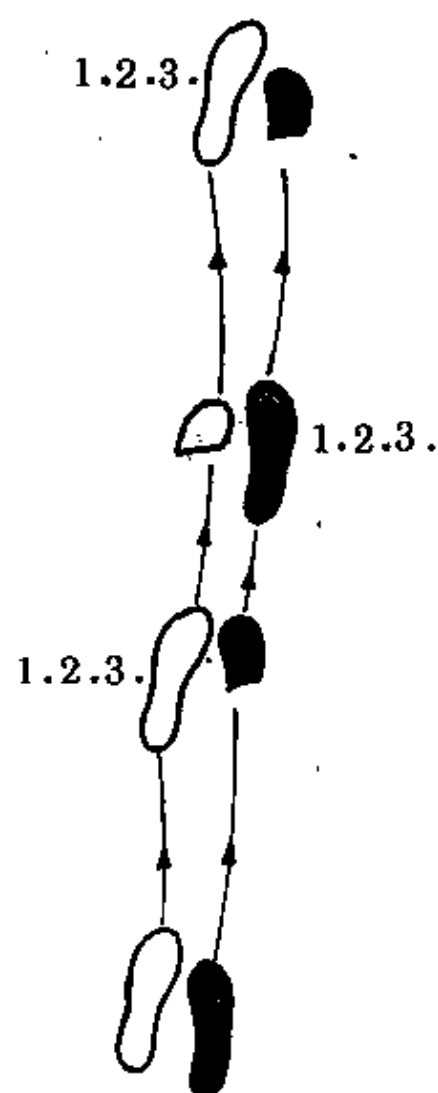
本步法，宜于在拥挤场合，前后变换方向使用。

六、大轴转步

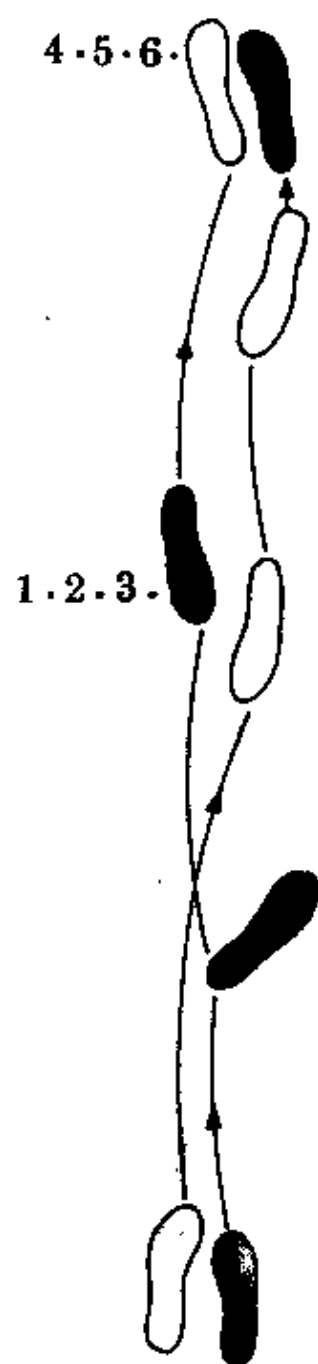
男步：左脚后退一大步（1拍），强力右转

180°，以左脚为轴，男右脚在女伴两腿之间，强力右轴转 180°（2，3 拍），共完成 360°。

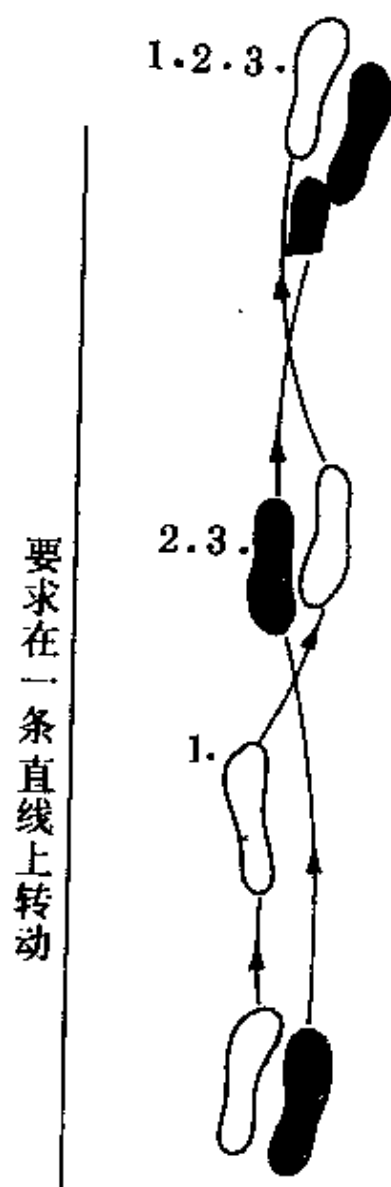
本步法在空间大的场合沿对角线一条直线上连续轴转，类似芭蕾舞在三十二个足尖旋转。要求两人协调一致，平衡转动，有较高的技巧。



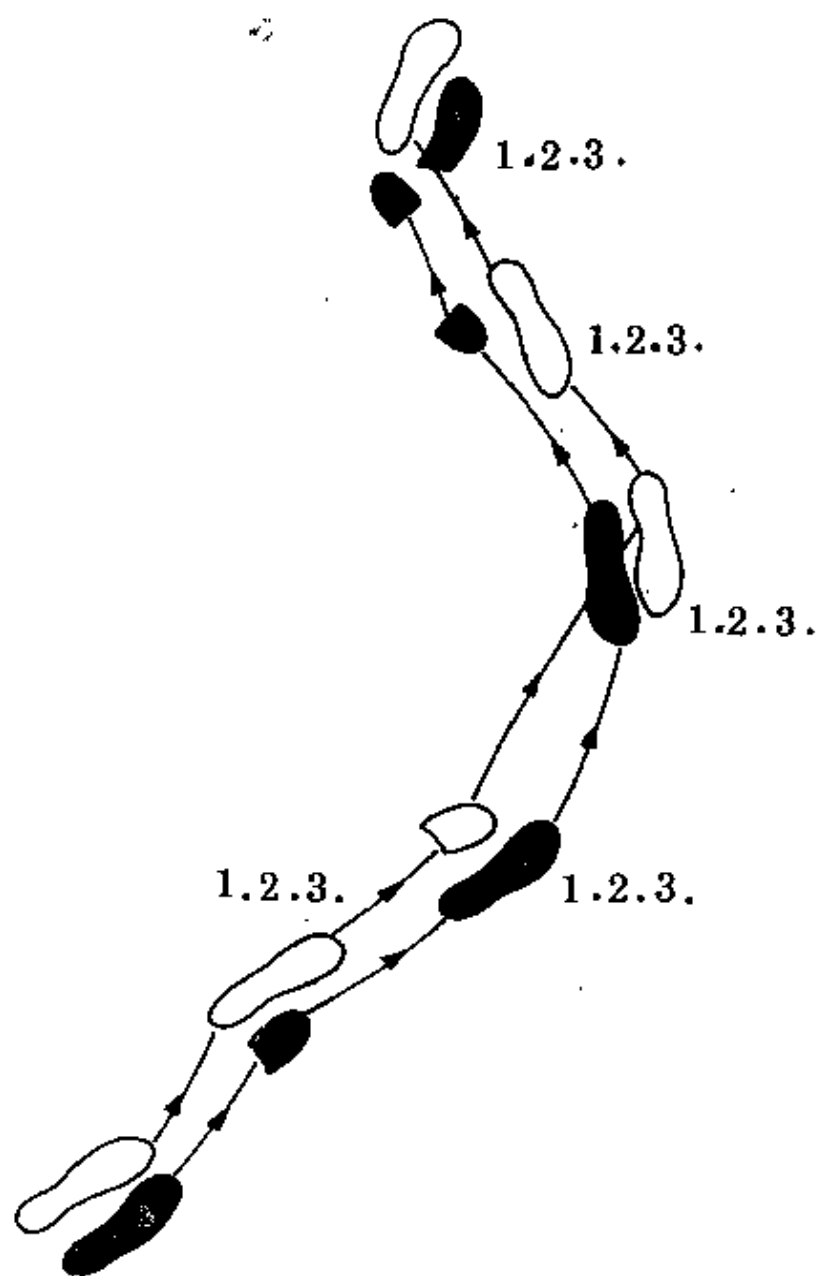
(图十三) 跨踏步



(图十四) 右旋转步



(图十五) 左旋转步



(图十六) 90° 转身步

女步相反。

二、右转步（见图十八）

右转步包括开步转（基本三步）和一个足跟转。

1. 右脚向前一步，身体向右转（慢）；
2. 左脚侧步（快）；
3. 继续转动在左脚掌上，同时右脚后退一步（快）；
4. 左脚后退一步，身体右转（慢）；
5. 右脚坚定后拖一步，同时左足跟转，结束时右脚在左脚之侧平行 10 寸处，重心在右脚（慢）；
6. 左脚向前一步（慢）。

女步：

1. 左脚后退一步，身体右转（慢）；
2. 右脚并步，左足跟转，重心移右脚（快）；
3. 左脚向前一步（快）；
4. 右脚向前一步，身体右转（慢）；
5. 左脚侧步（慢）；
6. 右脚扫步并向左脚，然后右脚后退一步（慢）。

三、左转步（见图十九）

男步：包括一个开步转，结束在羽毛步。

1. 左脚向前一步，身体左转（慢）；
2. 右脚侧步（快）；
3. 继续在右脚掌上转动，同时左脚后退一步（快）；
4. 右脚后退一步，转体（慢）；
5. 左脚侧步（快）；
6. 右脚向前一步，插入女伴外侧（快）；
7. 左脚向前一步和舞伴保持正位。

女步相反

四、左转波纹步（见图二十）

本舞步运用广泛，它包括“左转步”的前四步，一个“三步”再一个“拖步”。

男步：

1. 左脚向前一步，身体左转（慢）；
2. 右脚侧步（快）；
3. 左脚后退一步（快）；
4. 右脚斜后退一步，身体左转（慢）；
5. 左脚后退一步（快）；
6. 右脚后退一步（快）；

足跟放下；

2. 左脚向前一步，横跨自身（慢）。

女步：

1. 左脚斜向后一小步，双膝微屈，右脚扫向左脚，同时左转 180° ，转动在左脚掌上（第一拍、第二拍，慢）；

2. 左脚向前一步，横跨自身（慢）。

六、冲转步（见图二十一）

男步：这个舞步经常运用在几种类型的舞蹈中。它包括右转步的前三步，接左转步的后面部分。

1. 左脚后退一步，身体右转（慢）；

2. 右脚并步，用左足跟转动，结束时重心在右脚（快）；

3. 继续在右脚掌上转动，左脚侧步（快）；

4. 右脚向右，身体左转（慢）；下接左转步的 5、6、7 步（快、快、慢）。

女步：先跳左转步的 1、2、3 步。再接

1. 右脚前进一步，身体右转（慢）；

2. 左脚侧步（快）；

3. 继续在左足掌上转动，右脚略斜向前一小

步（快）；

4. 左脚向前一步，身体左转（慢）；下接左转步的5、6、7步（快、快、慢）。

七、电纹步（见图二十二）

本舞步在有限空间很有用处，可代替左转步。经常上下衔接羽毛步，下接时走女伴外侧。

男步：

1. 左脚向前一步，身体左转（慢）；
2. 右脚侧步（快）；
3. 续在右脚掌上转动，左脚小侧步（快）；
4. 右脚斜向前一步，插女伴外侧（慢）；下接羽毛步2、3、4步（快、快、慢）。

女步：

1. 右脚后退一步，身体左转（慢）；
2. 左脚并步，足跟转，结束时重心移左脚（快）；
3. 继续在左脚掌上转动，右脚侧步（快）；
4. 左脚后斜一步，女伴在外侧（慢）。下接羽毛步2、3、4步（快、快、慢）。

八、徘徊电纹步

本舞步非常吸引人。它的命名由于舞蹈时用

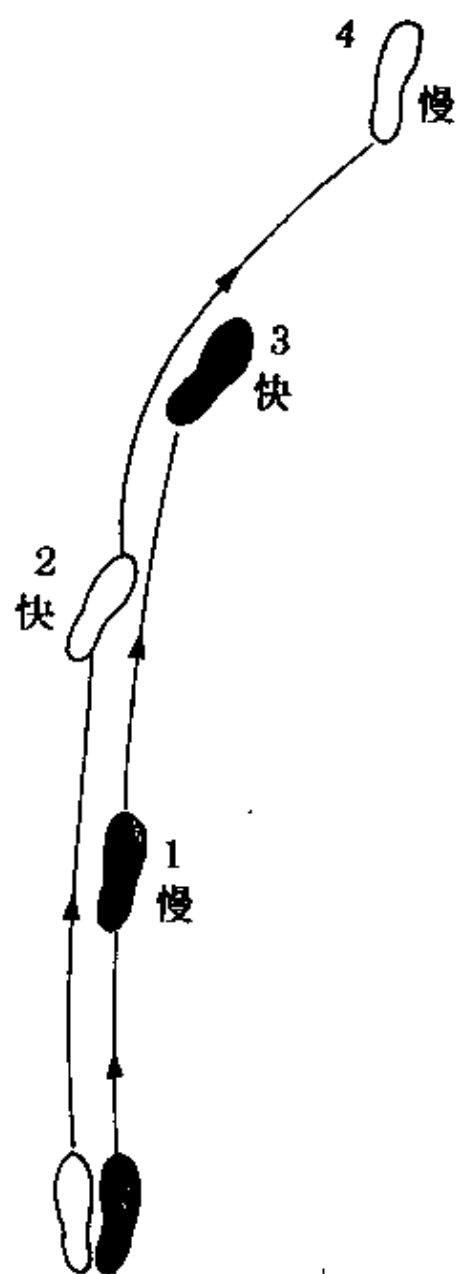
“徘徊”代替电纹步的第二转身步法。几乎在同一位置用“徘徊”步再开始，经常在男用左脚，在女伴左侧时采用。

男步：

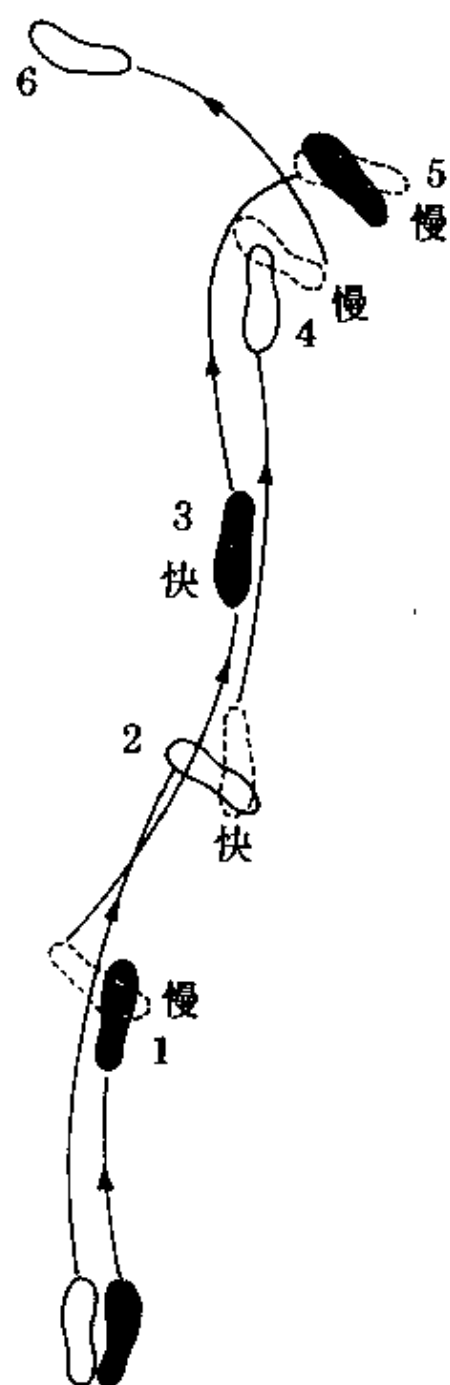
1. 左脚向前一步，插女伴左外侧，身体左转（慢）；
2. 右脚侧步（90°转），让左脚略并向右脚（快）；
3. 重心移左脚，侧向移至原位，不转角度（快）；
4. 右脚向前一步，插入女伴右外侧（慢）。下接羽毛步 2、3、4 步（快、快、慢）。

女步最好在羽毛步、开式电纹步之后下接：

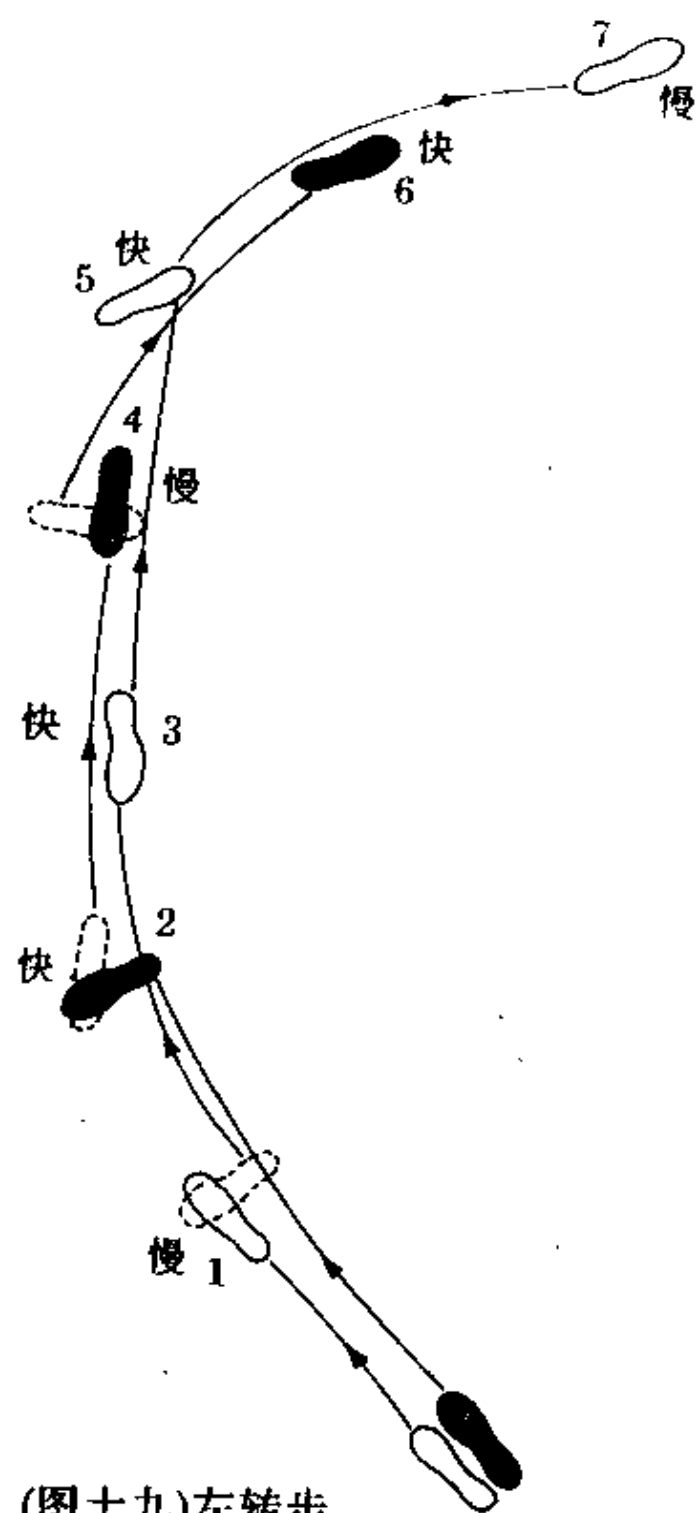
1. 右脚后退一步，舞伴在左外侧，身体左转（慢）；
2. 右足跟转，左脚小侧步，让右脚略并向左脚（快）；
3. 重心移右脚，侧向移到原位，不转角度（快）；
4. 左脚后退一步，舞伴在右外侧（慢）；下接羽毛步 2、3、4 步（快、快、慢）。



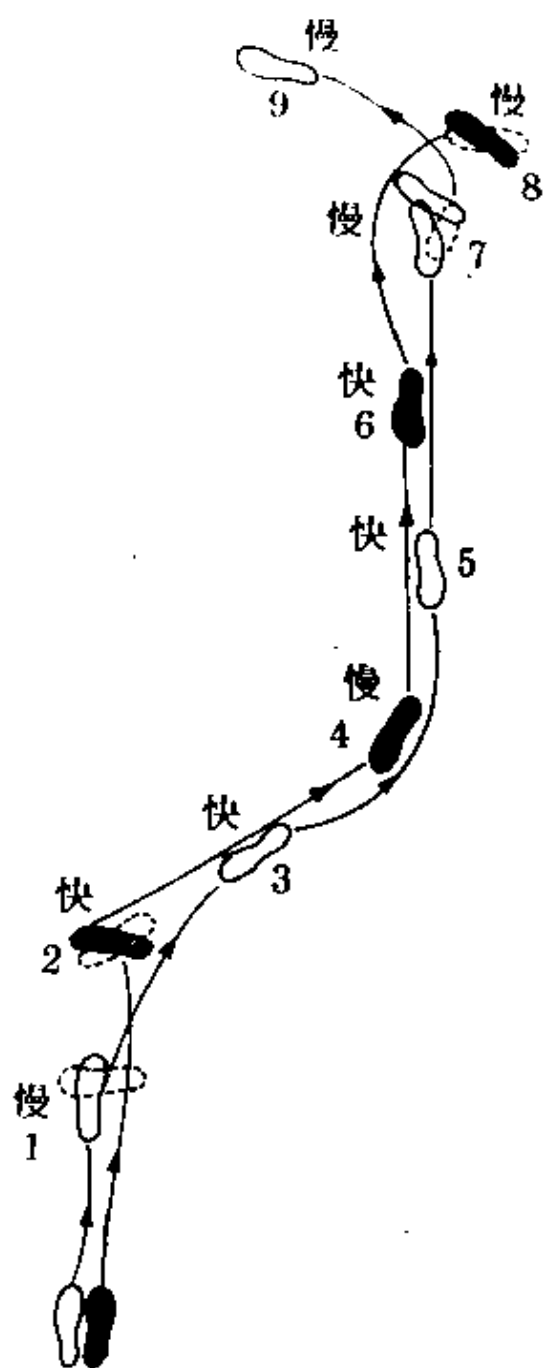
(图十七)羽毛步



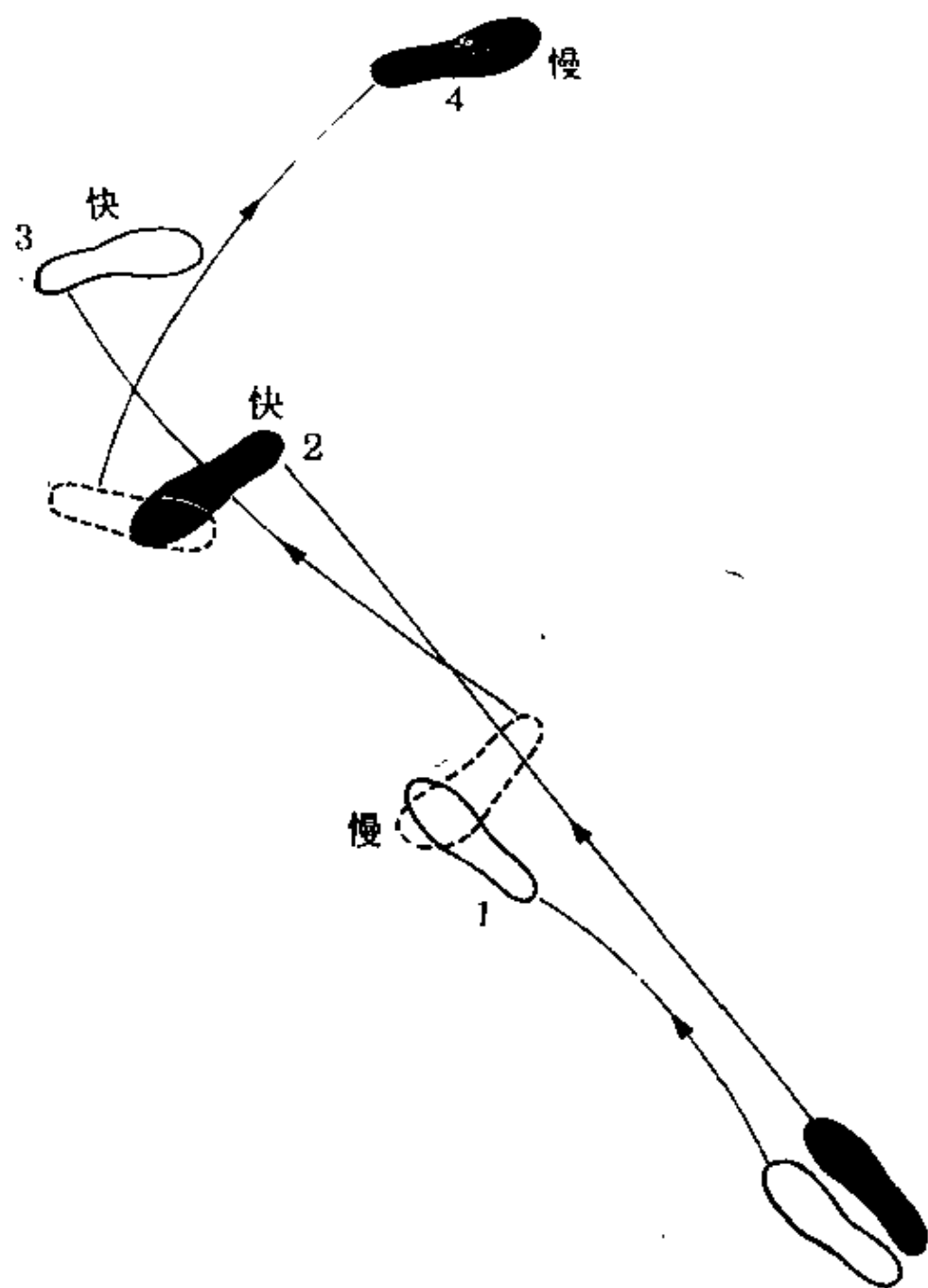
(图十八)右转步



(图十九)左转步



(图二十)左转波纹步



(图二十二)电纹步

七、快步舞

快步舞亦称“快狐步”，基本舞步有 90°转身步、前进侧步、右转步、右轴转、侧步左转、“之”字步、横过侧步、拖步和跑式“之”字步。

一、90°转身步（见图二十三）

90°转身步，在前进中最便当，因此重要。

男步：

1. 右脚向前一步，身体右转（慢）；
2. 左脚侧步，身体右转略成直角（快）；
3. 继续转体，右脚并步（快）；
4. 左脚后退一步（慢）；
5. 右脚后退一步，身体左转（慢）；
6. 左脚并向右脚，重心仍在右脚，做足跟转（快、快）；
7. 左脚向前接下一舞步。

女步和男步配合时，应注意女的先在 2、3 拍，即在前半段 90°转时，做足跟转。

二、前进侧步

1. 右脚后退一步，身体左转（慢）；
2. 左脚侧步（快）；

3. 右脚并步（快）；
4. 左脚再侧步略前（慢）；
5. 右脚向前一步，插女伴外侧（慢）。

女步相反。

三、右转步（见图二十四）

本舞步包括并步转身和“足跟转”，多用于舞厅的四角上。

男步：

1. 右脚向前一步，身体右转（慢）；
2. 左脚侧步（快）；
3. 继续在左脚掌上转动，然后右脚并步（快）；
4. 左脚后退一步，身体右转（慢）；
5. 右脚拉向左脚，同时左脚足跟转（慢），最后重心移在右脚上；
6. 左脚向前一步（慢），接下一舞步。

女步和男步配合时，应注意在前半段用“足跟转”。

四、右轴转（见图二十五）

本舞步包括右转步的 1、2、3 步，下接轴转步。

4. 右脚后退一步，身体左转（慢）；
5. 左脚并步时，右脚足跟转（快、快）；
6. 左脚向前一步，接下一舞步。

女步：注意在1、2、3步足跟转，其余舞步正好相反。

六、“之”字步（见图二十七）

男步：

1. 左脚向前一步，身体左转（慢）；
2. 右脚侧步（慢）；
3. 左脚后退一步，身体右转，女伴在外侧（慢）；
4. 右脚后拖向左脚，同时左足跟转向右，结束时重心移在右脚（慢）；
5. 左脚向前一步，接下式。

七、横过侧步

横过侧步特点：在侧步结束时，男右脚横过插入女伴右外侧。

男步：

1. 左脚向前一步（慢）；
2. 右脚侧步（快）；
3. 左脚并步（快）；

4. 右脚向前一步，横过插入女伴右外侧（慢）。

女步相反。

八、拖步

男步：先做开式左转 1、2、3 步（慢、慢、慢），4，右脚后退（中步度）一步时，加强转肩动作。在右脚掌上向左轴转 90° （慢），保持左脚在前的转肩姿态，再下接拖步。

拖步：

1. 左脚向前一步（大步度），身体略向左转（快）；

2. 右脚向斜后一步（快）；

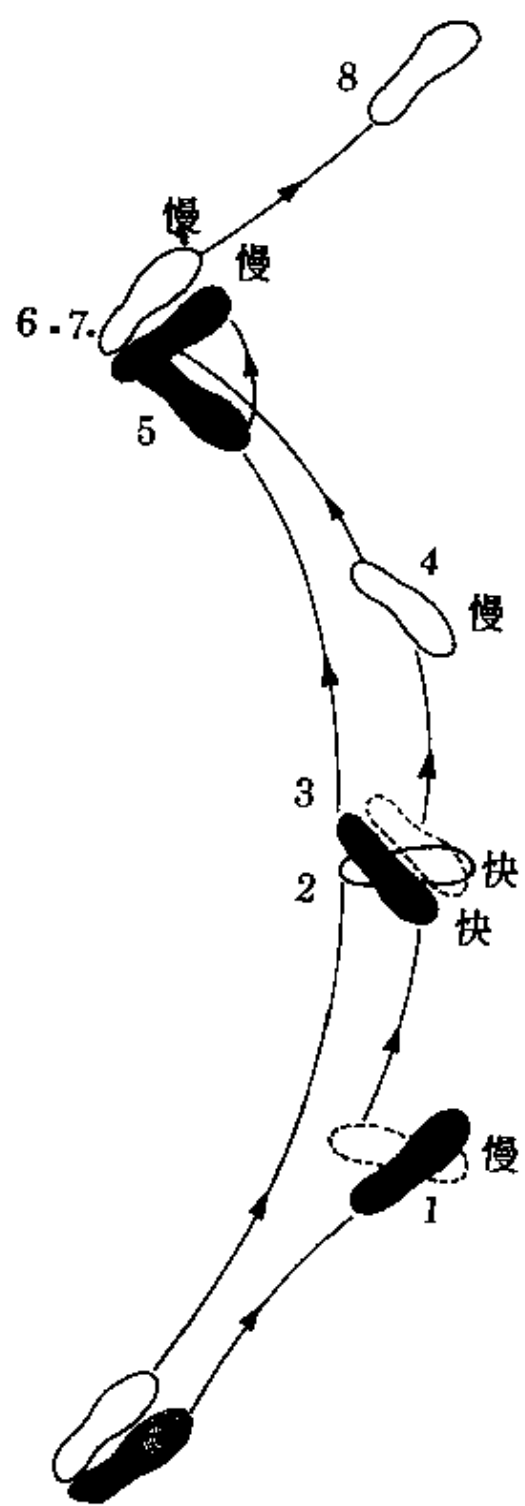
3. 坚定地拖左脚向右脚之后，重心移在左脚（慢）；

4. 右脚向前一步，插入女伴右外侧（慢）。

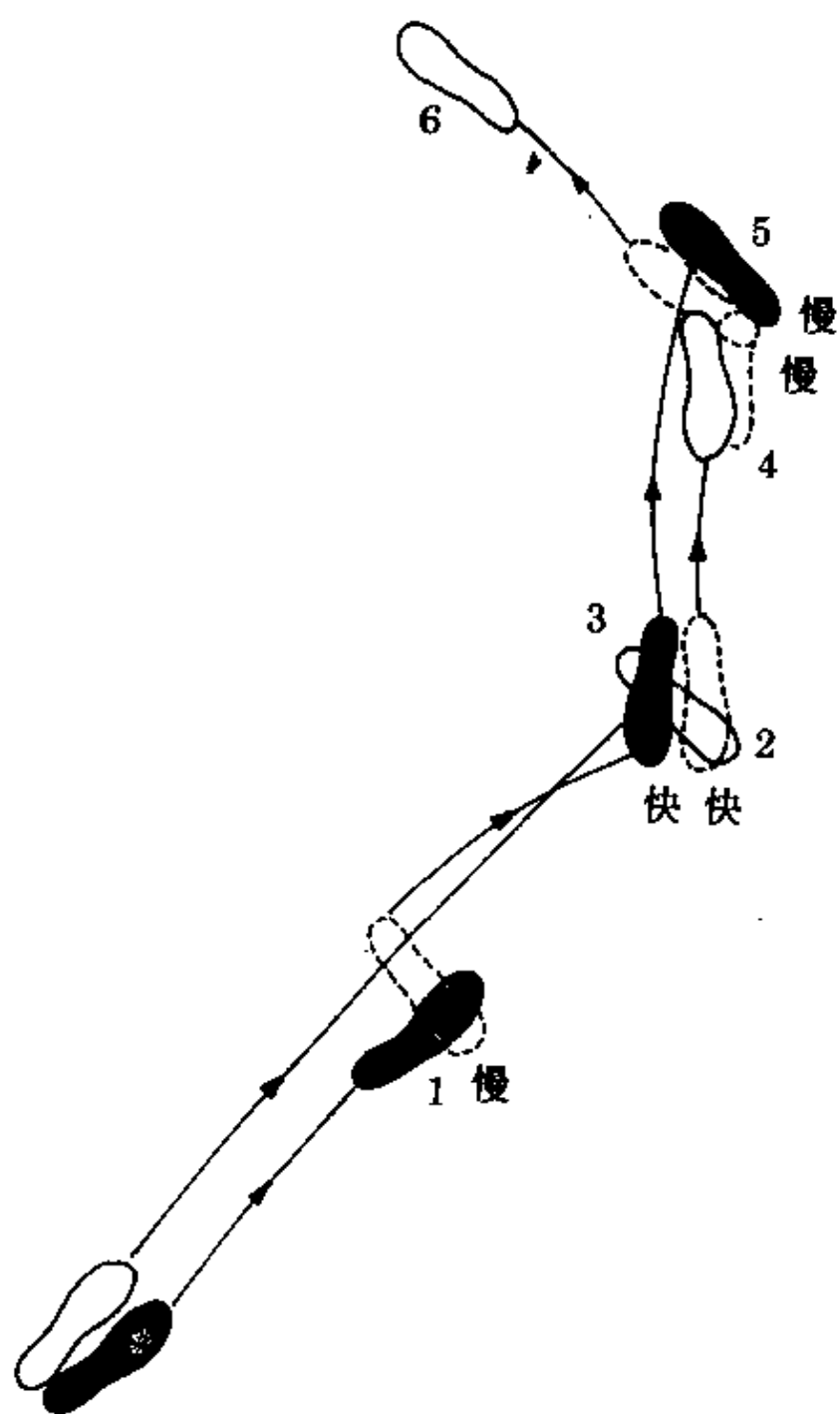
女步：相反配合。

九、跑式“之”字步

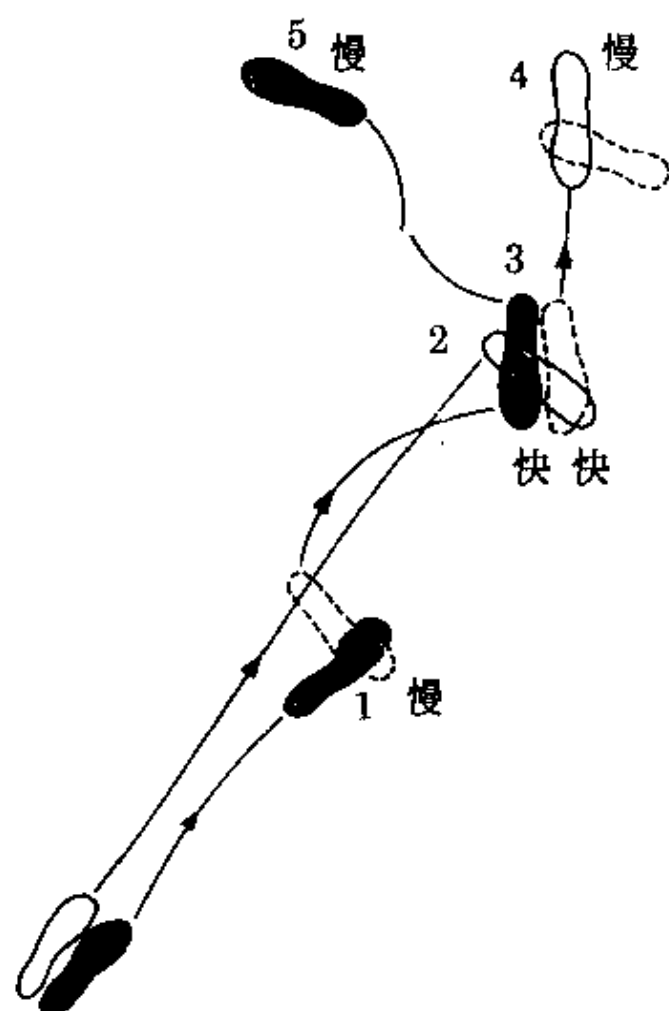
本舞步包括“之”字步的前两步，接上跑步时，即慢步等于两个快步（3、4、步），说明从略。



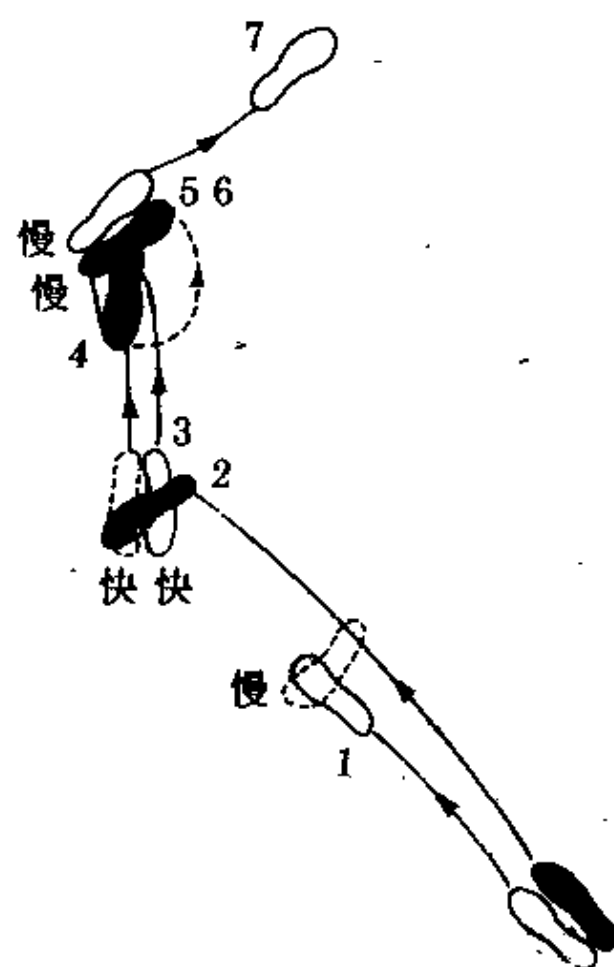
(图二十三) 90°转身步



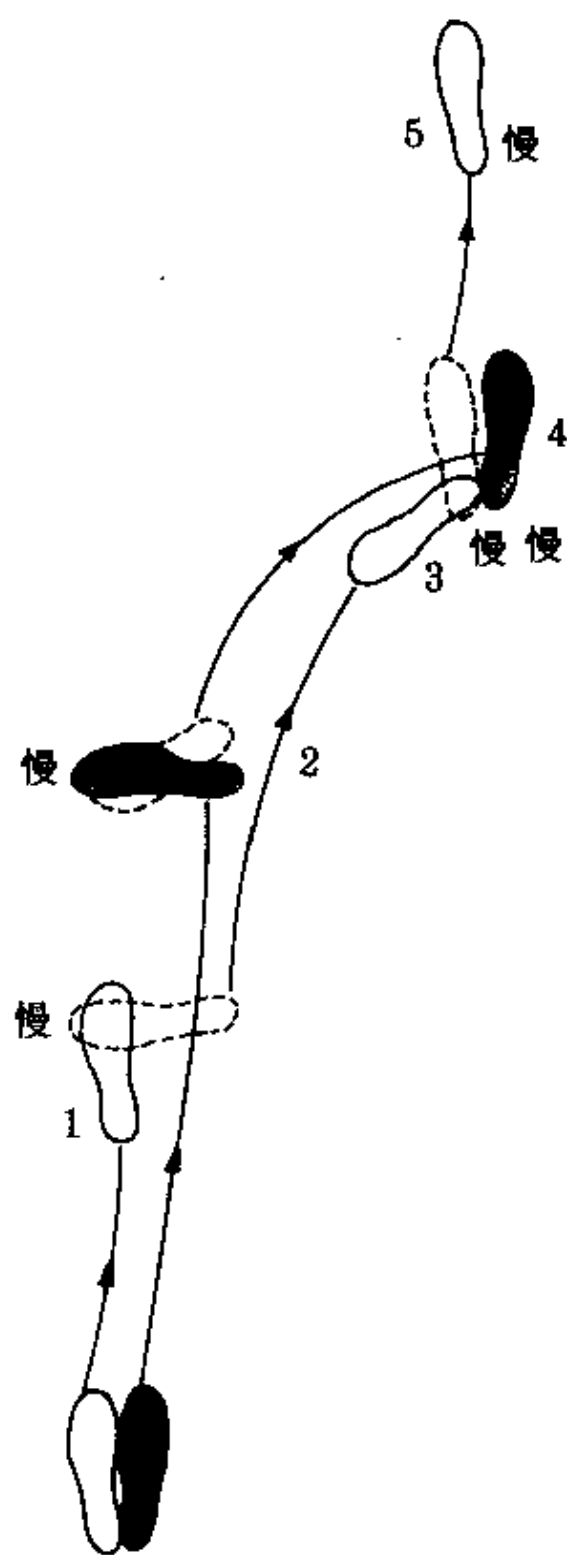
(图二十四)右转步



(图二十五) 右轴转



(图二十六) 側身左转



(图二十七) “之” 字步

八、恰尔达搭什舞

恰尔达搭什舞流行于匈牙利民间的城市舞厅和乡村。它对于匈牙利人来说，犹如快华尔兹对于维也纳，探戈对阿根廷那样流行。恰尔达搭什风格既平稳，又活泼，平滑的步伐同快速度旋转交替进行。属于两人对舞。音乐包含两段，各八小节，随着舞蹈的长度可以无限重复下去。

舞步每个小节应数拍如：1，啦，2，啦，3，啦，4，啦。男女面对面站立，男双手扶女伴腰际，女双手搭在男的肩上，有时舞伴简单地两手相牵。

基本舞步：

A 段

第1小节：男左脚向左侧重踏一步（1，啦），右脚向左侧并步时，尖锐地碰击脚跟（2，啦），右向右侧重踏一步（3，啦），左脚向右侧并步时，尖锐地碰击脚跟（4，啦）。

第2—8小节：继续重复以上步法。

女伴用右脚开始，对应做男的相同步法。

B 段

第1—4小节：舞伴都用左脚开始，在原地相

绕旋转，每小节走四步；在第四小节，数如：“3，啦，4，啦”时，右脚并向左脚并用力碰击脚跟（3，啦），停歇（4，啦）。

第5—8小节：男女都用右脚开始，相反方向走步绕转，结束时同样碰击脚跟（3，啦）停歇（4，啦）在第8小节。

C 段（音乐 A 段）

第1小节：男伴左脚尖侧点步，同时右脚跳步（1，啦），再左脚跟侧步点地，同时右脚跳步（2，啦）；左脚相反跳步时，右脚尖侧点地（3，啦），左脚再跳步时，右脚跟侧点地（4，啦）。

第2—8小节：继续重复同样步法。

女伴用右脚开始，做男伴同样步法。

D 段（音乐 B 段）

男女舞伴用以下步法互相绕转。

第1小节：左脚向前一步，两人斜向男的左侧（1，啦）右脚向前一小步（2），右脚跳步（啦），左脚向前一小步（3，啦），右脚向前一小步（4），右脚跳步（啦）。

第2，3小节，继续重复同样步法。

第4小节：左脚向前一小步（1，啦），右脚

向前一小步 (2), 右脚跳步 (啦), 左脚向前一小步 (3, 啦), 双脚并步碰击脚跟再正对舞伴 (4), 停歇 (啦)。

第5—8小节: 用右脚开始, 以同样步法相反方向重复全套舞步。

在旋转时, 男女舞伴相对外倾, 生动有力地绕转, 可以遵照男女舞伴的意愿无限交替重复下多遍。

由于恰尔达搭什舞曲比较不易获得, 这里特附舞曲供伴奏之需。

1=F, 4/8, 1=120 次

A 段

5 6 7 1. 7 1 2—3. 2 3 4 | 5 5 4
5 5 6 7. | 1 3 5 5 4 3 | 3 2 2 1
2 1 7 6 | 5. 4 5 6 7. 6 7 1 | 2 1 2 3
4 6 5 4 | 3 5 1 2 4 7 | 2 1 1 7 1 ||

B 段

1. 7 6 6. | 4 6. 4 6. | 2. 1 7 6 | 5 4
3. 1 7 6 | 5. 4 5 6 7. 6 7 1 | 2 1 2 3
4 6 5 4 | 3 5 1 2 4 7 | 2 1 1 7 1 ||

轴转和退后骈步。

一、行进侧步（图二十八）

男步：

1. 左脚向右前斜一步时，横跨过女伴，位置在对方两腿之间（快）；

2. 右脚侧步略后（快）；

3. 左脚向前再一步时，横跨过女伴（慢）。

女步正好相反配合。

二、摇转步（图二十九）

男步：

1. 右脚向前一步，身体右转（慢）；

2. 左脚侧步略后（快）；

3. 继续右转，同时右脚向前摇步（快）；

4. 重心移左脚，向后摇步（步度只有几寸）（慢）；

5. 右脚后退，身体左转（快）；

6. 左脚侧步（快）；

7. 右脚并步（慢）。（注意探戈舞并步。右趾齐左脚内缘，便于保持拧转）。

女步相反。

三、骈步（图三十）

骈步位置，即男女舞伴肩并肩行进。美国式探戈舞，每一舞步组合式样，都用骈式开头，英国却不一定。

男步：

1. 左脚侧步（骈步位置）（慢）；
2. 右脚跨过左脚（骈步位置）（快）；
3. 左脚再侧步（小步度）（快）；
4. 右脚并步（慢）。

女步正好对称配合。

四、后退步

男步：

1. 左脚后退一步（慢）；
2. 右脚后退一步，身体略左转（快）；
3. 左脚侧步（小步度）（快）；
4. 右脚并步（慢）。

女步正好对称配合。

五、开式左转（图三十一）

男步：

1. 左脚向前一步，身体左转（快）；
2. 右脚侧步（快）；
3. 左脚后退一步（慢）。

男步：

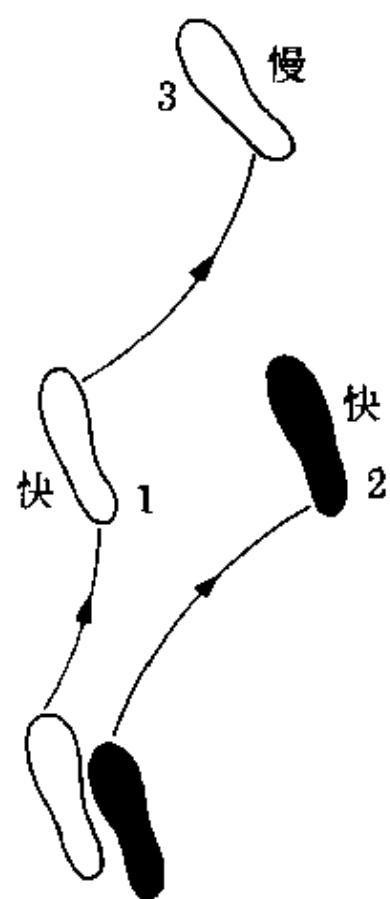
1. 2、3 用闭式骈步的前三步，在第二步时，身体右转（慢、快、快）；

4. 右脚后退一步，略向右（慢）；

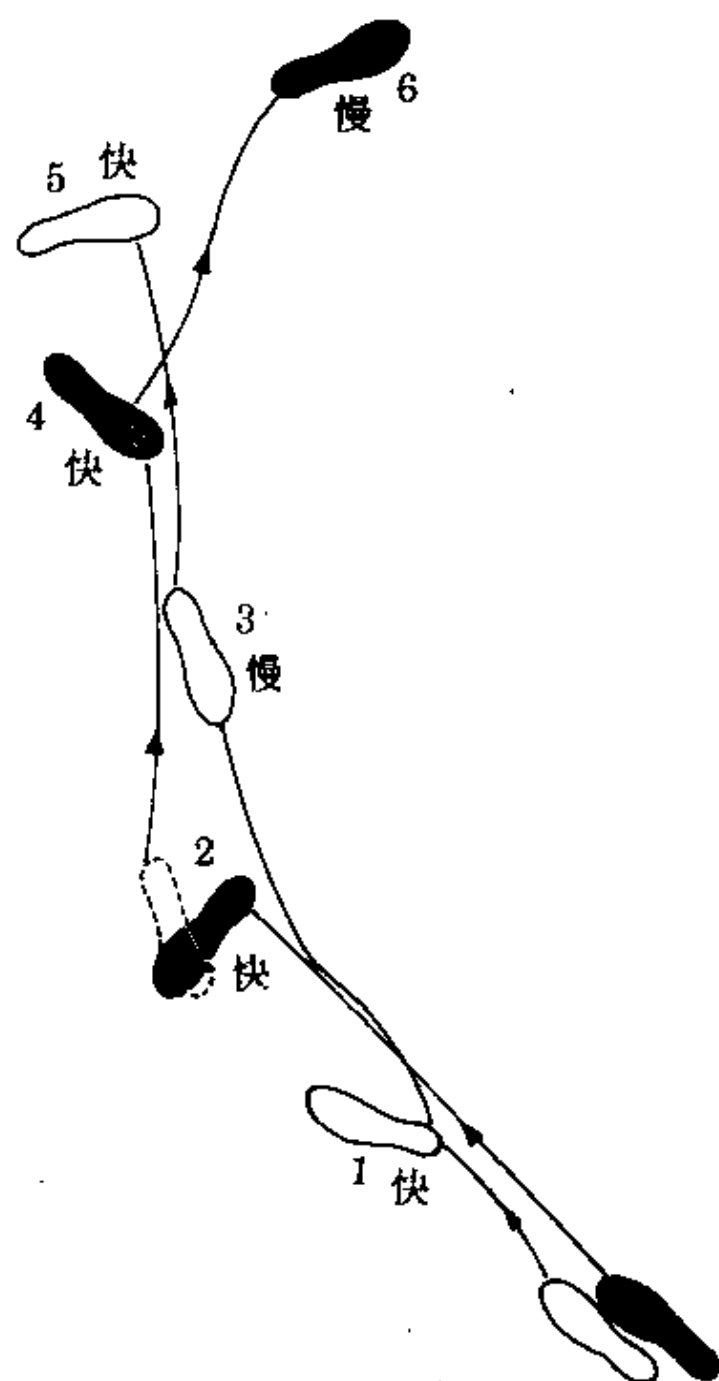
5. 左脚后退一步，进入退后骈步位置（快）；

6. 右脚退后并向左脚，身体略左转（快），继续左脚斜前时，保持骈步位置。

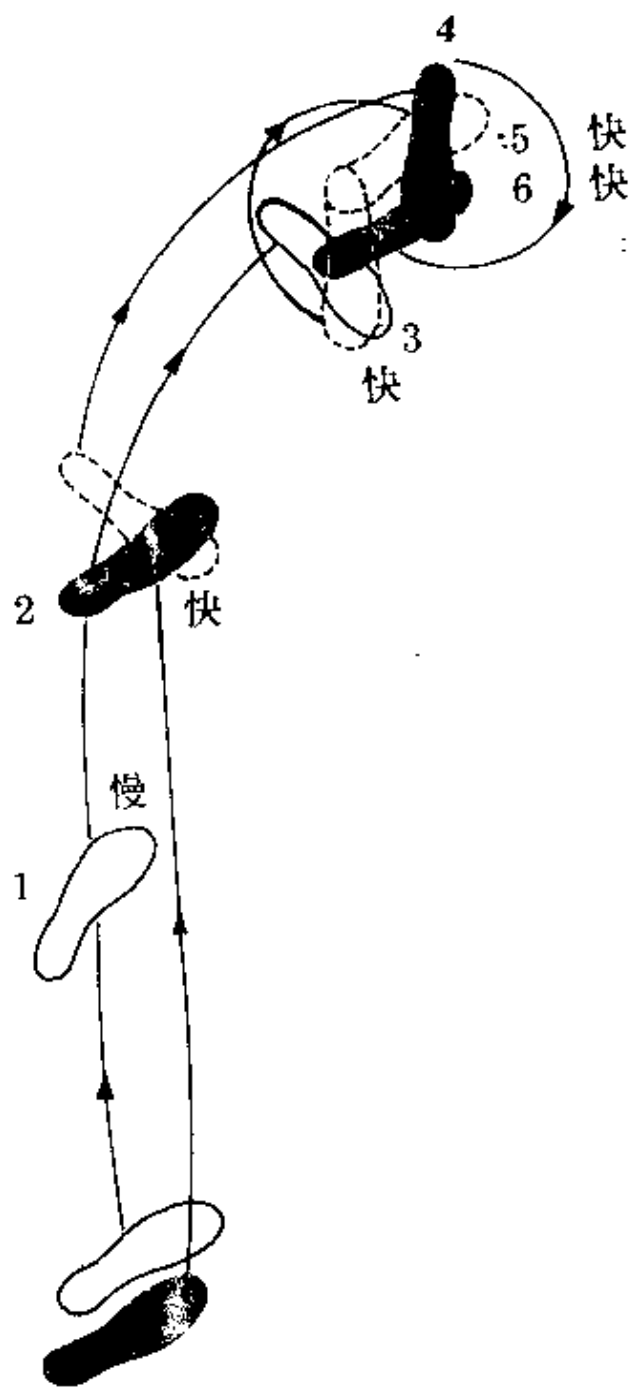
女步相反配合。



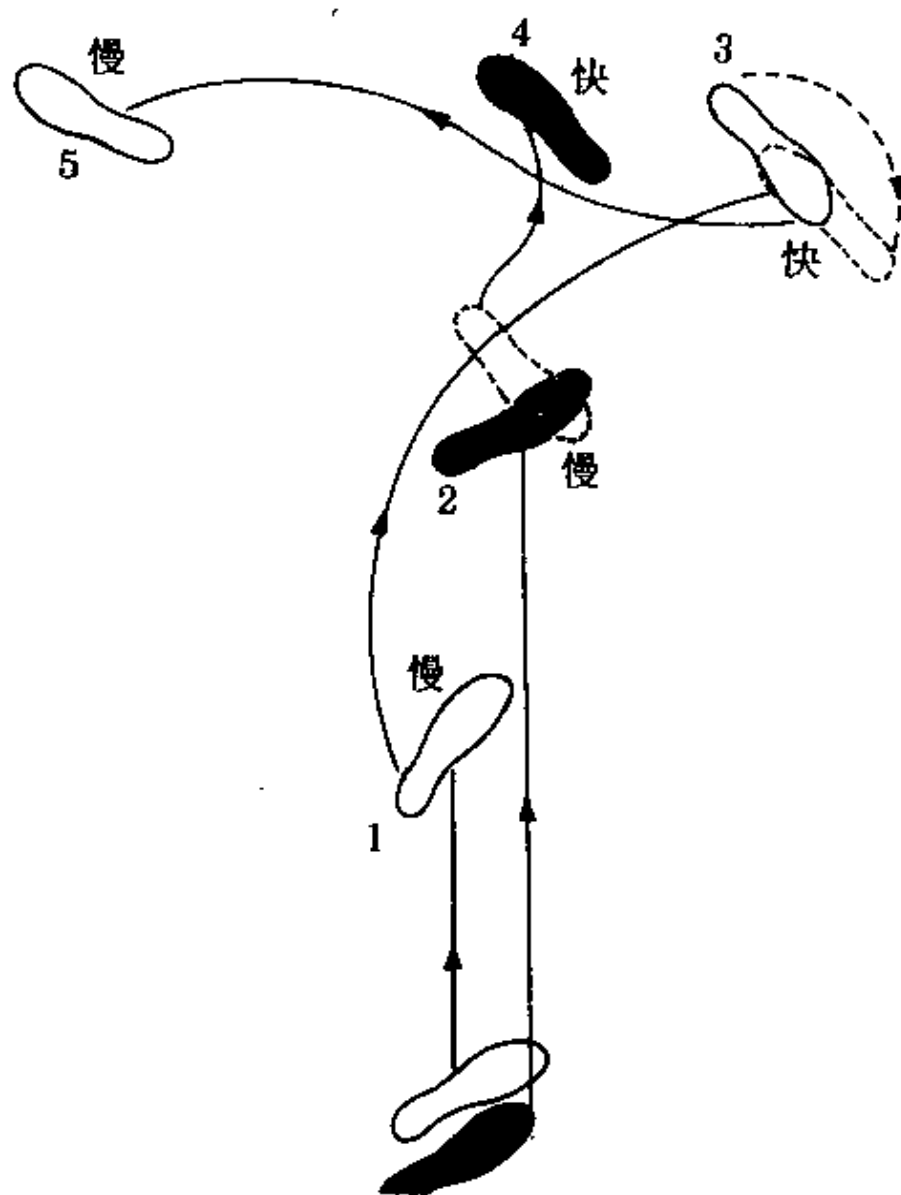
(图二十八) 行进侧步.



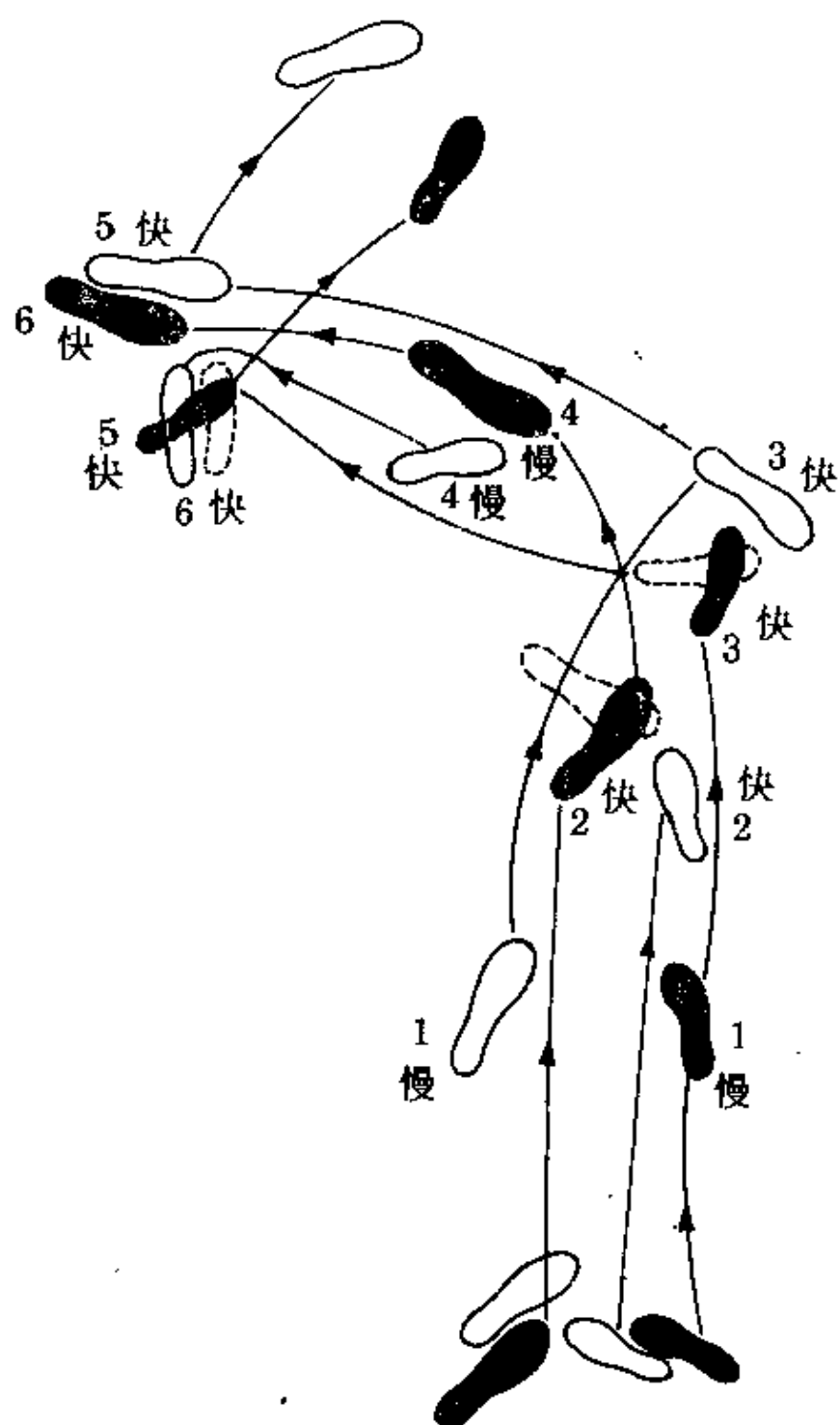
(图三十一) 开式左转



(图三十二) 右扭转



(图三十三) 右骈步轴转



(图三十四)退后骢步

十、伦巴

伦巴舞来自古巴。伦巴由古巴民间舞的慢速度丹松舞和中速度的桑因舞加工而来。伦巴的基本步可追溯到西班牙的波勒诺舞步。

“嘈嘈切切错杂弹”的热烈气氛，是伦巴乐曲特色。打击乐器的重拍，由砂槌，木梆和大、小鼓组成。

伦巴舞风格，产生自一种劳动节奏。即劳动阶层的黑人，头顶大筐，搬运香蕉一类水果时，要求上身平稳，两腿走道时，承重一脚的髌骨，因受挤压略向外倾。因此两脚交换穗心时，偏于使劲上下方向撑动，而非左右大摇大摆。伦巴舞步简单，但较难掌握风格。注意臀部上下撑动微摆时，上身直立平稳，两脚轮流平踏（切忌升降动作）有如上楼梯。重心稳在立地的一脚上，直到重心移到另一脚，再微屈膝一次。即两膝轮流屈伸，形成臀部的上下撑和微摆动动作。

伦巴乐曲速度，约每分钟 40 小节，在 4/4 的节拍里，走出快、快、慢基本步法。掌握要领之后，可将这基本式样加以各种变化。

基本舞步：古巴走步，方块步，古巴卷步，侧走步，开位右脚尖点步，左右重跨三步转，左右回环步，男女 360°换位轴转步，骈步快慢交叉步。

一、古巴走步

a. 每二拍一慢步。左、右脚轮流直线前进，步度不宜大。两臂可微摆，想象头顶重物，头顶上撑，躯干平稳，重点感觉臀部的上下方向撑劲和屈膝动作。

b. 加上快、快、慢的快慢步前进动作。

1. 左脚向前一小步（快）；
2. 右脚并足向前一小步（快）；
3. 左脚再向前一较大步（慢）；
4. 右脚向前一小步（快）；
5. 左脚向前并足（快）；
6. 右脚再向前较大一步（慢）；

c. 上述走步，可以后退方式进行，前后来回做古巴走步，领会伦巴舞的风格特点。

二、方块步

男步：

1. 左脚向左一小步（快）；
2. 右脚并向左脚（快）；

3. 左脚向前稍大一步（慢）；
 4. 右脚并向左脚，但不换重心，随即向右一步（快）；
 5. 左脚并向右脚（快）；
 6. 右脚后退稍大一步，完成方块形（慢）；
- 女步相反，和男步对应配合。

三、古巴卷步

用古巴走步式样，传统习惯，男倒退走直线，这里发展男倒退走半圆图形。其实男前进走半圆图，而且顺时针，反时针方向都可。因此可以发展出四种变格。

女步相反，两人结合动作要领流畅而优美（曲线美）

四、侧走步

经常接在方块步之后。

男步：

1. 左脚侧行一步（快）；
2. 右脚并步（快）；
3. 左脚再向左侧稍大一步（慢）；
4. 5、6男向右边重复一次（快、快、慢）。

女步相反配合。

五、开位右脚尖点步

男步：

1. 右脚交叉左脚后面（足尖承重心，快）；
2. 重心回左脚（快）；
3. 右脚侧步回原位（慢）；

从 1—3 男右手放开舞伴，只左手轻扶女腰。两人开位并肩（骈步位置），男领舞伴右边重复一次（快、快、慢），再向左边右脚交叉左脚后面，右脚尖左脚跟转身共 360° ，回原位。

六、左右前跨三步转

男步：

1. 右脚横跨左脚前面大步重踏（慢）；
2. 重心回左脚（快）；
3. 右脚向右侧一步回原位（快）；
4. 5、6 男向右侧重复一次（慢、快、快）；
7. 8、9 男三步转走 360° 回原位（慢、快、快）；

七、左右回环步

男步：

1. 左脚交叉在右脚之前（快）；
2. 重心回右脚，同时右脚略侧后移动（快）；

3. 左脚再交叉在右脚之前（慢）；

4. 5、6、7、8、9，以相同步法重复二次（快、快、慢；快、快、慢）。

男女共绕在半圈，沿相同路线回原位时。

男步：

1. 重心回右脚，（此时右脚交叉在左脚之后，快）；

2. 左脚侧步微前（快）；

3. 右脚再后交叉一步（慢）；

4. 5、6、7、8、9，以相同步法重复二次回原位（快、快、慢；快、快、慢）。

女步相反，但注意男前交叉时，女伴一定后交叉；男后交叉时，女伴一定前交叉，否则男女碰脚，不能密切合作。

八、男女 360°换位轴转步

男女舞步：在直径约二尺的圆圈上，以四个快、快、慢舞步顺时针绕走 360°。开始，男女右手相牵，第一个快、快、慢，男强力拉女伴换位至右边身后位置，此时，男女左右手平肩相握（男前女后），继续男退女进绕走到第二个快、快、慢结束时，男左手强力拉女伴从左边换位至右前，

此时女前男后，两臂仍平肩相握。第三个快、快、慢起，男女改变做男进女退绕走，直到终了。

九、骝步快慢交叉步

男女骝步位置向前，先举外足，随节奏交叉两个大步（慢、慢），接着交叉四个小步（快、快、快、快）。可重复几次，须注意舞步风格。

十一、桑巴

桑巴来自巴西的生动活泼的同名民间舞蹈。40年代初期，以一种交际舞形式，介绍到欧美各大城市。巴西城镇，盛行一种传统的狂欢节，用桑巴节奏的音乐舞蹈，烘托出狂欢的热烈气氛。男女老少，齐集街头，分享着毫不拘束而带即兴发挥的桑巴歌舞活动。

桑巴舞步特点，是双膝随音乐节奏一重一轻地弹动和上身的摇曳。整个形象，有点模拟热带风光里棕榈树在微风中摆动。音乐4/4或2/4，可以有稍快，稍慢两种速度。每分钟48—54小节，每小节第一拍左脚前进一步，屈膝，重踏；第二拍，右、左脚换步轻点地；第三拍右脚后退屈膝，重踏；第四拍左、右脚换步轻点地。同时上身随

男左右平衡步之后（慢、快、快；慢、快、快），7、8、9、10，左脚全脚着地左移四小步，同时右脚脚尖点地向左推进四小步（快、快、快、快）。

同样步法式样，向右重复一次。

女步相反。熟练之后，可男女开位并肩，脚步向前推进。

四、划船步

节奏同左右快推步。即在前后平衡步之后，男左转 360° 时，以左脚为轴心，右脚脚尖点地，沿左脚成弧线前推四步（快、快、快、快），绕一周回原位。右脚有点像顺水推舟。

女步：在同女前后平衡步之后，女以右脚为轴，左脚脚尖点地向右推转 360° （形成男女以不同步法配合）。女绕一周回原位时，左脚脚尖后推四次（快、快、快、快），有点像反手划船。

男重复时，先向后平衡步，步法改变成女步，女伴同时改变成男步。互相配合，巧妙无比，令人愉快。

五、开位骈步

男女并肩，男左手可叉腰（女右手叉腰），男

只用右手轻扶女腰，两人并肩以左右前进平衡步轮流继续前进。

六、开合前进平衡步

男女步法同开位骈步节奏式样，只在左前平衡步时，男女呈背对背位置；在右前平衡步，男女呈面对面位置，如此轮流在直线上继续前进。（同时外侧手臂平肩，内侧手相携随步摆动手臂）。

七、交叉后退骈步

男女正规交际舞握法，半开骈步位置。左右前进平衡步之后（慢、快、快；慢、快、快），左脚交叉在右脚之前后退四小步（快、快、快、快）。在右左前进平衡步后（慢、快、快；慢、快、快），右脚交叉在左脚之前后退四小步（快、快、快、快），如此左右重复共四次为好。

八、卡尔门·米兰多（注）

男女分手之后，男以左右向前平衡步，左后转，重复四次，独自绕一小圈，共 360°回原位。

女步相反，右后转时，从右脚开始将前进平衡步重复四次，独自绕一小圈，共 360°回原位。

这一带表演性舞步，手臂舞姿和动态非常重要。分析如下。

男左脚前进平衡步时，左右臂与肩同宽，左臂屈肘 90°向上，右臂屈肘 90°平于胸前。右手指接左肘，双手五指分开，同时腕部关节转动一次（慢），有点像扭转取下电灯泡的动作。

女伴手臂姿态相同，但左右臂动作相反，男女注意顾盼生姿。

下接火车头步最方便。

注：40 年代，好莱坞的巴西籍女明星 卡尔门·米兰多，创造这一表演舞姿，出现在歌舞片中。因此这一步法在当年舞厅里流行一时。

九、火车头步

男步：

1. 右脚原地不动，左脚脚跟前点地（慢）；
2. 右脚原地不动，左脚脚尖后点地（慢）；
3. 左脚如上前后以双倍速度重复二次（快、快、快、快）。

手臂放松，同时右脚单足小跳四次，人左转 90°。

女步相反配合。

上身动作，男右手轻扶女腰，左手掌心向上，扣紧掌心向下的女右手，模仿火车头的曲轴，向

后两步，表示躲闪时，双臂应低一点，表示运用斗篷。

斗篷步：向两侧操纵斗篷（女伴代表斗篷）。

点步：表示用长矛刺杀。

游行步：女伴亦代表远离人体的斗篷。

扇形（开位）花步：可能提示由这边到另一边挥动斗篷。

扫步（Whisk）：斗牛士两足交叉，准备刺杀。

以上各种步法的这种风味，不外描摹斗牛士的机警。一种悬而未决的气氛，构成这一舞蹈的生动活泼形象。

巴索多伯尔舞与斗牛仪式的密切关系，可帮助人们理解这一舞蹈的风格特点。但不能模仿过头。当今它流行在拉美各国的舞厅里，人们已不联想斗牛场面。只作为了解舞蹈起源罢了。由于音乐属于进行曲，带点进行曲的昂扬神态便好。由于舞厅拥挤，步法宜小而有节制。甚至变做原地踏步，机会来时，勇敢向前迈步去对比原地步法式样。

所有巴索多伯尔舞步不分快慢，按照 2/4 音乐每拍一步，6/8，或少数 3/4 音乐每三拍一步。

速度：2/4 或 6/8 拍音乐，每分钟 55—70 小节；小数 3/4 拍音乐，每分 35—45 小节。

一、行进步

可前进或后退，男女握法比一般交际舞稍高，以显示斗牛士的高贵神气。

男步：

1. 左脚小步向前一步（无升降）；
2. 右脚小步向前一步（无升降）。

女步相反后退配合。

二、原地踏步

小的踏拍步，亦可原地向左踏步微转身，或向右踏步同时微转身。

男步：左右脚轮流继续按音乐节拍踏步。

女步相反配合。

三、右侧步或左侧步（每步 2—3 寸宽）

男步：

左侧步时，左脚小步向左。右脚向左并步。如此连续下去。

右侧步时，方向相反，起右脚。

女步相反配合。

四、升降步

男左侧步十次，每两侧步举足趾上升，接着两侧步松膝降至平足。

女步随男步配合。

五、打拍步

类似原地踏步。但两脚向两侧移动时，移动一脚轻击维持重心的一脚的内缘后再落地换重心。

六、移动步

男步：

1. 右脚向前一长步；
2. 左脚向前一长步；
3. 右脚斜角线向前一长步；
4. 左脚并步。

女步相反配合。注意 3, 4 步双臂放低再还原位。

七、斗篷步

男步：

1. 右脚向前一长步（骈步位置）；
2. 左脚接近并步时，转动女伴成直角；
3. 右脚原地踏步时，转动女伴到相反的骈步位置；

4. 左脚原地踏步时，领女伴到右侧；
5. 右脚原地踏步时，转动女伴成直角；
6. 左脚原地踏步时，转动女伴到骈步位置；
7. 右脚原地踏步时，领女伴到左侧；
8. 左脚并步时，转女伴成直角。

女步：

1. 左脚向前一长步（骈步位置）；
2. 右脚侧步时，微向左转；
3. 重心移左脚时，继续左转；
4. 右脚向一长步横过左脚；
5. 左脚侧步时，向右转动；
6. 重心移右脚时，继续右转；
7. 左脚向前一长步横过右脚；
8. 右脚并步时，转女伴成直角。

八、点步

男步：

右侧步领女伴入骈位置准备跳这一式样（右脚侧步，左脚并步，再重复一次 1, 2, 3, 4 拍）。现在右脚尖前点地（骈步位置放松两膝，不换重心）；女左脚尖前点地（骈步位置，第 5 拍）。右脚并步时，向右急转同时带女伴入正位；女左脚

并步（第 6 拍）。左脚置右脚后面入骈步后退（fall-away）位置；女右脚置左脚后面（第 7 拍）。右脚并步急转入正位；女左脚并步（第 8 拍），继续右侧步。

男步：

1. 第 1 拍：左脚侧步；
2. 第 2 拍：右脚并步；
3. 第 3 拍，左脚向前一步；
4. 第 4 拍：右脚并步（点步，不换重心）。

女步：

1. 第 1 拍：右脚侧步；
2. 第 2 拍：左脚并步；
3. 第 3 拍：右脚后退一步；
4. 第 4 拍：左脚并步（点步，不换重心）。
- 5, 6, 7, 8 拍方向相反，即男右脚侧步……

反退。

第二组舞步

男步

女步

- | | |
|----------------|-----------|
| 1. 第 1 拍：左脚侧步； | 右脚侧步； |
| 2. 第 2 拍：右脚并步； | 左脚并步； |
| 3. 第 3 拍：左脚侧步； | 右脚侧步 |
| 4. 第 4 拍：右脚点步； | 左脚点步； |
| 5. 第 1 拍：右脚侧步； | 左脚侧步； |
| 6. 第 2 拍：左脚并步； | 右脚交叉在左脚前； |

7. 第3拍：右脚侧步；与男步对应；

8. 第4拍：左脚并步；右脚并步。

在第八拍上，男、女点步或用踢步都可。

第三组舞步：

男步：

1. 第1拍：左脚交叉右脚之后（重心在左脚）；

2. 第2拍：重心移右脚；

3. 第3拍，左脚左侧步回原位；

4. 第4拍：左脚重心，右脚点步。

女步相反配合。

5, 6, 7, 8拍，男女方位相反，在第八拍可用踢步代替点步。

十四、梅林格舞

梅林格舞从圣多明哥和海地共和国的同名民间舞蹈发展而来。南北美洲都曾流行，它属于西班牙一步舞的行走进步和伦巴舞的臀部上下撑劲动作的混合产物。

梅林格舞本身具有特殊风格，容易学习和加以变化，亦如西班牙一步舞，以2/4拍进行曲的

速度走步行进，因此舞步并不复杂。

除走步之外，还得学习屈膝，或者说放松膝盖动作，因而引起自然的臀部摆动。它类似于伦巴舞的髌骨上下撑引起的臀部摆动动作。

多数海地人喜欢在每一步放松膝一次，而圣多明哥人偏向于只在奇数步法，例如：1，3，5，7，等步屈膝一次。它在放松或屈膝时产生臀部摆动。自然在舞场里有所抑制，舞台演员更富于自由表现，或加以夸张，这一点属于个人兴致和礼貌问题。

跳梅林格舞应注意始终用平步，无升降动作。用左右脚动作感受梅林格舞的节奏式样。例如：

重心在右脚；屈左膝；臀部移向右（须由屈膝自然形成，不得夸张）。再向前移动左脚，重换在左脚同时屈右膝；臀部移向左方。

由于这一舞蹈，依据于西班牙一步舞音乐，因此每步一拍，经常重拍在第一拍。熟练基本步法之后，可以自试变化步法。既令人愉快，又感到鼓舞。

向前基本步法：

有两种方式。第一种每步两脚都采取平行部

位。第二种允许一脚稍微在它脚之前。记住所有步度宜短小。屈膝在 1, 3, 5, 7 等奇数拍。以下属于平行的一种：

男步：

1. 右脚向前一小步，重心在右脚，屈左膝；
2. 左脚并步，同时屈右膝，重心在左脚。

这样连续八拍。

女步相反。

男步：

1. 左脚向左一步，重心在右脚，同时屈左膝；
2. 右脚并向左脚，重心留左脚，同时右脚移动，正好右脚踏下时，重心马上移右脚。这样连续向左移动八拍。

这样方式可用于向右移动的行进步。

女步相反配合。

基本前进步和基本侧步，属于梅林格舞的步法组合基础。你可试做许多组合步法。例如：

男步：

1. 一步向前；
2. 一步向左；
3. 再多一步向左；

4. 一步向前。

这样直到八拍，再重复，或者试做另一新组合。女步都为相反配合。

你可以采用对角线，前进和后退组合步法。亦可采用原地步或者轴转步有如曼播舞的转法。

你或许更喜欢在圆圈上跳梅林格。只简单从并步开头，用基本前进步行进。男倾向左方，完成一圈走步。

梅林格舞属于一种令人愉快而简单易行的舞蹈。让参加的人们经常感到自己的一种创造性活动。

十五、康加舞

康加属于古巴舞蹈，源出非洲，有点类似民间舞，又富有游戏意味。舞蹈以偶舞开始，进展到一定时间后，为了打破单调，变做“康加队舞”，即人人加入构成单行纵队，称之为“康加线”。康加线的排头一男决定步法式样。其余跟着照样做去，有点像孩子们玩的“服从领袖”，或“老鹰抓小鸡”的游戏。

康加音乐带有爵士风格，即重音在 2，4 拍，

男步：

1. 左脚向前一步（骈步位置）；
2. 右脚向前一步（骈步位置）；
3. 左脚向前一步（骈步位置）；
4. 右脚向前轻弹一下步。

女步相反配合，这样骈步可右脚开始继续下去。

四、节奏变化步（1 啦 2，3 啦 4）

男步：

1 啦 2 拍左脚后退一步，右脚后退一步；

3 拍左脚再后退一步，再右脚一步。这属于一种快跳步，右脚跳在“啦”上。

4 拍右脚微向前，左脚直膝后踢。

女步相反配合。

五、康加花步（a）（独舞步）

男女独舞：

男女丢手，各自向相反方向三步转 360°，再斜踢。男女可相反三步转踢回原位。亦可各自斜方向三步转踢男女各自寻找新的舞伴。

六、康加花步（b）（骈步加扭转）

男步：在跳完骈步前进步之后，原地右、左、

右三步，再左脚轻弹一下，同时领女伴左侧，如在慢华尔兹扭转步式样。

女步：左、右、左，再右脚轻弹一下。

七、康加花步（c）（前进后退滑步）

男女在骈步位置开始，三步向前再屈膝，双脚向滑步；三步后退，再屈膝，双脚向后滑步。

八、康加花步（d）（男伴举臂转身）

男做左右侧步来回时，女伴做左右三步转360°，同时男右臂高举右臂，女伴在高举臂之下做三步转。

九、康加队舞，

一般由男的领头，女伴右手扶男右肩上。每对照样做，形成“康加线”，蜿蜒前进。带头人可以向前走三步，再前踢一步，亦可以向前三步，再后踢一步；还可做出各式变化。最后为首一对拉双手面对面高举形成拱门，让众人从门里穿过，每对轮流造拱门直到音乐终止。

十六、吉特巴舞

吉特巴舞源出美国黑人集团的爵士乐舞。又名 Lindy（纪念美国飞行员林德伯第一次飞越大

- | | | |
|--------------------|---|-----|
| 2. 左脚外侧移动 6 寸, 踏地 | 无 | 2 拍 |
| 3. 右脚外侧移动 2, 3 寸 | 无 | 3 拍 |
| 4. 左脚向右脚移 2, 3 寸踏地 | | 啦 |
| 5. 右脚外侧移一小步 | 无 | 4 拍 |

女步相反配合。

(附) 基本摇步 (Rock Basic)。互相变换的基本动作, 可用左脚起步, 两个侧步时, 数拍如 1, 2, 3 啦 4, 3 啦 4。基本动作的最后三步称做侧步 (Jive chasse)。

二、退后基本动作

- | | | |
|-------------------|--------|-----|
| 1. 左脚踏于右脚之后 | 1/8 左转 | 1 拍 |
| 2. 右脚原地踏步 | 1/8 右转 | 2 拍 |
| 3. 左脚外侧踏步 | 无转角 | 3 拍 |
| 4. 右脚向左脚拉动 2, 3 寸 | 无转角 | 啦 |
| 5. 左脚外侧 2, 3 寸处踏地 | 无转角 | 4 拍 |

女步相反配合, 只在第一步

1/4 右转, 第二步 1/4 左转。

跳这一舞步式样, 可加上“侧步”向右, 数拍 1, 2, 3 啦 4, 3 啦 4。

三、基本抛掷步

男步:

- | | | |
|----------------|--------|-----|
| 1. 右脚踏步 | 无转角 | 1 拍 |
| 2. 左脚外侧踏 6 寸 | 无转角 | 2 拍 |
| 3. 右脚侧踏，右手丢开女伴 | | |
| (在 3—5 拍之间) | 1/8 右转 | 3 拍 |
| 4. 左脚拉向右脚 | 1/8 右转 | 啦 |
| 5. 右脚外侧步 | 1/8 右转 | 4 拍 |

女步：

- | | | |
|-----------------------|--------|-----|
| 1. 左脚踏步 | 无转角 | 1 拍 |
| 2. 右脚踏步 | 无转角 | 2 拍 |
| 3. 左脚外侧步 | 1/8 右转 | 3 拍 |
| 4. 右脚拉向左脚 (在 3—5 拍之间) | | |
| | 1/8 右转 | 啦 |
| 5. 左脚侧步 | 1/8 右转 | 4 拍 |

四、联结步

男步：(起于开位，收于闭位)

- | | | |
|------------------|-----|-----|
| 1. 左脚向后一步，右脚在原位 | | |
| | 无转角 | 1 拍 |
| 2. 重心再落回右脚 | 无转角 | 2 拍 |
| 3. 左脚向前恢复闭位 | 无转角 | 3 拍 |
| 4. 右脚拉向左脚 2, 3 寸 | 无转角 | 啦 |
| 5. 左脚向前一步 | 无转角 | 4 拍 |

女步：

- | | | |
|------------------|-----|-----|
| 1. 右脚置左脚之后 | 无转角 | 1 拍 |
| 2. 重心再落回左脚 | 无转角 | 2 拍 |
| 3. 右脚向前 | 无转角 | 3 拍 |
| 4. 左脚拉向右脚 2, 3 寸 | 无转角 | 啦 |
| 5. 右脚向前一步 | 无转角 | 4 拍 |

本舞步式样可加上侧步向右，数拍 1, 2, 3 啦 4, 3, 啦 4d 称做联结摇步。

假定女伴在第二个 3 啦 4 左右转位远离舞伴时，她可在联结步的第一步将右脚并向左脚。在第二步右脚向前一步。

五、扫步（鞭打步）

男步：

- | | | |
|----------------------|--------|-----|
| 1. 右脚交叉在左脚之后 | 1/4 右转 | 1 拍 |
| 2. 左脚侧步 | 1/4 右转 | 2 拍 |
| 3. 右脚侧步 | 1/8 右转 | 3 拍 |
| 4. 左脚拉向右脚（在 3—5 拍之间） | | 啦 |
| 5. 右脚侧步 | | 4 拍 |

本舞步式样可转角度多些。

女步：

- | | | |
|---------|----------|-----|
| 1. 左脚向前 | 略 1/4 右转 | 1 拍 |
|---------|----------|-----|

2. 右脚向前踏舞伴外侧

略 1/4 右转 2 拍

3. 左脚侧步 3/8 右转 3 拍

4. 右脚拉向左脚（在 3—5 拍之间） 啦

5. 左脚侧步 4 拍

六、右到左换位步

男步：

1. 左脚向后一步，右脚留原位

1/8 左转 1 拍

2. 重心回右脚 无转角 2 拍

3. 左脚向前 无转角 3 拍

4. 右脚拉向左脚 2, 3 寸 无转角 啦

5. 左脚向前，右手丢开舞伴

1/8 左转 4 拍

6. 右脚向前 无转角 3 拍

7. 左脚拉向右脚 2、3 寸 无转角 啦

8. 右脚向前 无转角 4 拍

女步：

1. 右脚向后一步，左脚留原位

1/4 右转 1 拍

2. 重心回左脚 1/4 右转 2 拍

- | | |
|--------------------|------------|
| 3. 右脚侧步（在 2, 3 步间） | 3 拍 |
| 4. 左脚拉向右脚 2, 3 寸 | 啦 |
| 5. 右脚侧步（在 5—8 步间） | |
| | 3/4 右转 4 拍 |
| 6. 左脚侧步 | 3 拍 |
| 7. 右脚拉向左脚 2、3 寸 | 啦 |
| 8. 左脚向后并微向侧方 | 3/4 右转 4 拍 |

注意在 6—8 步之间，女伴在高臂下换位。

七、左到右换位步

男步：

- | | |
|--------------------|------------|
| 1. 左脚向后一步，右脚留原位 | 无转角 1 拍 |
| 2. 重心回右脚（在 2—5 步间） | |
| | 1/4 右转 2 拍 |
| 3. 左脚侧步 | 1/4 右转 3 拍 |
| 4. 右脚拉向左脚 2, 3 寸 | 啦 |
| 5. 左脚侧步 | 1/4 右转 4 拍 |
| 6. 右脚向前一步 | 无转角 3 拍 |
| 7. 左脚拉向右脚 2、3 寸 | 无转角 啦 |
| 8. 右脚向前一步 | 无转角 4 拍 |

女步：

1. 右脚向后一步，左脚留原位
无转角 1 拍
2. 重心回左脚（在 2—6 步间）
3/4 左转 2 拍
3. 右脚侧步 3 拍
4. 左脚拉向右脚 2，3 寸 啦
5. 右脚向右一步 无转角 4 拍
6. 左脚向后一步 无转角 3 拍
7. 右脚拉向左脚 2、3 寸 无转角 啦
8. 左脚向后一步 无转角 4 拍

注意在 3—5 步之间，女伴穿过举臂之下。

八、骈位行走步

男步：

1. 左脚向后一步，右脚留原位
1/8 左转 1 拍
2. 重心回右脚 无转角 2 拍
3. 左脚向前一步 无转角 3 拍
4. 右脚拉向左脚 2，3 寸 无转角 啦
5. 左脚向前一步 无转角 4 拍
6. 右脚向前一步 无转角 3 拍
7. 左脚拉向右脚 2、3 寸 无转角 啦

8. 右脚向前一步 无转角 4 拍

重复 3—8 步

女步:

1. 右脚向后一步, 左脚留原位

1/4 左转 1 拍

2. 重心向前回左脚 (在 2—3 步间)

1/4 左转 2 拍

3. 右脚侧步 3 拍

4. 左脚拉向右脚 (4—5 之间) 啦

5. 右脚侧步 1/4 右转 4 拍

6. 左脚向前一步 3 拍

7. 右脚拉向左脚 2、3 寸 啦

8. 左脚向前一步 开始左转 4 拍

重复 1—8 步。

九、身后换手步

上接抛掷步, 由左到右换位步等。

男步:

1. 左脚退后一步, 右脚留原位 1 拍

2. 右脚重心回原位 (在 1—8 步间,
逐步换舞伴到右手, 左转 1/2) 2 拍

3. 左脚前进一步 3 拍

- | | |
|----------------------|-----|
| 4. 右脚拉向左脚 2, 3 寸 | 啦 |
| 5. 左脚前进一步 | 4 拍 |
| 6. 右脚侧步 (在背后换舞伴手到左手) | 3 拍 |
| 7. 左脚拉向右脚 2、3 寸 | 啦 |
| 8. 右脚退后一步 (微向侧) | 4 拍 |

女步:

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 右脚退后一步, 左脚留原位 | 1 拍 |
| 2. 左脚重心回原位 | 2 拍 |
| 3. 右脚前进一步 | |
| (1—8 步之, 逐步向右转 1/2) | 3 拍 |
| 4. 左脚拉向右脚 2, 3 寸 | 啦 |
| 5. 右脚前进一步 | 4 拍 |
| 6. 左脚侧步 | 3 拍 |
| 7. 右脚拉向左脚 2、3 寸 | 啦 |
| 8. 左脚微向侧后退一步 | 4 拍 |

下接左到右换位步。

十、美国轴转步

男步:

- | | | |
|-----------|-----|-----|
| 1. 左脚后退一步 | 无转角 | 1 拍 |
| 2. 右脚回原位 | 无转角 | 2 拍 |

- | | | |
|----------------|-----|-----|
| 3. 左脚侧小步 | 无转角 | 3 拍 |
| 4. 重心移右脚 | 无转角 | 啦 |
| 5. 重心移左脚，并放开舞伴 | | |
| | 无转角 | 4 拍 |
| 6. 重心移右脚 | 无转角 | 3 拍 |
| 7. 重心移左脚 | 无转角 | 啦 |
| 8. 重心移右脚，右手握原位 | 无转角 | 4 拍 |

注意：第五步女和男用右手和臂支撑。男用给女伴向前微推，由于此刻女伴的右手和臂给支住，它给予女伴旋转的冲力。男在第八步放开，又重握女伴右手。

女步：

- | | | |
|---------------------|-----|-----|
| 1. 右脚后退一步，左脚留原位 | 无转角 | 1 拍 |
| 2. 左脚重心回原位 | 无转角 | 2 拍 |
| 3. 右脚向前一步 | 无转角 | 3 拍 |
| 4. 左脚拉向右脚 2, 3 寸 | | 啦 |
| 5. 右脚向前一步 | | |
| (在 2—8 之间，向右转 360°) | | 4 拍 |
| 6. 左脚侧步 | | 3 拍 |
| 7. 重心移左脚，并靠拢左脚 | | 啦 |

8. 重心移左脚

4 拍

注意：这一舞步式样可以不换手，下接由左到右换位步。女伴在 5—8 步之间在女右臂，男左臂之下换位。

十一、简单轴转步

上接由左到右换位步左，右，左，右，左，右，1，2，3 啦 4，3 啦 4 微转向右方 $1/8$ 角度。

注意最后三步领导非常重要，描述如下：男左手握女右手，在第一次 3 啦 4 时，领女伴左臂之下，在第二次 3 啦 4 时，男落臂到腰际，让女伴更接近自己，并且拉前臂横过身体，以至男左手移向身右。男此刻用左手微推女右手，去推动女伴轴转动作，并放开女右手，允许对方完成 360° 轴转。

男步：

- | | | |
|---------|--------|-----|
| 1. 重心左脚 | 1/4 左转 | 1 拍 |
| 2. 重心右脚 | 无转角 | 2 拍 |

女步：

- | | | |
|---------|--------|-----|
| 1. 重心右脚 | 1/2 右转 | 1 拍 |
| 2. 重心左脚 | 1/2 右转 | 2 拍 |

注意：女伴完成由左向右换位步时，面正对男伴。

女向右轴转时，保持两足微开，完成两个 180° 转时，再面对男伴。

下接由左向右换位步。

十二、退后抛掷步

男步：

1—5. 后退步 (Fallaway)，在第一步 1/8 左转，1，2，3 啦 4。基本动作第五步之后，右手放开女伴。

6. 右脚向前一步 1/8 左转 3 拍

7. 左脚拉向右脚 2、3 寸 1/8 左转 啦

8. 右脚向前一步 1/8 左转 4 拍

女步：

1—5. 退后基本步，第一步 1/4 右转，1，2，3 啦 4。在 2—5 间 1/4 左转。

6. 左脚后退一步（在 6—8 步之间，

1/4 向左转） 3 拍

7. 右脚拉向左脚 2、3 寸 啦

8. 左脚向后一步 4 拍

下接联结步，鸡式走步等。

十三、鞭打抛掷步

上接联结步，骈行走步，后退基本步等。

男步：

1. 右脚向左脚后交叉一步 1/4 右转 1 拍
2. 左脚侧步,右手放开女伴 1/4 右转 2 拍
3. 重心落右脚 (在 3—5 步之间 1/4 右转)
3 拍
4. 重心落左脚 啦
5. 重心落右脚 4 拍

女步：

1. 左脚向前一步 1/4 右转 1 拍
2. 右脚舞伴外侧向前一步 2 拍
3. 左脚侧步 (在 3—5 步之间 1/8 右转)
3 拍
4. 右脚拉向左脚 2—3 寸处 啦
5. 左脚侧步 4 拍

下接由左到右换位步,联接步等。

十四、停停走走步

男步：

1. 左脚向后一步,右脚留原位
无转角 1 拍
2. 重心回右脚
无转角 2 拍
3. 左脚向前一步
无转角 3 拍

- | | | |
|------------------|-----|-----|
| 4. 右脚拉向左脚 2, 3 寸 | 无转角 | 啦 |
| 5. 左脚向前一步 | 无转角 | 4 拍 |
| 6. 右脚向前一步, 左脚留原位 | | |
| | 无转角 | 1 拍 |
| 7. 重心回左脚 | 无转角 | 2 拍 |
| 8. 右脚后退一步 | 无转角 | 3 拍 |
| 9. 左脚拉向右脚 2、3 寸 | 无转角 | 啦 |
| 10. 右脚退后一步 | 无转角 | 4 拍 |

注意：男在第五步用右手女伴后背，停止女伴动作。男在第七拍用右手领女伴向前。在第八步用右手放开舞伴。

女步：

- | | | |
|----------------------------|-----|-----|
| 1. 右脚后退一步 | 无转角 | 1 拍 |
| 2. 重心回左脚（在 2—5 步之间 1/2 左转） | | 2 拍 |
| 3. 右脚侧步并略向后 | | 3 拍 |
| 4. 左脚拉向右脚 2—3 寸 | | 啦 |
| 5. 右脚后退一步，并微向侧 | | 4 拍 |
| 6. 左脚后退一步 | | 1 拍 |
| 7. 重心回右脚（在 7—10 之 1/2 右转） | | 2 拍 |

现代交谊舞入门

从历史发展看，交谊舞可分三个时期。

一、过渡时期。即舞蹈文化由农村转向都市由民间舞过渡到新独立形式的交谊舞，例如苏迪西舞、波尔卡舞之类。

二、现代交谊舞时期。如布鲁斯舞、慢华尔兹、快华尔兹、慢狐步舞、快狐步舞之类。

三、拉丁美洲舞蹈时期。吉特巴舞（北美）、探戈舞、伦巴舞、布勒诺、卡格拉恰，西班牙一步舞，克里卜索、桑巴、摩加、曼播和恰、恰、恰之类。

20 世纪初期，以美国交谊舞革新家维隆凯撒夫妇为首，废除以芭蕾的五个脚步位置为基础的宫廷舞风范和夹杂跳跃步伐的民间舞步。把交谊舞的运动方式，建立在自然步滑行基础的“凯撒走步”上。本书着重介绍了几种 30 年代形成，至今还在国际间流行的所谓“标准舞厅舞”。

一、姿势、平衡与步态

(1) 姿势：全身直立时，略含胸挺背，保持肌肉不紧不弛，两膝放松，人体略前倾，重心落在两脚的大足趾球骨上。

(2) 平衡：重心移左脚趾骨上。以大腿骨上端为轴，前后向自然摆动时，全身保持平衡。十六次慢拍之后，重心移右脚，重复做去，目的在自动控制整个人体的平衡与协调。

(3) 步态：向前跨步时，如重心在左脚，使右脚先足跟，次足掌，最后足尖的顺序移动向前。换取右脚重心后，再同样向前跨出左脚。如此左右脚轮换重心，要求过渡的刹那不停滞，整个步态如行云流水、舒畅自如（类似于戏曲的“跑圆场”，但步度大些）。

向后退步时如重心在左脚，右脚恰好和前进步法相反。先足尖着地，次足掌，最后足跟着地，换得重心时，再同样向后退左出左脚。轮流换重心时，要求步态流畅自如。舞蹈时因女方后退步法较多，因此女方应加强后退步法练习。

男女单独练到步法稳定后，再配合练习。男重心在左脚时，右脚按以上单独前进步态直线前

进；同时女方重心在右脚，左脚直线后退。男领导，女跟随，如出一辙，如影随形。此时男女切忌左右脚不在一条线上和八字行进，使女方无所适从。女方等待对方脚落地后再将绷直的足尖点地，再换重心，抢先落地，容易被对方踩踏脚背。更不要低头看脚步。正确方法是应充分利用人体运动体验对方重心所在，男方大胆主动领导，女方领会对方的轻重疾徐步度，双方须默契合作，获致协调微妙的一种美感享受。

二、人体的反向动作规律

人体在转变方向时，经常肩部和胯部向举脚的相反方向运动，例如右脚前转身 90 度时，右肩和胯部相应向后转身 90 度；又如左脚转 90 度，右肩和胯部相应向后转身 90 度（用太极拳转身动作）。先单独慢而稳地练习，再男女相握合作练习。要求稳重而步调一致。在华尔兹一类舞蹈中，要求在圆滑转身时加入反向动作，男女始终两肩相对不错位，步随身转圆润舒畅。否则就出现折角线运动，给女方突然袭击般的不愉快感觉。人体反向动作的静态位置，人体的螺旋式拧扭是探戈舞的突出风格。

三、男女握法

在华尔兹，狐步，快步，布鲁士一类舞蹈中，应特别注意男女之间正确的手臂握法。否则不仅姿势欠美观，而且严重影响平衡和领舞活动。

正确的握法是全身直立，足尖靠拢，两肩放松（不耸肩），人体重心维持在腰部中轴上。男左臂举起时肘拐略小于90度，肘拐与胸部在一直线上。左上臂略前，左脚直立，手掌略向上，大拇指与其余并拢的四指张开，准备承受女方右手。

女方要求同男方。全身略偏右，便于两眼从左肩上看清男的后方人们活动情况。如男退步时后方有人，女方便在男右肩上轻压一下，提示不能后退了。女方右臂五指并拢，轻放男方左手叉上，千万注意自我承受重量，不要把右臂重量转嫁在男的左臂之上。女方左手轻扶男右肩，保持双方平衡姿态。男方应特别注意右手的运用，五指并拢，轻扶女方的左肩胛下方，只在转身或后退时，用右手暗示方向和轻重疾徐，有点像行船掌舵一样。男女是否合作的好，多半在于男方的领舞作用。又应注意舞会活动男女握法应和比赛或表演舞蹈的紧贴握法区分开来。