



- 总会章程及其它
- 艺术分会
- 学术与教学分会

考官

考级认可资格

历届比赛成绩

海外译丛

国际组织介绍

通讯报道

人物专访

培训信息

舞蹈用品

学术论坛

备忘录

交纳2008年会费

个人会员表格打印下载

团体会员表格打印下载

第21届参赛报名表打印下载

详细内容...

- 系统管理

友情链接

中国艺术网

阎岭舞蹈教室

国际标准舞爱好者

踢踏舞爱好者

海宫舞蹈学校

首页 >> 学术论坛 >> 舞会舞入门初探

## 舞会舞入门初探

成都会员 胡明扬

舞会舞，又叫大众舞、交谊舞。它与国际标准舞有显著的区别，即步幅小，起伏小，自由自在，轻松愉快。它陶冶情操，增进友谊，深受人们喜爱。

舞会舞入门的“钥匙”，即“两步三位左右转”。两步，指进一步与退一步。进退第一步练好了，进几步退几步只是重复而已。三位，指相对位、外侧位、开式位。左右转，指左旋转与右旋转。舞会舞入门，其实就是跳相对位、外侧位、开式位的进退步和左右旋转。但舞会舞又最忌弓腰驼背，摇摇晃晃，而注重腰力上提，上身垂直，膝踝柔韧，脚步敏捷。从而越跳越高，越跳越轻，越跳越巧，而不能越跳越低，越跳越重，越跳越笨。

一、站立体态：形体垂直，全身放松。

- 1、双足并步，足型平直，足底内侧着力。
- 2、膝盖向内，大腿闭合，双膝略弯松弛。
- 3、收腹展胸，肩部下沉，腰胯向上拉起。
- 4、脊骨伸直，背部平整，头颈向上顶直。

二、握持舞姿：肩平肘平，定位定型。

- 1、男士左手、女士右手，虎口相握，手心相对，小臂向外打开，置于女士耳朵高度。
- 2、男士右手，五指并拢，手掌下部置于女士左肩胛骨下方，手腕托住女士左手大臂。
- 3、女士左手大拇指与中指拇，轻轻卡在男士右手臂膀上，小臂轻放在男士右手肘部上，不要分开见缝。
- 4、双方身体错位1/2相对，前腰右侧可轻轻相贴，也可隔开一点。
- 5、双方头部略向左，下巴略上扬，上身略后仰。

三、进退运步：支撑足稳定，移动足大腿带小腿，身随足移，垂直平稳。

- 1、足触地点：进足跟掌尖，退足尖掌跟。
- 2、运步过程：支撑足是移动足的靠尺。移动足膝关节内侧轻擦支撑足膝关节内侧，移动足掌尖轻擦地面经过支撑足的内侧边。
- 3、前进：上身后移起步，支撑足先起跟，移动足后落跟，前足压掌尖，后足收大腿，足到身到垂直。
- 4、后退：上身后移退步，支撑足先起尖，移动足后落尖，后足压足跟，前足收小腿，足到身到垂直。

四、相对位直进直退基本步伐：相对位即双方身体相对运步移动。直进直退时，男士左足起步，女士右足起步。下列第6后一小节相反。回重心的移动足前进只起跟，后退只起尖，不离地不收足，只是回重心时，后退压跟，前进压尖。

- 男士：1、进一退一，退一进一，2、进二退二，退二进二；  
3、进三退一，退三进一，4、进四退四；  
5、进一并一，退一并一，6、进二并一，退二并一；  
7、进三并一，退三并一。

- 女士：1、退一进一，进一退一，2、退二进二，进二退二；  
3、退三进一，进三退一，4、退四进四；  
5、退一并一，进一并一，6、退二并一，进二并一；  
7、退三并一，进三并一。

以上7种基本步伐，第1、2、3、4、5，适用于平四步。第6适用于慢三或快三步。第7，适用于慢布鲁斯并四步和快布鲁斯追四步。

五、外侧位：双方在对方身体外侧，由肩部引导侧身运步移动。双方头部略向左的头位不变。

六、外侧位斜进斜退基本步伐：男士左足起步，女士右足起步。回重心的移动足仍不离地收足。

- 男士：1、左外侧进三退一，退三横一；  
2、右外侧进三退一，退三横一；  
3、右后外侧退三进一，进二横一退一；  
4、左后外侧退三横一，进二横一并一。  
女士：1、右后外侧退三进一，进三横一；  
2、左后外侧退三进一，进三横一；  
3、左外侧进三退一，退二横一进一；

#### 4、右外侧进三横一，退二横一并一。

七、开式位：双方头部向着同一方向，由肩部引导侧身运步移动。并进时，男士左肩引导，女士右肩引导。并退时，男士右肩引导，女士左肩引导。

八、开式位并进并退基本步伐：男士左足起步，女士右足起步。下列第3后一小节相反。回重心的移动足仍不离地收足。

- 男士：1、进一退一，退一进一；  
2、进三退一，退三进一；  
3、进二并一，退二并一。  
女士：1、进一退一，退一进一；  
2、进三退一，退三进一；  
3、进二并一，退二并一。

九、肩部引导：前面提到的肩部引导是侧身运步移动的引导，这里提到的肩部引导是有转动的引导。凡是有转动的步伐，男女都一样，进左足退右足的左转步伐，或是进右足退左足的右转步伐，右肩向前引导；进右足退左足的右转步伐，或是进左足退右足的右转步伐，左肩向前引导。

十、左右旋转：以足掌为轴点的左右旋转叫轴转。

- 1、进左足轴转：左转90度、135度、180度。  
右转90度、135度、180度。  
2、进右足轴转：右转90度、135度、180度。  
左转90度、135度、180度。  
3、退左足轴转：右转90度、135度、180度。  
左转90度、135度、180度。  
4、退右足轴转：左转90度、135度、180度。  
右转90度、135度、180度。

以上这些进退足左右轴转及其不同的转度，可供习舞者任意选用。不论步伐进、退、横、斜，也不论左右足交换重心是分式还是并式，各种转度既可一步转到位，也可两步转到位，还可一小节三步或四步转到位。这样一来，无论是相对位、外侧位、还是开式位，都可组成丰富多彩的左右旋转步伐。转动时，重心要垂直，肩部要引导，足掌要有力，腰胯要灵活，头颈要跟随，旋转要快捷。特别是胯以上的腰、身、肩、头、颈，要象一块板似的整体向同一方向旋转。

舞会舞入门并不难，但要处理好相对位、外侧位、开式位的相互转换，有无转动步伐的相互连接，跳出形体线条的美感质量，形体移动的自然流畅，还是有一定难度的，还是要下一番功夫的。