

教會您跳舞

王芳華

訴說從頭

一提到交際舞，就有人以為是邪惡的化身，罪惡的溫床，發出不屑一顧的輕哼。有誰知交際舞不僅是無辜的，更是高尚優雅的，壞就壞在出了一群不肖份子，把跳交際舞的地方搞壞了。大家就遷怒於交際舞。其實交際舞在歐美社會中，被認為是一種高雅的社交活動。常可看到歐美上流社會中的宴會，或各國外交使節正式宴會裡紳士淑女們翩然起舞，那股氣氛是多麼幽雅柔和，那是將音樂、舞蹈的配合發揮至極點。在這種氣氛下人與人之間很容易溝通，且把自己的最佳風度表現無遺。在這種場合下，不論是政治家、外交家、商人，均能很愉快地達到自己的目的。據悉在魏道明先生任外交部長期間，就曾聘請國內舞蹈專家教導新進的外交官學習各種交際舞的跳法，由此可見，交際舞不僅是無辜的，更是一種藝術。

交際舞的由來，至今將近有兩百年的歷史，起先只有在貴族社會裡流行，然後才逐漸傳到一般民眾，發展成男女兩人一對一的跳法。英國皇家舞蹈協會對現代標準舞的貢獻最大，其所頒布之標準舞步為世界舞藝界之表率，依據其所頒之資料，交際舞計有：快慢華爾滋，快慢狐步、探戈、勒魯斯、倫巴、恰恰等六種舞。依照英國皇家舞蹈協會規定，交際舞包括標準舞、拉丁舞兩大類，學會了以上六項舞的跳法，就足以應付各式場合的舞蹈了。

舞之藝術

在分別介紹各式舞之前，先看看如何跳好舞。

在各式舞會中，要將舞跳好，第一先決條件便是使自己輕鬆。緊張而僵硬的肌肉是不可能把動作姿態表現得非常柔美。跳舞時切忌身體僵硬得像一塊門板，應使肌肉鬆弛，而予以適當的控制，隨時保持身體的自然與安靜，切勿矯柔造作而失掉了自然優美的外貌。

重心的轉換是否圓滑正確，亦是跳舞的主要條件，甚至於就是舞的關鍵，所謂重心的轉移，乃是指身體前進或後退時體重正確移動。凡遇前進時，不論何種步法，應絕對把重心置於前進的腳上，前進時切不可使前進的先身體而踏出，否則會時常踩到對方的腳尖，而造成失禮。後退時，重心依然保持在前方，若將重心置於身後或後方，將使兩者間的重心偏向一邊，而使舞者倒過來。破壞了重心便不能保持優美的均衡舞姿，能把重心支配在適當而正確的位置上的，已是相當不錯了，想要重心轉移的正確，只有一條路好走，那便是不斷的練習，從不斷的練習中體會重心如何轉移。

舞的四周一定充滿了音樂。音樂烘托了舞的美感，舞更點綴了音樂的情感。音樂與舞之間有濃得化不開的聯繫。跳舞的最高要求是欣賞著音樂的優美旋律，配合著音樂的韻律，用自己的舞步動作把音樂的情感充分表現出來。

。在現今一般舞會中所表現出的只是種舞的音樂後，就音樂是音樂，舞是舞，彼此之間彷彿

是兩個陌路人，這樣的舞除了自我陶醉外，再也引不起任何共鳴的迴響。音樂中最易捕捉的是它的節奏，一首不合節奏的舞蹈，就如同電視歌唱者的對嘴形沒有對好，那般的不協調。儘量使自己的動作配合節拍，吻合旋律，抓住了這個重點即使舞姿不十分優美也會給人一種舒適而貼切的感覺。

能隨意置換重心且又配合著音樂，已是一個不錯的舞者了。倘若能再注意步法與步法之間的聯繫，就再晉昇了一個層次。步法之間的聯繫最主要便是盡量減少不必要的走步。初學者也應在一開始就避免用走步了，在兩種步法之間儘可能少用走步而直接用別種步法聯接。如此以表現音樂的流動性及整支舞的連續性，只要能抓穩節奏，穩健的更換重心及懸延不絕的舞步，即使只會一招半式，亦是一個成功的舞者。



交際舞的禮節

真正的交際舞應是穿著端莊的服裝，以幽雅的姿態，運用正確的舞步，與音樂的韻律相調和的一種優美的舞蹈。因而評析交際舞的好壞不光是舞技的高低，更應吻合禮儀態度。交際舞的禮節分述如下：

1. 男子不能拒絕女子求舞的要求，如拒絕女子求舞的要求，乃是對女子最不禮貌的舉動。換言之，男子無論在什麼時候，都有應女子求舞的義務。反之女子有拒絕男子求舞的自由，也就是說男子不能強制女子共舞。向女子求舞而遭拒絕，既不應感到羞恥，又不應表示不快。可是如果你經常被女子所拒絕時，便應自己多加反省了。

2. 對初見的女子，必須經過朋友的介紹，或自我介紹後始得要求共舞，假若那一女子是有男伴的，那麼更要首先徵得那男伴的同意。

3. 男子應注意到女伴跳舞的程度和能力，使用適當的步法和正確的領導，務使女伴能很輕鬆愉快



的共舞，萬不可自炫其能，使用雜亂的步法，無理的領導，更不得有不自然的姿勢，不良的態度，以保持自己的風度，否則不僅使對方不悅，更降低了自己的水準。

4. 開始時須待女伴抬起兩手準備好時，男子始開始擁舞，在女性尚未準備妥當前，切不可迫不及待的即行催促或伸手強拉，而顯得相當沒有風度。這一動作，恰與男女之間握手之舉相仿，握手時女方向未將手伸出，你便先伸手要求握手，乃是一種失禮的事情，跳舞亦是如此。

5. 在舞會進行的會場中，應儘量避免研究步法，教授女伴總之，無論在多大的舞會中，應經常注意尊重別人的意志，不得有失禮的言行態度流露，無論是衣著，態度都應細心注意，務須留意不要給別人不快的印象！這是男女雙方共有的義務，亦即交際舞的禮儀。

基本舞步

上述六項交際舞中，在今日舞會中，只有簡化的勃魯斯仍受青年朋友的歡迎。而華爾茲、探戈、恰恰則常出現在土風舞中，其餘三項則下落不明，以下將介紹幾種簡單的舞步。

(一) 勃魯斯 (Blues)

勃魯斯舞，可說是由慢狐步蛻變而來，因慢狐步須有寬敞的舞池，否則難以起舞，但勃魯斯卻恰與其反，雖是相當擁擠的舞池，也可自由舞蹈，且由於其簡單柔美，故在現今之一般舞會中，頗受歡迎。

步法的特色，是以併步為主。因之併步的變形步，不斷的出現，而它適用的旋律為輕柔徐緩的音樂。現介紹六種基本的舞步：

1. 左右併步

為一般最常用之舞法，也就是我們一般俗稱「左一右二」、「右一左二」。這是由正式舞步之簡化而來的。

男：右一左二

1. 右腳右跨一小步
2. 左腳併上
3. 左腳左跨一小步
4. 右腳併上
5. 6. 同 3. 4.

女：左一右二

1. 左腳左跨一小步
2. 右腳併上
3. 右腳右跨一小步
4. 左腳併上
5. 6. 同 3. 4.

不光是呆板的走這步子，而上身僵直不動，身體應作輕微的昇高、下沉，或左右輕搖，亦輕輕鬆鬆合著音樂婆娑的起舞。

2. 進退走步

假定右足起步前進：右足滑向前去，放平後，左足經過右足旁前進，後足應盡量使其停滯在後方，重心維持在前足，但身體不得向前彎曲。後退走步亦同前進走步。

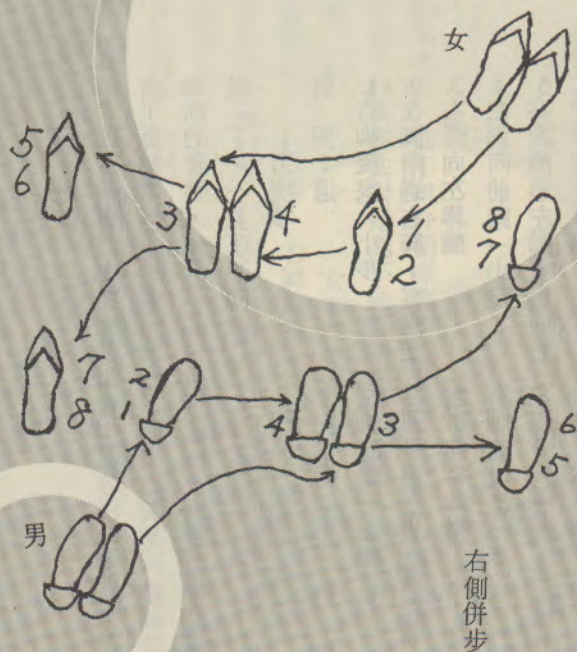
3. 右側併步

男：(如圖)

1. 2. 左足前進
3. 右足向右側橫步
4. 左足向右足併步
5. 6. 右足向右側橫步
7. 8. 左足向右足擦過前進

女：(如圖)

- 右足退後
- 左足向左側橫步
- 右足向左足併步
- 左足向左側橫步
- 右足向左足擦過後退





WALTZ

左側併步

4 左側併步
同右側併步，只是將左右方向顛倒。（如圖）

用的。（如下圖）

5 右轉身

此一步法，是連續使用在「右側併步」之後使

男：

女：

1. 2. 右足前進同時向右轉

與男 5. 6. 同

3. 左足向左側橫步

轉步併

4. 右足向左足併步

轉步併

5. 6. 左足後退同時向右

7. 右足向右側橫步

8. 左足向右足併步

步併

9. 10. 右足向右側橫步

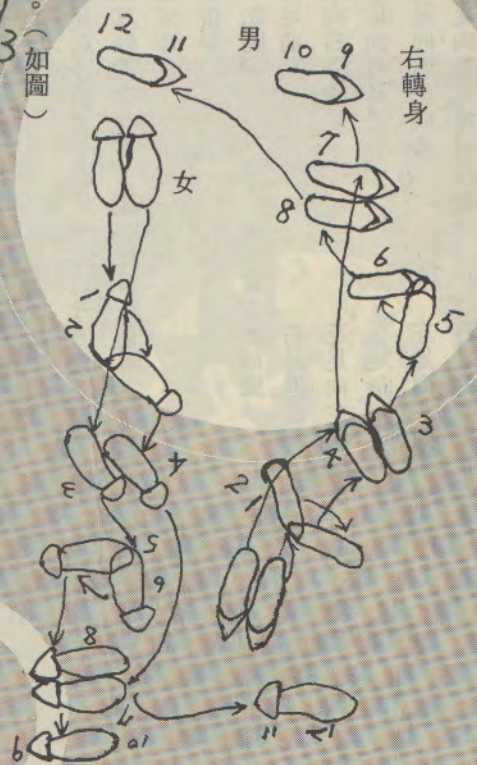
1. 12. 左足擦過右足前進

左足向左側橫步
右足擦過左足後退

右轉身

男

女



6. 左轉身

方法同右轉身7. 只是左右顛倒。

各種步法的聯繫順序，隨舞者之喜好，而附圖之順序亦可任意變動，可隨舞者之喜好而變，尤其增加情趣。

(二) 華爾滋

雖然華爾茲在現今的舞會中已經沒落，但你學會了幾招簡易的華爾茲舞步，當有一天悠揚響起圓舞曲的音樂，您就不必坐冷板凳，反而可以好好表現一下。（見下頁圖）

1. 方塊步

男 男：退

女：進

1. 右腳後退一小步

左腳前踏一小步

2. 左腳滑過右腳，再向左

右腳滑過左腳，再向右

3. 右腳向左靠攏

左腳向右靠攏

4. 左腳向前踏一小步

右腳前後踏一步

5. 右腳滑過左腳，再向右

左腳滑過右腳，再向右

6. 左腳向右靠攏

右腳向左靠攏

1. 2. 3. 步驟即為一個方塊步。



2. 華士步

華士步的基本結構，乃是走三步，但這三步可不是隨隨便便走的。若以右腳起步，則第一步右腳跨出去稍大一步，且重心下沉，左腳跨出去較小一步，且重心提起，右腳再向前靠攏左腳。華士步要保持其連貫及圓滑的感覺，以此為原則，還有側華士。側華士只是將向前改為向左或向右。

華爾茲中最美的動作，便是華士步，由於華士步轉適合實際教導，筆述亦無法達到效果，向隅者，只好找一名舞林高手指導了。

(三) 恰恰

在此只介紹恰恰的基本步，而不再介紹標準恰恰及其變化。恰恰音樂的節奏非常吻合舞蹈的節拍，只要步法對絕對不會抓錯拍子，基本步法如下：

男：先退後進

女：先進後退

1. 左腳向前，且置重心
2. 左腳向後作兩次後退交換步（2拍）
3. 右腳向後，且置重心
4. 右腳向前作兩次交換步

跳時可男女面相對，牽雙手，或同朝一方向而牽內手，不一定侷限於此步法中，可自己合著節拍稍加潤飾。

(四) 迪斯可

迪斯可雖沒有列入標準交際舞中，但時下非常時髦，為年輕人最喜愛的舞之一，却又有許多人望而却步，迪斯可舞中充滿了活力，奔放的熱情及蓬勃的朝氣，各人隨心所欲，心之所往則體之所驅，只求高興則一切都好。

一般而言，迪斯可沒有什麼固定的舞步，只要放鬆，揮揮你的手臂，踢踢你的腿，甩甩你的頭，擺擺你的腰，隨便怎麼樣，只要動作大一點，沒有動作可變，作作體操，跳跳機械舞，舉舉腿，擺擺手。心裡想到什麼，就跳什麼。

要想把迪斯可跳好，就先把節奏抓穩，而使自己的動作，熱鬧而不雜亂，放鬆而不輕浮，快樂樂樂的表現一下自己的情緒，就這麼簡單，迪斯可就可跳得很好了。

徜徉在舞裏

您看完這些之後，也許您對交際舞的觀感，不再如此惡劣，或想躍躍一試。如果您想讀完這篇，便能成為一名好舞者，那只有說抱歉。因為想成為一名好舞者，在禮儀、舞技方面，唯有多練習才能隨心所欲而不逾矩！