

## 交谊舞的步法三要素

2007-10-19 10:17:29 作者: 冯京三 来源: 网络搜集 文字大小: 【大】【中】【小】

交谊舞, 不管是哪一个舞种, 不管跳的怎么复杂, 它都是一步一步“走”出来的。而在这每一步中, 都包含着速度、距离和方向。我们把它归纳成“步速、步距、出步方向”。这就是我们所说的: 步法三要素。

**步速:** 这是指运步的速度, 舞步中一个时间概念上的元素。交谊舞的步速有常步、快步、慢步、超快步、加长步、“静止”步。

**常步——**这是根据不同舞曲具体情况而首先确定的基本步速。也就是说, 在不同的舞曲中, 跳舞的人首先要根据舞曲不同的节拍, 确定一个和舞曲节拍相匹配的常步。有了这个常步作为一个“标准单位”, 舞步速度上的变化才有对照的依据。我们平常所说的“有没有踩准拍子?” 就是指的舞者的常步确定的是否准确?

**快步——**快步就是比常步快的步速, 一般情况下, 一个常步占一个时间段, 我们把它称为一个“常步时”, 一个快步就是1/2个常步时。

**慢步——**慢步就是比常步慢的步速, 一般情况下, 一个常步时为1, 慢步时就是1+1。

**超快步——**这还是以常步为衡量标准, 比快步更快的步速。一个超快步只占1/4常步时, 甚至更小。

**加长步——**这是一种特殊处理的步速, 它既不是常步, 也不是慢步, 通常情况下, 它是比常步要长一点的舞步, 约是1.5个常步时。特别要说明的是: 加长的这0.5的步时, 或是从前一个常步时中“刮”来的, 或是从后一个常步时中“刮”来的。这也就是说, 只要有加长步, 那么它前面或者后面就会是一个不完全的常步。我们所以不用1.5+0.5来说明加长步, 是因为加长步不是1.5常步时, 加长步的步时有多长, 完全根据具体情况而定。它的公式是: 加长步+不完全常步=2个标准常步。(一般情况下, 用慢步再加长, 舞步就会显得太滞重, 所以, 加长步一般就是常步加长)。

**“静止”步——**这也是一种特殊处理的步速, 交谊舞中没有绝对的静止, 只有相对的静止, 所谓“树欲静, 而风不止”, 看似不动而又感觉在动的舞步。这种舞步通常占2~3个常步时。需要说明一点: “静止”步和造型还不是一回事。

交谊舞不同的舞种, 其基本步法组合在步速的组合上是不同的。一般分为两大类。

**一类是平均步速类:** 例如慢三步, 快三步, 华尔兹, 维也纳华尔兹, 南京小拉舞, 北京平四舞等等。这一类舞种步速的特点就是一步占舞曲音乐的一个节拍, 当然, 这个一步指的是在这个舞曲音乐中的常步。整体运步规律上, 舞步的步速是平均的。

**一类是快慢步速类:** 这一类舞种的基本步法组合是由快步和常步或者是由常步和慢步组合而成的; 有的舞种甚至用快步, 常步, 慢步三种步速组成。例如: 中四步, 慢四步, 拉丁舞伦巴, 东方伦巴舞等等, 都是由两种步速组成的基本步法组合; 大禹步舞, 探戈, 狐步舞, 则是用三种及以上的步速作为基本步法的形态。总之, 这一类舞种, 在整体运步规律上, 舞步的步速是有快慢的, 而不是平均的。

**步距:** 这是舞步中一个空间概念上直线度量的元素, 它指的是交谊舞运步中每一步定位的瞬间, 两脚间的距离(两脚支撑点间的距离)。交谊舞的步距一般地分为一步, 半步, 超大步, 碎步, 立步。

**一步——**以中国人的形体平均常数为依据, 通常的一步, 两脚间的间距是75公分。因此, 交谊舞舞

### 最新文章

- 舞蹈中级组东北秧歌《荡秋千》组合辅导
- 音乐与舞蹈的融合 展现艺术的魅力
- 拉丁舞特色与舞蹈技巧
- 极简街舞 橙舞操耍帅又瘦身(2)
- 极简街舞 橙舞操耍帅又瘦身(1)
- 漫谈舞蹈音乐的写作
- 《中国少数民族民间舞教程》介绍(图文)
- 关于开舞蹈班的生意经
- 让体育舞蹈教学美起来
- 不可忽视舞蹈对孩子的教育

### 推荐文章

- 舞蹈中级组东北秧歌《荡秋千》组合辅导
- 音乐与舞蹈的融合 展现艺术的魅力
- 拉丁舞特色与舞蹈技巧
- 极简街舞 橙舞操耍帅又瘦身(2)
- 极简街舞 橙舞操耍帅又瘦身(1)
- 漫谈舞蹈音乐的写作
- 《中国少数民族民间舞教程》介绍(图文)
- 关于开舞蹈班的生意经
- 让体育舞蹈教学美起来
- 不可忽视舞蹈对孩子的教育
- 舞蹈教学—水姑娘分解教学
- “韩霜舞蹈教学成果展示会”用舞蹈阐释
- 民族民间舞蹈精品教学——藏族舞
- 论幼儿舞蹈在幼儿教育中的作用
- Hip—pop文化的简略探讨以及各年代的代
- 中国古典舞基础性训练的教学计划
- 浅谈芭蕾舞中的重心处理问题
- 让体育舞蹈健美你身心
- 基础形体芭蕾训练全面接触
- 巴尔扎克大师论芭蕾
- 小谈群众舞蹈创作基本法
- 关于拉丁舞方面的音乐学习
- 学习跳拉丁舞的首要原则

步一步的步距就是75公分。

半步——两脚间间距不足40公分的，我们称为半步。

超大步——两脚间间距超过75公分的，我们称为超大步。

碎步——两脚间间距小于40公分，并且破常规快速运步的舞步，我们称为碎步。

立步——两脚合并在一起的舞步，我们称为立步。

步距的大小，一是体现每一个舞步是否展示的到位，饱满，恰当；二是关系到前后舞步的展示质量；三是关系到舞伴间的配合效果。在通常情况下，凡是旋转，大角度变方向时，步距就要相对缩小。这个常识要经常念叨，成为一种下意识的技能最好。交谊舞是舞蹈艺术，不是机械加工，上述的数据都是参考标准，交谊舞实践中，大家一定要具体情况具体对待。

出步方向：这是舞步中一个空间概念上弧线度量的元素。他指的是交谊舞运步中，脚形的变化方向。通常以脚尖，脚跟，脚内侧，脚外侧为参考点变化脚形。出步时脚形方向的正确与否，直接影响交谊舞动作的质量。特别是在大角度旋转动作中，脚形方向的正确是旋转角度到位的关键因素。常用的出步脚形方向有直步，横步，切步，扣步。

直步——面向舞程线，双脚并拢，脚尖方向为正前方，脚跟方向为正后方。保持脚形方向前进或后退就是直步前进或直步后退。

横步——以直步为参考点，向脚外侧方向平移的舞步就叫横步。有左向横步，右向横步。

切步——以直步为参考点，向前运步时，动作腿的脚形由直步形态悬空变化成脚内侧朝向前进方向的舞步叫切步。一般切步脚形变化的角度为90度，也有左右两种切步。

扣步——以直步为参考点，向前或向后运步时，动作腿的脚形由直步形态变化成脚外侧朝向前进方向的舞步叫扣步。一般扣步脚形变化的角度也是90度，也有左右两种扣步。

出步方向的脚形变化在交谊舞实践中还有很多细微的具体情况，在180度的每一个点上，都有其具体的脚形方向，但基本上是分属上述四种脚形方向，在此就不细述了。

交谊舞是一种雅俗共赏，全民参与的舞蹈，从舞蹈体裁的特性上说，交谊舞的舞步是没有什么高难度舞步的。不管是学舞，还是跳舞，你只要从这步法三要素上去琢磨，再难的舞步都不会难。交谊舞的身法，手法也可以参考这三要素。

本文引用地址 [http://www.ddzw.cn/school/2007/1019/article\\_251.html](http://www.ddzw.cn/school/2007/1019/article_251.html)

相关文章

相关评论

[关于我们](#) | [版权声明](#) | [广告服务](#) | [联系方式](#) | [代理合作](#) | [合作伙伴](#) | [人才招聘](#) | [友情链接](#) | [在线留言](#)



大地之舞网络有限公司 版权所有 中国舞蹈家协会指导  
 COPYRIGHT © 2007-2008 DDZW.CN 增值电信业务经营许可证编号:黔 B2-20060026  
 互联网出版业务许可证 黔新出网版准字第058号; 网络经营登记证: 5201112201590