

社交跳舞藝術

凌瑟編



凌琴如編

社交跳舞術

文明書局印行

社交跳舞術目錄

第一編 總論

一、序言	一
二、社交跳舞與音樂	二
三、社交跳舞與健康	二
四、什麼是社交跳舞	四
五、社交跳舞的禮法	六
六、注意及惡癖	九
七、服裝與靴鞋	一
八、地板	一四
九、主婦須知	一六
十、社交跳舞的種類	一八

目錄

第二編 跳舞概論……………一九

一、要領與技巧……………一九

二、正確的步法……………二一

三、步法的惡癖……………二四

四、男子的前進及後退……………二五

五、女子的前進及後退……………二八

六、迴轉法……………二九

七、跳舞的秩序……………三一

八、跳舞的基本練習……………三二

九、位置……………六八

十、拍子……………六九

第三編 跳舞分論……………七一

一、基本舞……………七一

二、卡爾斯頓	九六
三、黑底舞	一〇五
四、聖路易舞	一〇八
五、布洛斯	一一一
六、芝加哥	一一三
七、跋梭多布爾	一一四
八、迴旋舞	一一六
九、丹歌舞	一二一
十、附錄 (Tape)	一五四

社交跳舞術

四

社交跳舞術目錄終



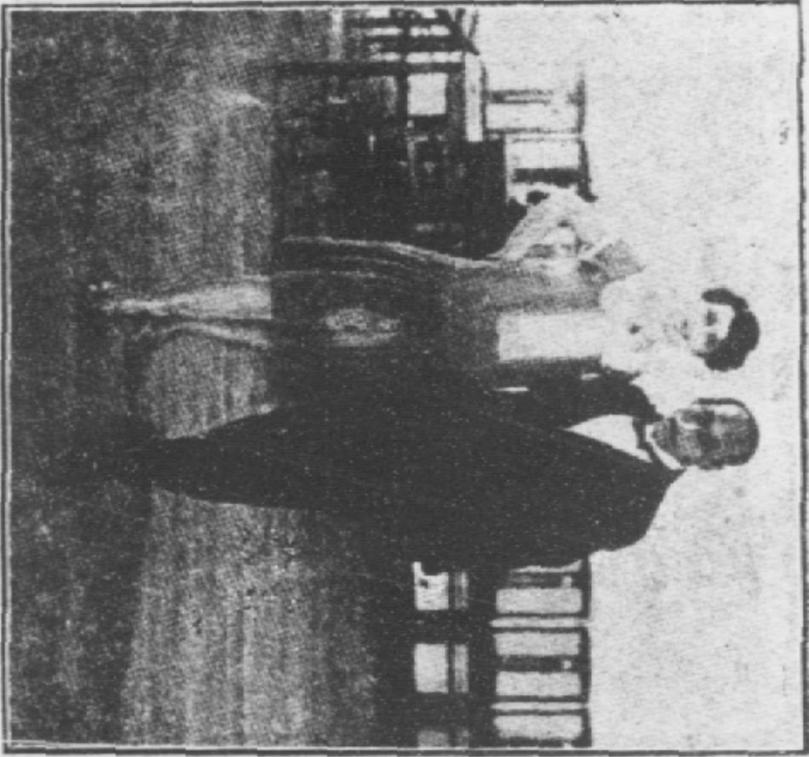
模範跳舞家 Silvester 夫婦

(1)



應禁的姿勢 Silvester 夫婦

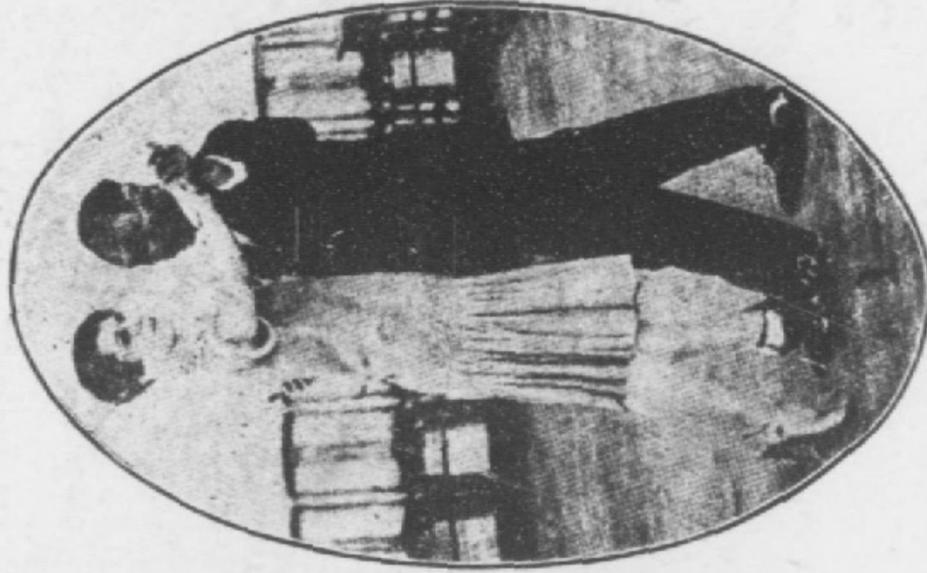
(2)



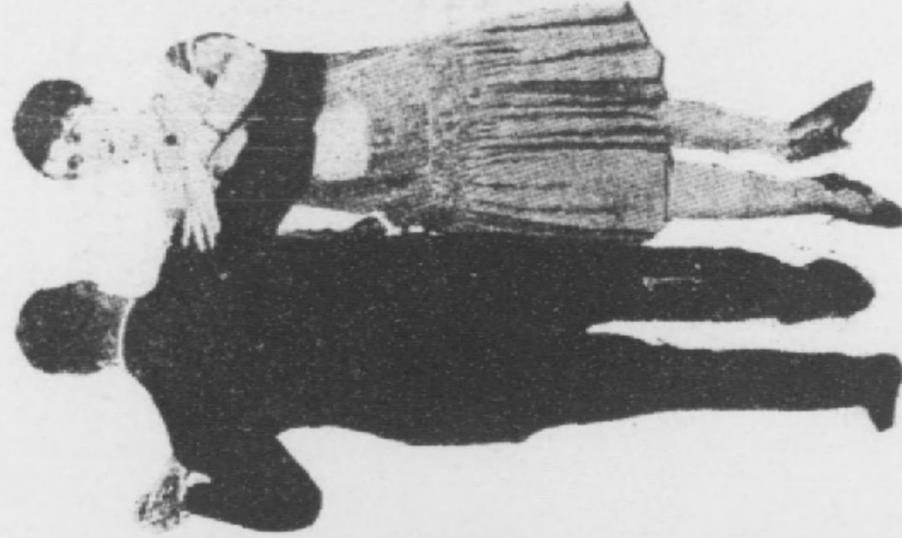
Open Position (1)



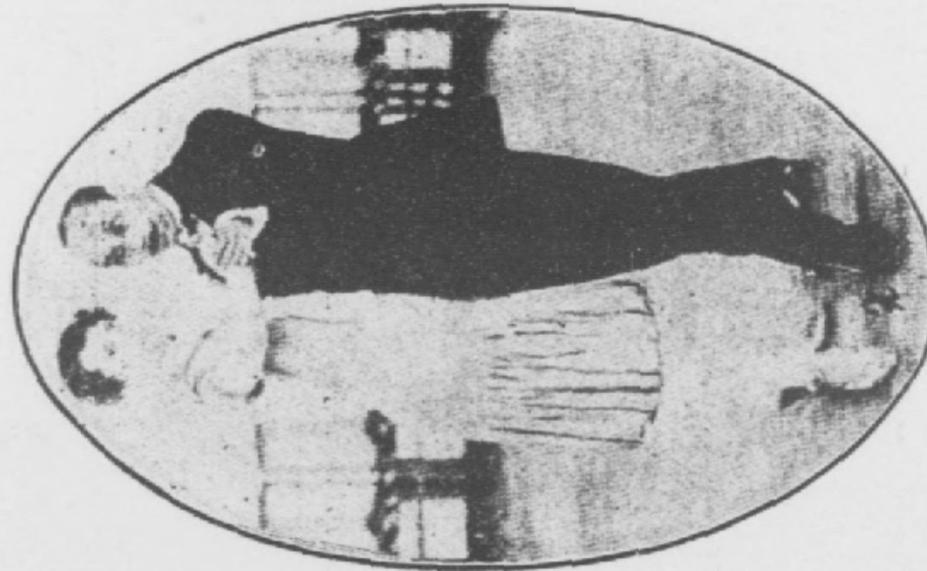
Open Position (2)



Waltz Position



Yale Position



Tango Position



King of Jazz
Paul Whiteman

(5)

果結的動出先身上比腳中進前



(6)

本 書 所 用 的 符 號

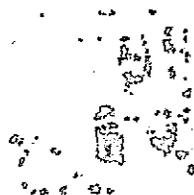
脚踵提起



脚踵踏下



(7)

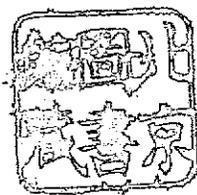


社交跳舞術

第一編 總論

一、序言

隨着西方文化的東漸，我們的生活也一天一天歐化起來了。代替抽大烟，打麻雀，我等可以尋得一種更好的娛樂了。在我們工作之餘，至少可以用一種音樂，把我們一日工作的疲倦驅開，在那種悠揚的音波裏，恢復我們的元氣。若是這種靜的音樂不能滿足我們的時候，我們還可以更向實現的路上走去，那正是詩序上所說的：「歌詠之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。」近來上海一帶跳舞之發達，也不是無理的事。我們要真正實行社交公開，就不能不求助於社交跳舞。不過我在提倡社交跳舞之先，不得不請諸位了解以下的兩點：因為跳舞是隨着音樂而產生的，所以我們首先不可不懂得一點音樂，不然，我們的步調，就不免亂雜無章了。此外還要曉得跳舞是一種藝術的，正當的娛樂，決不是男女間淫蕩的遊戲。許多人曉不得這中間有一種正當嚴肅的禮儀存在，只知道可以與異性交接，這實在是文化進步上一大阻礙呀。但是真正懂得跳舞的真意的人，而一度學得的



時候，那絕對不會發生那鄙陋的思想，只會感着精神的爽快和健康的增進罷。本書之作，就是專爲這些想學習正當的社交跳舞的朋友們，做本入門的書，我相信不會遺誤罷。

二、社交跳舞與音樂

我們人類的內生命的旋律，由聲音表現出來的東西，就是音樂；由運動表現出來的東西，就是跳舞了。雖人心各有不同，而對於音樂與跳舞上的趣味都相殊不遠，這就是因爲我們人類，在某程度上有一種共通性。在這種共通性的範圍內，所表現的東西，就是所謂社交跳舞了。超越這共通性，那社交跳舞就不能成立，所以那社交跳舞的方法，和所用的音樂都比較的簡單，也就是因爲這一點。看那共通性的範圍，到底到什麼地方爲止，我們就可以決定大概的複雜情形和特殊性的程度及種類。由此，那吻合的音樂和跳法，各人各人不同，雖是應有的事，但同時大多數的人很能吻合，有如與我們人間本來的旋律相合的東西一樣，能够保持長久的生命。例如圓舞曲，他的跳法和音樂的輪廓，雖經過幾多的變遷，而從西歷一八一二年之初，介紹到世界以來，直到今日還是流行很廣，這不過是因爲圓舞曲能够叶合以上的條件罷了。

三、社交跳舞與健康

我們在一日的工餘之暇，少不了都想求點娛樂，所以那種所謂 *Salvaged-man*，日裏從事一定的職業，夜間就要去求各種各種的安慰了。說到壞的方面，有所謂酒樓妓院，賭場魔窟，好一點的，則有所謂遊藝場，戲院子，彈子房，珈琲店等等地方去消磨他們的餘暇。但是這些對於他們的慰安方面，或者是可以滿足，可是對於他們的衛生上就不免有不良的結果了。即是烟，酒，女色這三種興奮劑，不僅不能醫治他們一日工作的疲勞，而反益更增加了他們肉體的衰敗。至於說到健康上的娛樂，那不待言是所謂戶外運動，如打球，划船之類，爲最上等。然而這些只限於日間，夜裏却很難做到。除了學生之外，那些有一定職業的人，是頗難有享受的機會。

只有跳舞，這是在夜間可行的，唯一的衛生的運動。

雖然，如體操一類的運動，夜間也并不是不能行，不過那種乾燥無味的手足運動，一方面沒有趣味，引惹人去做，并且我也不覺得對於我們的健康上，真有那麼大的貢獻。

那真的只有跳舞，伴着優美的音樂，順着自然的律呂，無心地動作起來，使我們只感着一種身輕的愉快，而不覺有倦怠的疲勞。并且在這種有規則的雀躍之間，不知不覺，自己的身體也就強壯起來了。

社交跳舞術

四

我看見有個女子素患着胃腸病，幾於終年不離藥石，可是她跳舞了一年之後，食慾抗進，已經恢復她一個完全健康之身了。

又見一個青年，極端的神經衰弱，因之發生不眠症，但自從他走進了 Ball room 以後，一切的煩惱都迅速地從他逃走了。

此外對於精神或肉體方面，不健全的人，因跳舞而恢復了的，不勝枚舉。要之，在夜間所能做到的各種娛樂之中，如跳舞這樣有益於身體的東西，恐怕再沒有了！何況精神的安慰，完全跟着肉體的健康而發生的呢？

并且還有一層，管笙歌一起，而不知其然而然的手舞足蹈之間，早已將日間業務的疲勞，驅逐到九霄雲外，心機一轉，逸興爽飛，舞罷歸來，一點輕輕的疲乏，徒然促成了恬靜的安眠。翌日晨興，一個清新的頭腦，對於他日間的工作，自然要增加了無限的能率。

因此，所以我希望社交跳舞，有正當的發達。

四、什麼是社交跳舞

如在序言上也說過的，有許多人把社交跳舞看做淫猥的表現，而不理解牠的真意，只一味盲目

的排斥，嘆息道德的衰頹，我覺得對於文化運動上不免大有阻碍。何以說呢？因為文化這樣東西，（文化——即指物質文明——）的表現都是有形的，所以我用了「東西」的字眼）不是靜止的，不進則退。若是你想保持原有的狀態，除非只有死滅。文化是有生命的，所以不能停滯在一定的地方。即是說我們若不進而攝取西方的文化，我們就會退而遵守孔孟的道德。把新思想，新道德，當做洪水猛獸，而非難排斥的人，都是些主張忠孝節義的腐儒。他們是與少年中國的主人不能兩立的。

言歸正傳，且說社會跳舞，既無辜地受了一般風化論者，老國民道德家的誤解和排斥，所以我在這裏，不得不為牠叫一兩聲不平，來下個極簡單的定義。社交跳舞，是一種社交公開的國民的正當的娛樂，牠本身不含一點邪念，目的在促成人們強健的身體，和正當的感情。英文叫做 Ball room dancing。是對於那藝術的 Stage dance 和 Exhibition dance 以示區別的一個名詞。後者是一種技術，在舞台上演出，專門供給觀覽者的娛樂的。所謂社交跳舞則不然，是以自舞自樂，使其對手（Partner）愉快，并使舞蹈室中所有的人都能分享歡悅為目的。當我們想求互相愉快的時候，而用的手段，便是社會跳舞的真髓，在舞蹈室中的一舉手一投足都不可不集中於這一點上，所以那禮儀作法（Etiquette）要有規矩，決不可亂來一下，這是第一件要緊的事。至於那跳舞的工拙或

步調的優劣都是第二第三的問題去了。因為牠的規矩嚴格得很，所以我說決不容有一點淫亂的意味。一般的人只看了一下外表，不考察這個內容，所以往往發生誤解；若是跳舞者本身把目的看錯，而胡思亂想，那更是「罪莫大焉」了。所以我不惜言辭，一再地說到這個，希望好舞家自己十分明瞭，然後好來擁護，莫使這優美的一朵社會之花，無端地受人蹂虐了。

現在就請看次章的禮儀罷。

五、社交跳舞的禮法

社交跳舞是一件正當的事，我們跳舞的時候，對手是個異性，所以我們不可不把自己的人格放在念頭，時時刻刻要表示一種紳士或淑女的態度。決不可視為淫樂，而嬉皮笑臉地，含着邪念，而侮辱你的對手，若然，那徒然表示你自己的卑鄙醜態。譬如男子的手放在女人背上，當初那樣放的就是那樣放着好了，決不可時時移動，或東摸西捏。譬如跳舞時我們有時胸前有一部分要接觸的，所以男子的衣服(Coat)扣子，是不可不扣好的。等等極小的事都是不可不注意的。

那樣許多人，齊集在一室中跳舞，而毫無一點搔擾，或紛亂狀態，這就是那嚴格禮儀作法的功效呢。

社交跳舞總是兩人一組的。一般的形式，乃是男子先向女子要求，而得其允許而後行的。即是男子先向女子勸誘說「我可不可以和你跳一回舞？」May I have the pleasure of dancing with you? 或說「這次和我跳好麼？」May I have this dance? 至於對於不認識的女子，自然先要有適當的介紹者然後才可要求。那時女的自然會「好」、「自然可以的」Certainly; sure 等的快諾。但已有先約的時候，自然不在此例；不過有時縱無先約，而覺得那男子的人格，或是技術有不適當於自己的時候，則還是可以說聲「我跳疲倦了，對不起！」Sorry, I got tired. 一類的話，婉言謝絕。如男子已經自己帶了個女子來，現在又想和場內他的女伴 (Cavalier) 跳舞的時候，(但最初和最後的跳舞不可不和同來的女子跳) 那豫先不可不為同來的女子選定一個適當的 Partner 的男子。再若是想和原來就有男伴的女子跳時，要豫先請求她那男人的許可，這也是當然的禮儀。把對手選定之後，音樂一開始，於是就同跳起來。

男女正面相對 (Vis-a-vis) 雖是原則，不過女的要少許偏向於男子的右邊一點，因為這樣，男子的引導 (Lead) 容易明白些，而跳起來也就容易了。跳時要互相望着對手的右肩前面。

男子的右腕圍着女子的背。腕要深深圍着則引導容易一點。手腕要保持水平的位置，雖然看那

Cavalier 的身子高矮不同而難一定，可是普通應該放在背的中部。太高的時候，女的不便於跳。太低了的時候，樣子又不好看。普通男子在前進的時候，用胸部接觸而引導的時候，則右手要壓着女的擺來，在這特別的場合以外，則宜輕輕地接觸着她的背，差不多要使她不覺得背上有手。反之，後退的場合，要與 Cavalier 離開，也不可加一種力於右手上。但要特別注意的，就是手指要合併在一起，不可張開。有時怕手掌弄壞女子的衣服，而貼着一條小手帕，也是容許的舉。

男子將左腕向左側舉起，用左手握着 Cavalier 的右手。左腕灣曲起來，但手的高低，決不可低過肩頭。

女子將左腕舉起來，左手放在男的右肩上。手指也和男子一樣不可張開。

男女都要伸直腰身，下顎要充分地在後面。

在社交跳舞上，跳舞的方法，決定的權利，全在男子，女子徒有追隨男子之步法的義務而已。男子有使女子追隨的引導之責，所以男子比較難跳。女子決不可依自己亂跳，只要能充分地應付男子的動作就够了。

此外跳時要合着音樂，那自然是不待言的。

六、注意及惡癖

- 一、男子決不可離開音樂的 Tempo (拍子)。脫了拍子是最大的過失。要合拍子，除由練習而將音樂聽慣之外沒有別的法子。
- 二、男子不可不完全地負 Lead (引導) 之責。
- 三、男子不可只爲自己的快樂而跳舞。最要緊的，還是要時時記得使女子容易地、愉快地跳舞才是。
- 四、女子不可失掉與男子的接觸 (Contact)，要敏銳地承受男子的 Lead，女的總要追隨男的去，決不可自己任意地跳舞。
- 五、跳舞時的原則是圍着舞蹈室反時鐘 (Anti-clockwise 即左轉) 的方向而跳舞。若是你獨自亂轉的時候，便即時要和別組衝突起來。
- 六、跳舞中除開特別的例外，原則上是一瞬間都不可靜止的。和星球的自轉公轉一般，我們時時要懷着那「萬有流轉」的意志。
- 七、萬一踏了一下對手 (Partner) 的腳，或是與別人衝突了一下的時候，不拘原因，馬上就要交

換一聲「對不起」Sorry 一類的客氣話。

八、不到萬不得已時，決不可在半途中停止跳舞，這是很對不起對手的事。

九、跳時要常常帶着微笑，表示愉快的樣子。

十、音樂一停，跳舞終止的時候，要互相道謝。Thank you。

十一、不可衍奇。若用從無先例的奇拔的步法，而想使人驚倒，不免失了身體的平衡(Balance)或使對手的女子窮於應付，跌倒下來，徒演醜態。

十二、最初頂好不要談話，因為談話與跳舞到底難得兩全。除非極其熟練的人，則可不用心聽其自然地跳舞。不然跳時不可不集中於跳舞；若談話則不免心亂，心亂時則步調也就亂了。所以我說最初的人與其來攀談，不如仔細聽着音樂還安全些。有些人覺得閉口不談未免失禮，但決不然。須知我們保持着沈默的態度，毋甯是向對手表示敬意。

十三、不可批評人家，當我們坐着休息看人家跳舞時，絕對不要議論別人的姿態或步法。

十四、不可大驚小怪，在跳舞中，偶爾發生碰了脚或碰了頭的事，絕對不要大聲騷擾，以害公安。

十五、不可獨占對手，如Dancer中縱有你喜歡的人，也不可獨占着跳舞，因為這裏要特別注重別

人的愉樂，不比家庭之內。

十六，跳舞時無論你如何覺得陶醉，也不可將眼睛閉上，因為對於別人很不好看，要吟味可以坐到旁邊去細嚼，此非其時。

十七，不可唱歌或閑吹口笛，因為你亂唱時，則不免要亂曲調，對於奏音樂者及其餘跳舞的人都
很失禮的。

十八，不可使用 *Clack dance*，臉兒猥着臉兒的跳舞，很覺下流，結局是沒有誰願來做你的對手了。

七、服裝與靴鞋

因為跳舞的時候不同，所以服裝也隨之各異。普通跳舞會的服裝，在招待券上都記明了的，如云正裝或略裝，正裝是指燕尾服，略裝自然是我們平常的衣服了。但現在在中國并無一定的禮服，男子的長袍馬褂當然來不得，新流行的中山裝和女子的旗袍還可敷衍。現在且介紹一下外國式的罷。

一，茶會跳舞（英 *Tea dance*，法 *The dansant*）時間是從午后三時至六時，用茶點，火腿麪包之類。

社交跳舞術

一一

服裝：

男：洋服，但務必用暗色無花的靴，普通的短靴。

女：便服，戴着帽子不要脫下。

二，正餐跳舞（英 Dinner dance, 法 Diner dansant）這是吃飯的時候，或吃過以後跳的。時間是從午后七時至十二時為止。

服裝：

男：

盛裝，燕尾服，白襯衣，單領，白領帶橫結。

畧服，吃煙服，白襯衣，單領，黑領帶橫結。

靴，黑色短靴，黑絲襪。

女：

夜服。

脫帽。

三、夜食跳舞 (英 Supper dance 法 Souper dansant) 這是在 Dinner dance 告終，而覺有餘興未盡時行的。即是在吃夜食的時候，繼續的跳舞。普通是午前三時至四時，但有時在所謂最後之家 (Demier maison 通宵不歇的跳舞場) 也可以跳到午前六時為止。

服裝與正餐跳舞相同。

此外還有所謂夜間跳舞 (Soiree dansante) 這多半是在私人的邸宅內，晚餐之後，會集一堂而行的。

服裝自然與正餐跳舞相同。

最後，關於服裝上，所謂色彩的調和也是很要緊的。

現在要說到靴子了。

第一，不可用長統靴，只能用短靴 "Shoes"，因為務必不要妨害足部的運動才好。

第二，靴子一定要十分合脚。太大時脚不靈敏，拖走不便。太小時又挾得脚痛，也不利於跳舞。處處要恰到好處，使我們不覺身外有障礙物為好。

第三，宜着輕靴，鞋底以薄為好。後跟也要和底一樣用皮的，橡皮的不滑，很有礙於進行。

第四，圓頭靴子腳在內面雖然舒服，可是占了許多無用的面積，對於那種小步驟頗有妨礙。所以頂好是用小巧點的爲適宜。

第五，一雙穿慣了的鞋子，如同書家的愛用的筆一般，所以我們要愛護牠，專門爲跳舞用的靴子，務必莫踏到泥土上去，因爲粘了泥土，不免要粗糙起來，而就減少牠的滑度了。

第六，女子的鞋跟不可過高，也不可過低，照平常最適於步行的那種高低，就行了。

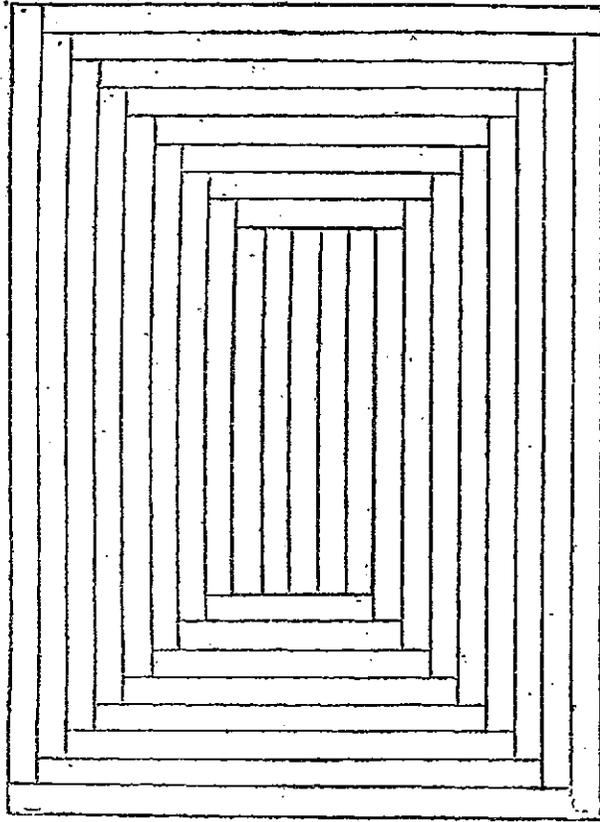
直接與靴子發生關係的，就是地板，因爲這接觸面的良否，很影響於跳舞的全般，所以現在已將靴子安排好了，還得來將地板預備一番，以免有美中不足之虞。

八、地板

跳舞場的生命，就在地板上，若是地板不好，無論什麼跳舞名家，都不能施其妙技呢，要使我們嘗到跳舞的極樂世界，第一是少不了一個完全平滑的地板。若是地板上有點不對的地方，那末，與昧就不免要減去大半了。地板的木材頂好要那最堅牢的麻栗木（Oak），其次是用橡木（Oak），別的大壞的木材或磚石都不適宜。歐美頂上的跳舞場，甚至地板下面裝了彈簧呢。

地板的保存，要非常注意。那些出入跳舞場的人至少要像愛跳舞一樣愛惜地板才行。所以有泥

地 板 配 置 圖



士的靴子，及釘子出來了的破鞋，絕對不要去那地板上徘徊。每天要用粉蠟在地板上塗擦，要收拾

得光澤如

明鏡一般。

地板的配

置，普通是

與室基的

四方平行，

則步調的

進行，好容

易找着方

向。不至於

東歪西走。

如圖所示。

九、主婦須知

凡開跳舞會招待客人的時候，最要緊的事就要使集會的全體的人，都感着一種無上的喜悅，在這一夕之中，滿足得忘却一切，完全陶醉，甚至不知其自身之所在。但這責任全在主催的這一家的主婦身上，所以我現在要寫上幾條注意，不過這無非是爲着上述愉快的這一點罷了。

一、務必早整容儀，將一切安排妥當，不要等得客已來了，再臨時整容髮，換衣掃地。這不僅是對於來客失禮，且如此用意不同，當夜必不能給來客以愉快的印象。因爲未能以全力傾注於招待上呢。

二、要負推薦伴舞者之責。在招待會中普通大都是帶有同伴的，但有時也不免有單騎獨馬的人。在這時候，自然不能使他們負向隅之歎，所以這女主人應出來替他們找出適當的舞伴才是。爲他們介紹異性，使他們不至有人坐着旁觀，而不能充分地及時行樂。

三、要維持整個的歡樂，不要使客人窮於辭令，或讓他們三三五五的小團體結談，因爲這種空氣，很使客人不樂，所以做主婦的就要將他們的小團體解散，而將每個來客，而轉入一個歡樂的太濛濛，頂好她自己出來說種種的笑話，或做種種的餘興，使大家的精神不至散漫，而集中於一室。

四、表情要極快活，從始至終都要不失愉快的態度。萬一中途發生了什麼不幸的事情，也不可形諸顏色，一切可待散會之後去處理，在會中最要注意的就是不要使客人感着不快。

五、要留心來客的言語舉動，萬一談話或行爲中有傷客人的情感的時候，就要馬上改變話題，或停止做作，這也是要緊的。

六、對於來客要一律平等待遇，不可偏重。若是不中意的人，則當初就可不請，既請了來，又不招待，那是很不好的。縱然是頂要好的朋友，也滿不在乎這一會子的特別親熱。要把來客的全體，看做一個人，而時時不失公平的態度。

七、在多數的集會當中，自然免不了有優劣之差。跳舞會中自然有最會跳的和不大熟練的人，但無論如何總要爲那些不善跳舞的人造機會，不要使他們感着冷落。

八、不可狠狽，一切的事情要順着秩序進行，不可慌忙周折，一種狠狽的態度，不僅有損淑女的威嚴，且很使會衆感着不安。

九、萬一發見客人中，有感着無味的時候，主婦就應馬上去伴他跳舞，或爲他找相當的對手，使他快活起來。

十，一切都要做得完善，從服裝，言語，舉動，室內裝飾以及飯菜，都要不流為粗野，而遺笑於來賓。以上各條，當然不限於跳舞會，就作為一切走向社交界的婦人的金科玉律，也未嘗不可。

十、社交跳舞的種類

社交跳舞的種類非常的多，其中有些專在一個地方流行的；有些新奇的跳法，行不到半年也就拋棄了。跳舞並不是文明的產物，可以說是一種原始人的感情的表現。牠的發生與詩歌相差不遠，是人類最初的藝術。所以現在歐美許多文明國家流行的跳舞，多是從野蠻人或黑奴等採取來的。我國却文明過度，連一點原始時所遺留下來的社會的享樂，都失傳了。這自然是那種所謂男女授受不親的，自命為文明的，腐儒道德所剝削了。現在再來從野蠻人學轉來，縱然別人不訕笑，我們自己也不免有一種落伍之悲了。

且說那優美的跳舞，自然不會有時間，地域的範圍，而能保持牠們永遠的生命。正如英國少年詩人濟芝所說的，一件美麗的東西，是要享受永遠的。優美的跳舞，如何會有厭倦的時候呢！

現在世間最流行的跳舞，普通有 Fox Trot; Charleston; Blues; Tango; Waltz 等，其他如 Paso Doble; Scottish; Español; 跳的人就有限了。

其中尤以 Fox Trot 爲最流行，并且又是基礎的跳舞，俗語所謂一竅通，萬竅通，所以若是能把這個 Fox Trot 充分地熟達，則以後無論學那種跳舞，都很容易了。將此作爲個學跳舞的捷徑是再好沒有的了。

第二編 跳舞概論

一、要領與技巧

跳舞的要領就在姿勢與優美 (Form and Grace)。要得到好的姿勢與優美，首先就有練習 (Practice) 的必要。但練習也不能亂跳，非要有正確的練習不可。正確的跳法，一定是由良師教出來的。但同時要常去注意看人家的跳舞，看他身體的位置，腳伸的直不直，腳後跟打開的還合着的，以及有不有其他的惡癖等等，都要十分觀察，以便探長補短。

現在說到技巧方面，不妨詳細分門別項的說明。

一、重心。身體的重心，不管前進也好，後退也好，一定要放在前腳上。但有些人雖在前進而將重心放在後腳上，即是後腳站得筆直，而前腳跪在前面，這是大錯特錯，因爲前進的時候，最初上身就姿前進，所以再將一腳向前，而支住全身重量。但後退後仍然要將重心放在留在前面的一隻腳上，那

後退的脚，先將脚趾觸到那要退的距離，一直等到第二隻脚從這脚旁邊打過而後退的時候，才可將重心移到先退的一隻脚上來。

不問進退，重心都放在前脚上，這是跳舞的金言。全身的重量，總是放在前足上，決不要分散到兩脚去，這便是跳舞的大原則。

二、脚的移動。兩脚總要時常密接地合着。前進也好，後退也好，總要合在一起。即是一隻脚通過他一隻腳的時候，(1)褲子的內側與內側相擦。(2)靴子的內側與內側相擦。(3)靴底與地板相擦。這名曰三種摩擦(The Three Frictions)。這也是跳舞的原則。同時也就是我們在街上步行的原則呢。

三、頭與肩。頭不可垂向前面，肩不可聳起來。肩要平，絕不可一邊高，一邊低。每次腳動的時候，肩不可動。

四、腕與手。婦人的左腕沿着男子的右腕，用手指放在男子的左腕上。決不可抱着頸子。右手則任男子支持着。男子則用右腕支着婦人的左腕，右手則圍在婦人的背後。右手以五指合着為原則。對於那婦人一切的暗示(Sign)全在這個手上。前後左右迴轉固不待言，即是 Three step, Change;

Hesitation; I've stop 等無論什麼都全靠這個，有些人贊成前進的時候，可用胸壓着婦人的胸，實在有右手在她背上說話，用不着胸胸相壓。左手溫柔地托着婦人的手，提得比左肩稍高一下，輕輕地伸着，最能保持身體的平衡。兩手的微妙的運動，使兩人保持着一種不即不離的關係。

二、正確的步法

有許多人以為跳舞的步法，是一種非常特別的東西，這實大謬不然。照平常走路一般就是了。不過要依正常的步法，不可加入個人的惡習慣上去，所以與其積極地來勸人如何如何地走，不如應用否定的哲學 (Philosophy of negation)，說明那樣那樣不好，還容易了解些罷。

步法上最要注意的一點，就是不要失了身體的平衡 (Balance)。決定跳舞的優劣，就看他能否保持這個平衡為標準。所謂跳舞的進步，全在實習，而無用乎理論，也就是因為要使身體保持平衡，全在練習之功，單明白理論是無用的。

譬如小兒站着不能走，這并不是他脚的筋肉不勞動，乃是因為他尚不能得到身體的平衡罷了。所以在站起來想走的時候，脚上其他各部的筋肉，在適當的瞬間，要收縮到適當的程度，同時其餘的一羣筋肉，也要適當的緩和起來才行。即是說有使一羣筋肉調和的共同作業 (Co-ordination)

的必要。主宰這羣肌肉的共同作業的東西，就是以主腦為主的一羣神經細胞，他們適當地聯絡起來而發命令。譬如游泳或乘腳踏車也都是這一樣。最初覺得怎也不能浮起或騎上的人，只要練習一下，自然就行了。這就是由練習而得到必要的神經細胞的聯絡的證據呀。

如以上所得到的身體的平衡，主要是小腦的作用，但後來都變成無意識的機械的了。並且因為做成這必要的神經細胞的聯絡，其原動力是在我們的意志上，所以我們時時總要打算，莫失正確的步法就對了。惡癖是因為神經細胞的聯絡錯了而生的結果呢。

不要失了身體的平衡，這是跳舞上第一個條件。

我們有時看那名手的跳舞，好像上體一點都不動搖，只見腳在那兒滑走似的。不禁使我們覺得跳舞只要腳動就行了，別的部分可以不動，可是這種觀察大錯了。須知社交跳舞的祕訣，就在「不可用腳跳，要用上身跳！不可用腳走，要用上身走」呢。

所謂用上身跳自然不是使上身動搖，並且須記取上身決不可動搖。不過跳舞的原動力不可不存，在上身之內罷了。這有兩層理由，第一因為與 *Center* 接觸的地方是在上身而不在腳，若專用腳跳，則不能 *Lead* 了。第二因為人體的重心存在上身，若是腳比重心的部分，先出動的時候，則無

論如何不能得到身體的平衡。

在社交跳舞上，身體的重心，要時常保持一定的高低，其重心一點也不可移動，只能使其在水平的軌道上滑走，恰如彈子 (Billiard) 一般，在一個平面上圓轉地流動。

譬如前進的時候，若是把腳踏出去了，而身上沒有向前去，則還是沒有前進的一樣；向右邊轉的時候，若不先將身體轉過來，而後使腳追隨着轉，則也就失了平衡。只有後退的時候，就是個例外，腳要先於身體向後退，這時退後的腳上，決不可乘一點重量。

剛纔說過用腳而不用上身跳是一種錯誤，但是無論如何總是要腳先動，注意在腳是無疑，研究的都是步法，沒有人說到上身的跳法呢！為要免除這種迷惑，所以我在這兒不得不再添上一句：理想地說法，我們的上身與腳，要成為渾然一物，然後才能得到圓滿的結果。

再在跳舞中決不可使筋肉硬固，那不僅是使對手感看不快，且失了跳舞的本性和優美。譬如要腳伸直，就硬得和一根鐵棍一樣，自然是很不好的。決不要像上了桎梏一般，使腳的筋肉感着不自由，要使他十分輕快才是，這不僅是對於腳一部分，即全身的筋肉，亦莫不皆然，時時要保持着敏捷而優美的活動能力。

腳上還是一樣地要用力，要確實地踏在地板上，不然，則成個不倒翁似的，頗有幾分跌倒之虞了。

三、步法的惡癖

現在要提出幾個步法上的惡癖，初學者請注意及之。

(一)用腳趾走的惡癖。

有許多人專用腳趾來跳的。這樣自然是將體重放在腳趾上去了，因為全身失了平衡，則不能固定地立住，而上身免不了前後左右地搖動起來。這惡癖是由於在初學時想容易滑走而發生的。尤其是如 Fox Trot 一種的跳舞，在外觀上看來，完全是在地板上滑着一樣，不過初學者不宜這樣，正如所謂還未學走就想學跑一樣，是很危險的。學到了一定的程度，即熟練了，自然而然後會成爲這樣的。所以有句話說到「優良的舞台跳舞家乃是個拙劣的社交跳舞者」這就是因爲舞台跳舞愛用腳趾而社交跳舞慣用腳趾，這也是這兩種跳舞不同之點。

社交跳舞家的優劣，單看他的靴子也就看得出來，靴後跟用得最多的人，自然跳舞有相當的熟練。

并且用腳趾跳的人，很使對手感着迷惑，因爲腳趾先下地，無論如何容易踐踏對手的腳呢。

(二) 膝關節彎曲的惡癖。

脚要像鐘的錘一般伸直，只讓腰的關節那兒擺動。若是膝的關節彎曲的時候，就不免醜態了。但只要時時留神把脚伸直，不可使之硬如柱石。

(三) 張開脚的惡癖。

跳舞的時候，要彷彿是腿間挾着紙張似的，不可讓他跨開。前後移動的時候，也要靴子擦着靴子地，即是腿挨着腿地才對。

(四) 走時向內或向外歪的惡癖。

(五) 上身向後倒，或前屈的惡癖。

(六) 跳時上身有前後左右搖動的惡癖。

(七) 大步前進的惡癖。

初學的人都有點好大步走的傾向。太跨達了的時候，不僅易失身體的平衡，且女子也很難追隨得及。普通一步的距離，是中間恰够一脚遠，這點很要注意。

四、男子的前進及後退

所謂前進，普通是先將右腳踏出的，請先注意這層，好入本論。

一、爲着男子的引導，要行得適當，所以右腳不可先上身出動。即兩下要同時前進。

二、右腳向前進的時候，腳後跟不可離開地板。

三、腳指隨着右腳的前進，慢慢接近地板，及這動作完成，就完全踏到地板上去。即是腳板接近地板的順序如左：

1. 腳腫 (Heel)

2. 腳底 (Tread)

3. 腳趾 (Toe)

四、隨著右腳前進，而將體重漸次移到右腳上去。即是當這右腳的前進完了，而腳趾完全踏到地板上時，則 Weight 的全部，已完全到了右腳上了。此時左腳已完全不負體重的責任，只剩腳趾踏在地板上了。（但左腳後跟，不可離地板太高，因提得太高時，則膝頭不免要彎曲了。）

五、右腳前進完了之後，隨着又左腳前進。

六、左腳進到右腳的地方，即是到上身的垂直線下時，那腳後跟才踏到地板上去。在這以前即是

還在身體的後面的左腳，後踵是不挨地板的。

七、左腳向前出動的時候，其與地面接觸的先後如左：

1. 腳踵

2. 腳底

3. 腳趾

但經過身體而前進的時候，體重就由不動的腳上而移到這動的腳上來了。

後退即是依着前進的逆定理去做就對了。但普通是先由左腳向後退起，而後右腳隨之。

一、左腳要先於上身而後退，不可同時進行。即是前進時也好，後退時也好，上身都要垂直在前面
的腳上。

二、左腳的後踵，直到左腳經過上身向後的時候，才慢慢離開地板。其離開的順序如下：

1. 腳踵

2. 腳底

3. 腳趾（後退的動作中，無論何時決不可離開地板）

- 三、正向後退的左腳上，不可加以體重。
- 四、後退的時候，左腳尖子輕輕觸着地板，不可加一點體重在那上面。
- 五、左腳一停，前面的右腳就開始後退。
- 六、右腳後退的時候，隨着慢慢將體重移向右腳上去。左腳的後跟，慢慢接近地板，直到右腳來到左腳的位置的時候，才將後跟完全踏下去，于是把體重移到左腳上來。
- 七、右腳的後跟慢慢從地板提上，直送到身體的後面去。

五、女子的前進及後退

女子的前進與男子的相同，腳踵的上下及體重的移動都是一樣，不過女子一般比男子矮，所以要用高跟鞋子，並且後退的機會多，所以用腳趾的時候也比男子要多，在這樣的時候，若是強用腳踵，則反使跳舞不自然而生硬了。

合着調子跟着男子的運動保持不即不離的地位，這是女子的義務，在這一點要特別注意，不可自作聰明。尤其步法的快慢，要完全跟着男的，太慢太快都是女子的過失。

女子的後退也是和男子一樣。但女子無論如何，後退的時候，比前進要多，所以非要把這個充分

地練熟不可。腳後退的時候，膝的關節絕不可灣，請特別注意。跳舞中所表現的女性美，第一就在腳的垂直，以及溫柔的輪廓，嫵淑的運動上。此外下顎不可向上朝着，上身要直，不可仰向後面。

附前進與後退之比較。

A. 前進：

(一) 體重放在前進的腳上。

(二) 踏地的順序，(1) 腳踵，(2) 腳底，(3) 腳趾。

B. 後退：

(一) 體重待腳退過以後才加上。

(二) 踏地的順序，(1) 腳趾，(2) 腳底，(3) 腳踵。

六、迴轉法

單只前進後退，變化太少，所以跳舞上一定要有迴轉(Turn)才行。關於迴轉的一般法則，分別敘述如下：

(一) 一定要先由上身迴轉，而後再轉腳。若先轉腳留着上身在後轉的時候，則失了平衡(Balance)。

而艱于引導 (Lead)。

(二) 後退的腳上放着重心迴轉的時候，要用腳踵迴轉。

(三) 前進的腳上放着重心迴轉的時候，要用腳趾或腳趾和腳底迴轉。

迴轉不是用腳趾，便是用腳踵。牠的方向有兩種，即左轉 (反時鐘的迴轉 Anti-clockwise) 及右

轉 (時鐘的迴轉 Clockwise)。

A. 一般人多是用右手向左邊做事的。

B. 跳舞中男子是用右手抱着女子的。

C. 跳舞的方面是反時鐘的。

爲着上面的三個原因，所以一般覺得左轉爲容易些。迴轉向左，這也是很自然的事，所以又叫做自然迴轉 (Natural turn) 比這稍難一點的向右轉，名曰反對迴轉 (Reverse turn) 有時爲着想避免單調，混用着左右兩種的迴轉。

又在迴轉之際，有將腳合攏與不合攏的兩個場合。前者謂之曰閉迴轉 (Close turn)，後者謂之曰開迴轉 (Open turn)。

在以後跳舞的分論上，關於各種各種的跳舞，有各種各種的迴轉法，故在此地不必涉及繁雜，且待以後分章詳說好了。

七、跳舞的秩序

一夕的跳舞，秩序 (Program) 如何，全在主人的頭腦去配置。這多半是依來客的嗜好和技術而定，不過一般繼續着同一種跳舞，自然沒有趣味。最好是最初由平易的音樂而開始，暫暫入於深難，最後則以達到高潮的很熱鬧的曲調或迴旋舞 (Waltz) 而終，頗為適宜。

現在試舉個十二回一組的秩序單如左，以作一例。

Program:

- | | | | |
|-------------------|-------------|-----------|-------|
| 1. Valencia | Paso Doble: | Victor | 79657 |
| 2. Honolulu Blues | Fox Trot: | Brunswick | 2398 |
| 3. Duck | Tango: | Victor | 20740 |
| 4. Tiffin | Fox Trot: | Victor | 19586 |
| 5. Huguetta | Waltz: | Victor | 20512 |

- | | | | |
|-----------------------|-----------|----------|--------|
| 6. Memphis Blues | Blues: | Columbia | J. 289 |
| 7. Ten for Two | Fox Trot: | Victor | 19438 |
| 8. Cumpasita | Tango: | Victor | 79657 |
| 9. Hallelujah | Fox Trot: | Victor | 20399 |
| 10. Tango Sentimental | Tango: | Salabert | SN342 |
| 11. Dawn of To-morrow | Waltz: | Victor | 20659 |
| 12. Who | Fox Trot: | Victor | 19840 |

八、跳舞的基本練習

學唱歌的最初就有 Chorubingen 學鋼琴的則有 Beyer 學提琴的則有 Hornmann 等他們都有各個獨特的基礎。要把這些根本的公式練熟，然後升堂入奧，沒有難問了。

學跳舞自然也跳不出這個例外去。所謂基本練習，正是人人必經的階級。要把下面這些公式通達練熟了，那末，以後什麼舞蹈跳不出來的呢。登上跳舞的玉樓的祕鍵，就是這些公式，所以請諸位不要疎忽過去，要特別注重基本上的工夫。

(1) 跳舞的 A B C (腳的 Position)

社交跳舞差不多全在兩腳的姿勢 (Pose) 其基礎形態也就在兩腳上，即是那千變萬化的步法，綜合起來，也不過二十四個位置 (Position) 罷了。

歐美的字母每有二十六或二十五等，可是跳舞的 Alphabet 只到二十四爲止了。只要將這二十四個 Position 完全裝進腦袋裏了，那以後就無難事了。

這二十四個字母的排列法，有各種單語來表記。在本章第三節以下的說明，就是這些單語中最基本的東西。

(2) 腳的位置 (Position)

如上說過，在跳舞中腳的位置有二十四種。這就是用我們的兩腳所能做出的姿勢 (Pose) 的總數。即是：

右腳前的位置有五，

右腳後的位置有五，

左腳前的位置有五，

左腳後的位置有五，

交叉的位置有四，如是而已。

以上這二十四個位置，不僅是社交跳舞，就是舞台跳舞也是共通的，所以有志于跳舞的人，不可不充分地記着。

右腳前的位置

(一) 第一的位置 Right foot front First Position

即是兩足併立在一處，在俄國式的舞台跳舞 Ballet 就如

如



(第一圖) 一樣，兩腳向前並行的。



一樣將兩腳打開，但社交跳舞則

(二) 第二的位置 Right foot front Second Position

即是用左腳支着體重，右腳向右邊跨出來。這是橫行時的步子。這個練習要十分注意，跨出來的右腳決不可前後彎曲。初學者頂好先將兩腳併立在地板的直線上，右腳跨出到第二的位置時，回頭來看腳的位置如何。練習當初，若是不一再地留心腳底下，則遺誤不淺。最初能養成這個平直

的習慣，則以後縱然不下面，只要腰骨的運行，感覺不錯，腳伸出去，也就不會前後傾斜了。所謂 Side step 的基礎，就靠這個練習。(第一圖 B)

(三) 第三的位置 Right foot front Third Position

即是將剛纔橫出來的右腳的後跟，收回到左腳的中央。不待言體重還是托在左腳上。(第一圖 C)

(四) 第四的位置 Right foot front Fourth Position

即是仍使左腳托着體重，將右腳直出向前。這是前進的位置。腳向前伸出去，決不可左右傾斜。(第一圖 D)

(五) 第五的位置 Right foot front Fifth Position

即是仍使左腳托着體重，將右腳的後跟收回到左腳的腳趾前面。(第一圖 E)

以上這就是右腳的前五位置。

右腳後的位置，一二與前相同，其三四五也可類推，圖示如左。左腳的前後各五個位置，根據前面的例，參考後面的圖，諸位當然可以類推出來，所以爲避重繁，也將說明省畧了。不過這左右兩腳的

前後二十個位置，是跳舞的根源，還得請諸位特別地注意，別吝時間，充分地練習才好。（第二圖，第三圖，第四圖）

(六) 右腳前的交叉 *Right foot front Cross Position*

將體重托在左腳上，右腳通過左腳之前面，而向左邊踏出，使兩腳成爲交叉的位置。（第五圖A）

(七) 左腳前的交叉 *Left foot front Cross Position*

左腳從右腳的前面向右邊踏而使兩腳交叉。此時不待言體重當然托在固定的腳上。（第五圖

B）

(八) 右腳後的交叉 *Right foot rear Cross Position*

將右腳從左腳的後面向左踏出，使兩腳交叉。（第五圖C）

(九) 左腳後的交叉 *Left foot rear Cross Position*

將左腳從右腳的後面向右踏出，使兩腳交叉。（第五圖D）

以上就是跳舞的A B C。俄國三十一個，英美二十六個，跳舞則僅二十四個而已。

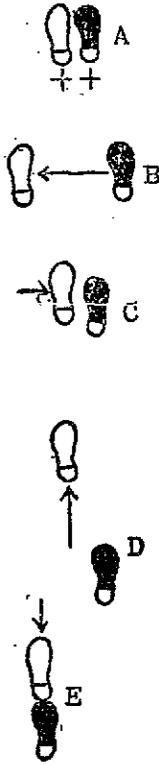
將這二十四個字母組合起來，就成爲這以後所要說的單語了。所以初學者要將這個充分地暗

記在心，當教師一說 Position 的名字，馬上就要取得那個位置，不可遲疑思索。

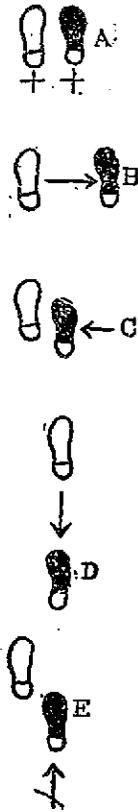
圖一第



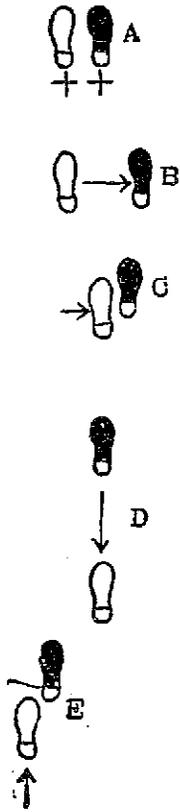
圖二第



圖三第



圖四第



圖五第



(c) 開迴轉 (Open Turn)
 開迴轉有四種型。即是：

(一) 右腳前的迴轉

右腳向前踏出，同時將全身的重量托在右腳上，毫不加力于左腳地，向左邊作百八十度的迴轉而轉向後，即刻使右腳通過左腳，再出前一步，把重心仍寄在右腳上，而向左邊百八十度地一再地迴轉。

若此時將體重分勻在兩腳上，則上身無勢，故不可不嚴密地托在前面的一隻腳上。

(二) 左腳前的迴轉

最初兩腳并立，先將左腳向前踏出，重心放在左腳上，向右作百八十度的迴轉。就依這個位置將左腳前進一步，重心仍放在左腳上，再繼續向右作百八十度的迴轉。要注意的，就是重心總要放在前面的腳上。

(三) 左腳後的迴轉

將左腳向後退，腳尖接觸着地板，使右腳負着體重，而向左作百八十度的迴轉，迴轉完了以後，再如前一樣左腳退後，作同樣的迴轉。重心總是要留在前面的一隻腳上。

(四) 右腳後的迴轉

將右腳退到後面，用腳尖立着，重心放在左腳上，向右作百八十度的迴轉，并同樣循環。

以上的順序，一至二，二至三，三至四，都是配成順次地向反對的方面迴轉。即是向左之後向右，向右之後又向左，相次向反對的方向迴轉。初學者宜恪守這個順序。

這個練習，對於實際跳舞上用途雖少，可是為使身體的重心確實，這樣有效的練習恐不多能。這

社交跳舞術

運動的結果，具備着

一、使重心放在一隻脚上。

二、使重心放在前面脚上。

的二個條件。由此可以會得跳舞最大的關鍵，將這練習好了。則迴轉時決不至有踉蹌而不安定的態度了。

(4) 自然方形 (Square Natural)

(一) 先用右腳前進。

(二) 左腳放在第二位置上。(Second Position)

(三) 再將右腳湊上前去。

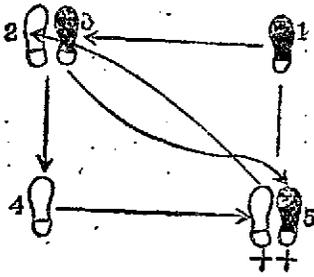
(四) 左腳直向後退回。

(五) 右腳退回到第二位置。

(六) 左腳向右合併攏來。

(參照第六圖)

第 六 圖



最初在沒有音樂時慢慢地練習，直到可以做得很快的時候，才奏 *One step*，平均一小節二步的光景，慢慢音樂加速地練習爲可。最後奏 *Waltz* 的音樂，一小節三步，二小節內做完這個練習。初由緩慢的 *Waltz*，而終至練習到用 *Chorus* 的 *Concert Waltz* 而止。

方形是跳舞的單語中最有用且最基本的東西。用 A B C 拼起來，可以自由地拼得出千萬個單語出來，同樣少許將這 *Square* 變動一下，也可變得出千萬種步法出來。*Square* 實在是跳舞的無限的生命之泉。

練習這個方形的時候，在（一）的場合，即右腳前進的場合，不要以爲是右腳向前，要在右腳還未前出的時候，就要將上身挺出去才好。因爲要是這樣，那末，無論後來伸哪一隻腳出去，都不至使身體顛仆的。這時將右腳支住了身體，等到左腳向左邊跨出了以後，才再將全身的重心移到左邊來。但上身不可左傾。仍是要站得筆直。這時因右腳要移動，所以才將重心移到左腳上了呢。（二）預備要傾進的方面，要先把身體傾進，這也是步法上的秘訣。若總是身體不動，只把腳向前，那不免要踏了對手的腳，這是根本的錯誤。

其次是右腳合到左腳邊來。當右腳一攏來，就要把腳跟提起，使身體浮起來，這是很要緊的，因爲

社交跳舞術

四二

在跳舞中，兩脚併在一塊兒的時候，身體總是浮上的，及到分開了才沈下去。若是充分地注意這個，就可以得到許多的變化，和優美的跳法出來。

這時身體一浮上來，左腳就開始後退，上身也跟着後退一步。(四)

即刻要將重心移到右邊，所以右腳要馬上向左邊跨開。(五)

左腳再合到右腳邊來，兩腳一靠攏，慢慢身體又浮起來。(六)

浮上來的結果，又歸到上身的前進。右腳為要支持前進的身體，自然也就跟着向前來。(一)

由(一)到(六)，到了(六)又是(一)，這樣地循環着。

練習這個舞法的時候，隨便那隻腳，都不可使膝頭彎屈。若是腳伸得不直的時候，那末，在(三)與(六)的場合，都會不覺得身體浮上了。只要膝頭不屈，那末，兩腳合攏來的時候，自然而地身體要浮起來。因為身體這樣浮動，所以跳舞才特別好看。

(5) 逆進方形 (Square Reverse)

(一) 左腳一步前進。

(二) 右腳跨向第二位置上。

(三)左腳合攏來。

(四)右腳後退。

(五)左腳退到第二位置上。

(六)右腳合攏來。

(參照第七圖)

運動上的注意，和前面的自然方形一樣，可熟讀而應用於此。

(6)自然方形的九十度迴轉 (Square Natural Quarter Turn; or Boston Square Natural Quarter Turn.)

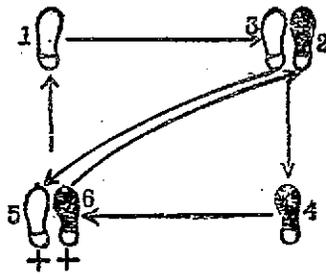
這便是在自然方形上，再加個九十度的迴轉運動。

在自然 (Natural) 系統內的東西，都是先由右腳踏出的。所以現在這個步法，也不出此例。

(一)右腳一步前進。

(二)左腳一步前進。

第七圖



(三)用左脚尖向右作九十度的迴轉，同時照着既轉的方向，將右腳收攏與左腳合併。不待言這
時左腳要沿着右腳的直線前進，直到了那角上，才跳起左腳向右迴轉。

關於這個運動所要注意的事，就是左腳
向前踏出的時候，很多人都有點傾向左邊
的弊病，這是要特別注意，務必使腳踏出去
轉灣，成一個正方形的直角才是。

(四)將左腳後退一步。

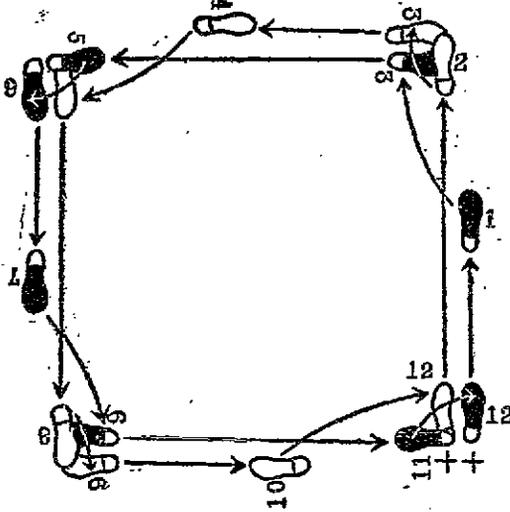
(五)右腳更一步後退，而同時

(六)用右腳踵向右作九十度的迴轉，馬
上將左腳靠攏來。

在這裏所要注意的事情就是在(三)的
場合，是用左趾右轉，而在此(六)是用右踵

右轉。即是在近代跳舞上，前進的時候迴轉，總是用趾；後退的時候迴轉，總是用踵，這不僅在 Waltz

第八圖



上就是在其他一切的跳舞，都是共通的，可稱為現代社交舞的金科玉律罷。

(七)至(十二)與從(一)至(六)的步法完全一樣。不過到了(十二)的時候，一定要回到出發時的位置上來，才能證明以上十二個步法，沒有傾斜之弊。不待言，回到(十二)以後，繼續的又是原樣的(一)。(參照第八圖)

(7) 逆進方形的九十度迴轉

Square Reverse Quarter Turn or

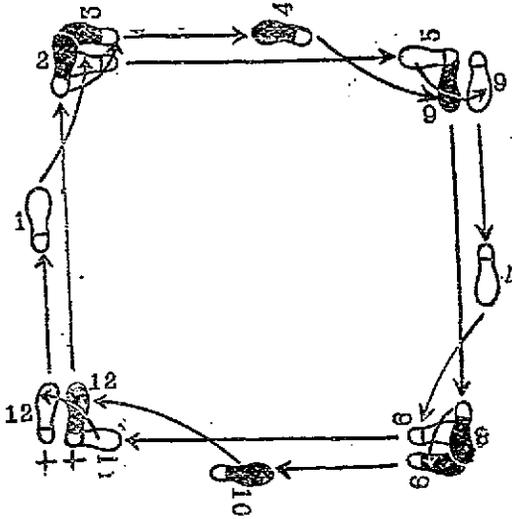
Boston Square Reverse Quarter Turn

大體的形式和前節一樣，不過前節是先出右腳而向右轉，此處却是先出左腳而向左轉罷了。

(一) 左腳一步前進。

(二) 右腳一步前進，同時用右趾向左作九十度的迴轉。

第九圖



(三) 在這時候，又將左腳向右腳合攏來。

(四) 右腳一步後退。

(五) 左腳更一步後退。

(六) 用左踵向左作九十度迴轉，同時右腳併攏來。

(七) 至(十二)又是(一)至(六)一樣。(參照第九圖)

(8) 自然合迴轉 (Natural Closed Turn)

這是在自然九十度迴轉上，加個自然方形，更將角度加大，在三步上，百八十度迴轉時，就成了自然迴轉。

(一) 使身體向右轉，將右腳前出，向右作九十度迴轉。

(二) 右腳再繼續向右作九十度迴轉，左腳跟了來。

(三) 右腳退後，兩腳併在一處。

(四) 身體仍繼續向左迴轉，左腳後退，向右作九十度迴轉。

(五) 左腳再繼續向右作九十度迴轉，右腳前進。

(六)左膝前出使兩膝合併。

伴着女子跳舞的時候，要常常將自己的身體，退到既進行中的方面線之後，彷彿將方向線放在自己與那婦人之間，兩人互相用着遠心力而迴轉。

在(一)(二)(三)之際因為男子是圍着女的周圍跳舞，所以步子要少許放寬一點，到(四)(五)(六)則因為女子圍着男的周圍迴轉，所以這三步都不可踏得太遠了，頂多一步只能有靴子那麼

長。差不多三步在一塊兒跳着似的。

在(一)(二)(三)男子走到方向線的左邊，到(四)(五)(六)之際，男子就要打算踏到方



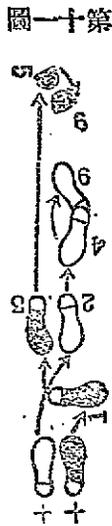
向線的右邊，那末，才能得到良好的結果。(參照第十圖)

(9)自然開迴轉 (Natural Open Turn)

在自然迴轉的(四)至(六)上改爲

(四)左腳一步後退，身體向右迴轉

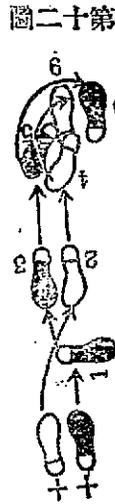
(五)右腳後退，趾踏着地，用左踵繼續向右



迴轉。

(六)用左踵向右迴轉，右腳僅用腳趾踏地。
這是非常 Smart 的迴轉。(參照十一圖)

(10)自然曳迴轉 (Natural Drag Turn)



在自然迴轉的後半上改爲

(四)左腳退後，身體繼續向右轉。

(五)(六)用左踵繼續右轉，右腳退到左踵上，

約在第三位置上，兩腳同時迴轉。這時候若不倚仗女子，則頗有顛仆之虞。(參照第十二圖)
到第三小節的第一拍時才將右腳向前踏出。這是在 Drag Turn 上頂好看的。

(11)自然環形迴轉 (Natural Circle Turn)

(一)(二)(三)(四)與前相同

(五)右腳退後，用其趾畫着圓，跟着左腳在其周圍迴轉。

(六)仍繼續迴轉動作。

圖三十第



(19) 自然交叉廻轉 (Natural Crossed Turn)

- (一) 一面將右脚前進，一面將身體向右作九十度的廻轉。
- (二) 再繼續右轉，同時左脚向後退。

(三) 右脚後退，但不合併，而退到左腳的左邊成個交叉的位置。

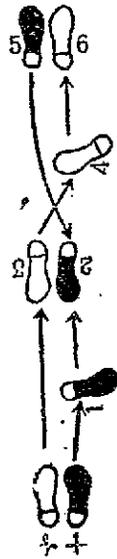
(四) 身體再向右作九十度的廻轉，同時左脚後退。

(五) 身體再向右作九十度的廻轉，同時右脚前進。

(六) 左脚從右腳的後面，退入右腳的右邊成交叉的位置。(參照第十四圖)

(13) 逆進合廻轉 (Reverse Closed Turn)

圖四十第



又在音樂移到第二小節的瞬間，即時將這跳着的右腳伸出到右側前方而加入廻轉。(參照第十三圖)

- (一) 左脚一步前進，向左作九十度的廻轉。
- (二) 將右脚右出，向左作九十度的廻轉。
- (三) 左脚後退，合併於右脚。

圖五十第



- (四) 右脚後退，向左作九十度的廻轉。
- (五) 左脚出向左邊，再向左作九十度的廻轉。

(六) 右脚後退與左脚合併。(參照第十五圖)
所有的廻轉都是先將上身轉過來，腳自然地跟着轉的。

(14) 逆進開廻轉 (Reverse Open Turn)

- (一) 至(三)同上。
- (四) 右脚一步退後，向左作九十度的廻轉。

圖六十第



- (五) 左脚出向左邊，用趾踏着地板，向左作九十度的廻轉。同時用右踵向左作九十度的廻轉。

(六) 右腳用踵，左腳用趾繼續迴轉。在(四)(五)(六)之間重心集於右踵。(參照第十六圖)

(15) 逆進曳迴轉 (Reverse Drag Turn)



(一)至(三)同上。

(四) 右腳後退，用踵開始向左轉。

(五)(六) 左腳退到後面第三位置上。

即是左腳的中部靠着右踵。緩緩繼續向左迴轉。(參照第十七圖)

(16) 逆進環形迴轉 (Reverse Circle Turn)

(一)至(四)同上。

(五) 用左趾擦着地板，跟着右趾的迴轉

而轉動。

(六) 繼續上面的運動。

當音樂移到第二小節的時候，即刻將左腳出向前面而作新的迴轉。(參照第十八圖)

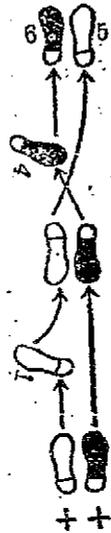
(17) 逆進交叉迴轉 (Reverse Crossed Turn)

圖八十第



- (一) 將左腳向前作九十度的左轉。
- (二) 右腳出向右邊，向左作九十度的迴轉。這以上是和逆進合迴轉相同。
- (三) 當左腳合攏來的時候，即時退到右腳的右邊去，兩腳成交叉的形式。這是迴旋舞 (Waltz) 也好，狐步舞 (Fox Trot) 也好，都能通用的，尤其在 Modern Tango 上是最重要的步法。

第九十圖



- (四) 將身體作九十度的左轉，同時右腳退後。
- (五) 身體繼續迴轉，左腳前進。

(六) 右腳從左腳之後，退到左腳的左邊而使交叉。(參照第十九圖)

(18) 獵舞 (Chase)

現在且將以下數節專來練習 Chase 的 Movement 罷。

獵舞的原則，是將合着的兩隻腳，總是快快地每一舉足就進二步。這也能應用在狐步舞上。兩腳併在一塊兒的時候，身體就浮上來，即刻進行其次的步子，這在上面已經說過了。

(19) 獵舞自然方形 (Chase Squar Natural)

這是與圓舞的方形完全同態，不過有點不同的地方就是，Waltz 三步都是費一樣的時間，而這

Chase 的第一步及第四步要花一倍長久的時間呢。

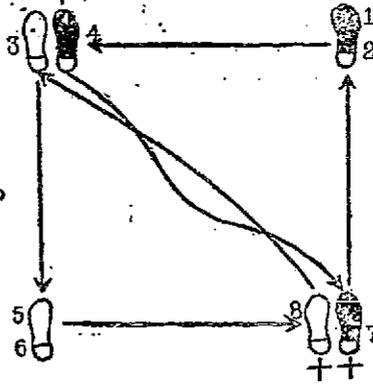
(一)(二)右腳一步前進，休息一拍。

(三)左腳迅速向左前出。

(四)右腳即時合到左腳。

(五)(六)左腳退後，休息一拍。

圖 十 二 第



(七)右腳後退到右邊。

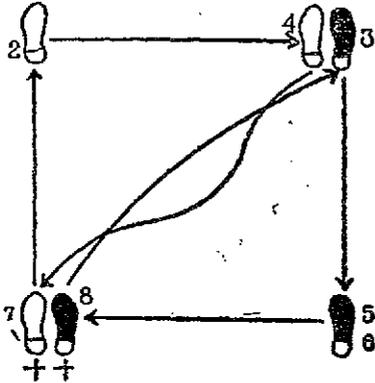
(八)左腳合併到右腳。(參照第二十圖)

(20) 獨舞逆進方形 (Chase Square Reverse)

這也是和迴旋舞一樣，除了時間稍長以外。

(一)(二)左腳一步前進，休息一拍。

圖 一 十 二 第



第二編 跳舞概論

社交跳舞術

(三) 右腳向右邊踏進。

(四) 左腳去合在右腳上。

(五)(六) 右腳一步後進, 休息一拍。

(七) 左腳退到左邊, 回到出發時的位置上。

(八) 右腳合到左腳上去, 兩腳都回到最初出發時的位置上了。(參照第廿一圖)

(21) 獵舞自然方形九十度迴轉 (Chase Square Natural Quarter Turn)

這與迴旋舞的九十度迴轉完全相同。

參照廿二圖)

(一)(二) 右腳一步前進, 休息一拍。

(三) 左腳一步前進。

圖 二 十 二 第

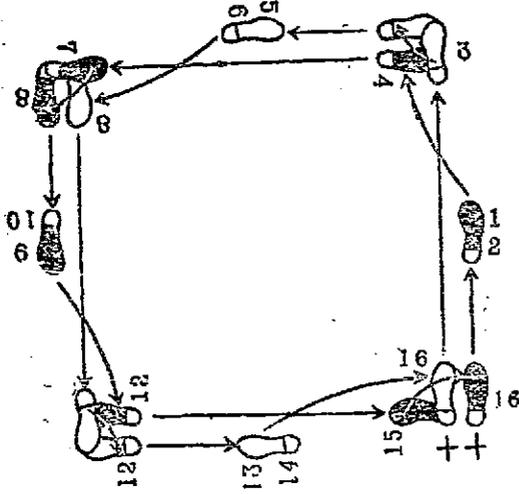
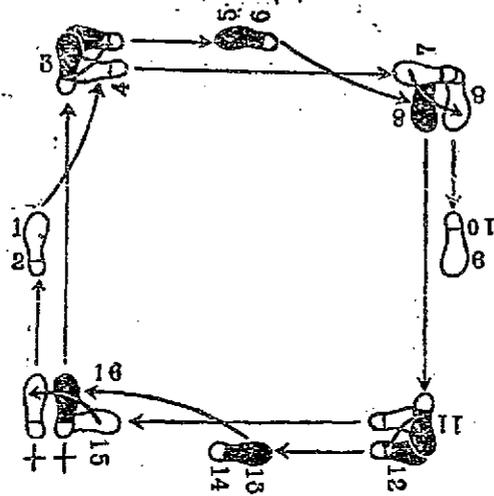


圖 三十二 第



- (四) 同時左腳向右作九十度的迴轉，而右腳合攏去。
- (五) (六) 左腳後退一步。
- (七) 右腳更後退一步。

(八) 用右踵向右作九十度的迴轉，同時將左腳退而合併之。

(九) 至(十六)與(一)至(八)的步法一樣。

(22) 獵舞逆進方形九十度迴轉 (Chassé Square Reverse Quarter Turn)

這也是和迴旋舞同名的同一的姿式。

參照第廿三圖

- (一) (二) 左腳一步前進，休息一拍。
- (三) 右腳一步前進。

(四) 右趾向左作九十度的迴轉，同時左腳退去與之合併。

(五) (六) 右腳後退，休息一拍。

(七) 左腳更一步後退。

(八) 用左踵向左作九十度的迴轉，同時即將右腳退後合併之。

(九) 至(十二)與(一)至(八)全然相同。

(23) 獵舞自然迴轉 (Chassé Natural Turn)

(一) 右腳前出。

(二) 即時向右作九十度的迴轉。

(三) 左腳跟着向前作百八十度的迴轉。

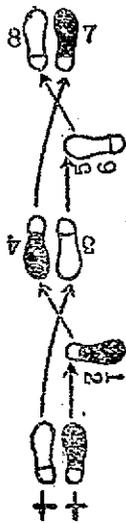
(四) 右腳退去與左腳合併。

(五) 左腳退後。

(六) 同時向右作九十度的迴轉。

(七) 右腳向右作百八十度的迴轉。

第二十四圖

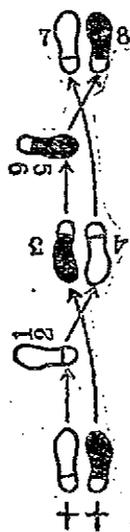


(八) 左脚前進與之合併。(參照第二十四圖)
 時間的長短都是一樣，迴旋舞的五種迴轉都可以應用，說明從略。(可將第十圖至第十四圖練熟應用。)

(24) 獵舞逆進迴轉 (Chassé Reverse Turn)

- (一) 左脚前進
- (二) 同時九十度左轉。
- (三) 右脚向前作百八十度的度迴轉。
- (四) 同時將左脚退去，兩腳合併。
- (五) 右脚後退。
- (六) 同時向左作九十度的迴轉。
- (七) 左脚向後作百八十度的迴轉。
- (八) 右脚前進與之合併。(參照第二十五圖)

圖五十二第



- A. 前進
- B. 後退

(25) 迴旋舞三步 (Waltz Three Step)

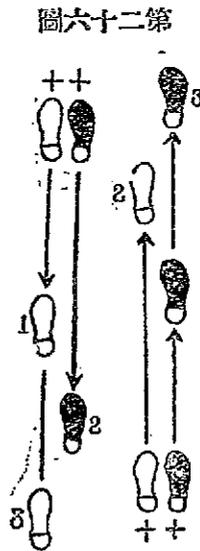
第二編 跳舞概論

社交跳舞術

- (一) 右脚前進 左腳後退
- (二) 左腳前進 右腳後退
- (三) 右腳前進 左腳後退

(參照第二十六圖)

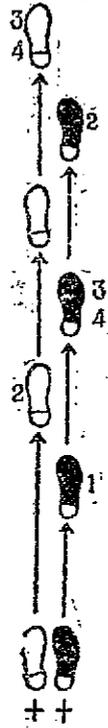
(26) 獵舞三步 (Chase Three Step)



圖六十二第

這就是狐步舞的動法 (Movement)。迴旋舞三步的第三步上，有一拍的休息時間，所以不再詳細的說明了。這獵舞三步乃是現代 Fox Trot 的根本步法，宜熟練習。從前的 Chase 是如下面的

圖七十二第



(27) 項一樣，(一)

與(二)都要將雙
腳合併，到現在却

將第二步突進第一步前面去了。看人家用不用這獵舞三步，就可以知道他曉得曉不得新的跳舞。盼望讀者十分注意這個步法，以便實地應用。

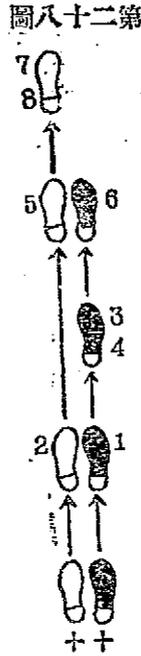
近來有許多年輕的跳舞者，因為不能跳這個 Chase，只見將腳向前亂走，那實在很苦啊。

這又名 Chasse Slow Step 的確比較緩慢。

(27) 獵舞二步 (Chasse Two Step; Chasse Medium Tempo)

A. 前進

(一) 右腳前進，(二) 即刻左腳前進，兩腳相併，身體浮上。



(三) 右腳前進 (四) 休息。

(五) 左腳前進，(六) 隨即右腳

前進與左腳合併，身體浮上。

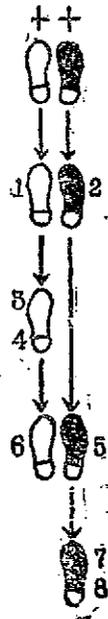
(七) 左腳前進 (八) 休息。(參照第二十八圖)

B. 後退

參照第二十九圖，不難明白。

獵舞二步可在中庸速度狐

圖九十二第



步舞的音樂中練習，每一小節之間，走(一)(二)(三)(四)步。時間(一)與(二)相等，(三)(四)二拍，即是(一)或(二)那樣兩倍長。近來社交跳舞場中往往將時間延得太長，這宜特別注意。

社交跳舞術

(28) 獵舞快步 (Chasse Quick Step)

這是非常快的狐步舞，又可用於 One Step 的 Chassé

- (一) 右脚迅速地踏出
- (二) 左脚隨即也進前一點點，但不到半步。
- (三) 右脚再迅速前進。
- (四) 休息。

(五) 左脚遠而且速地踏進右脚以前。

(六) 右脚少許前進一點，但不到半步。

(七) 左脚快快一步前進。

(八) 休息。(參照第二十圖)

這正同操普通的兵式體操一樣的步伐。

這個即是大戰前所謂二步 (Two Step) 的。大戰後的二步是如前項的兩腳相併的辦法。到近

第十三圖



來獵舞在不頂快的音樂之時，多半改用三步 (Three Step) 了。

如上述這獵舞在過去十年間，起了三種變化，到現今則專視音樂的速度而選用這有歷史的三種 Chasse，初學者宜特別留意，以便及時應用。

(29) 側路獵舞 (Chassé Sideway)

- (一) 左腳向左快快跨出。
- (二) 右腳即時合攏來。
- (三) 左腳向左快快跨出。
- (四) 休息。
- (五) 右腳快快合併到左腳上。
- (六) 休息。(參照第三十一圖)

第二編 跳舞概論

圖 一 十 三 第

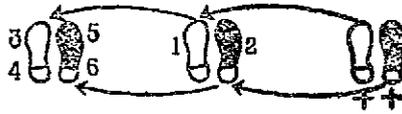


圖 二 十 三 第

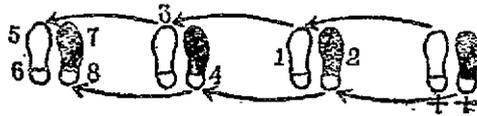
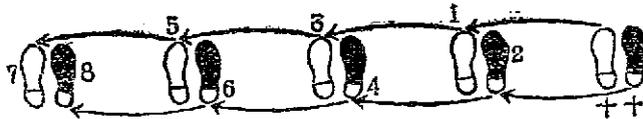


圖 三 十 三 第

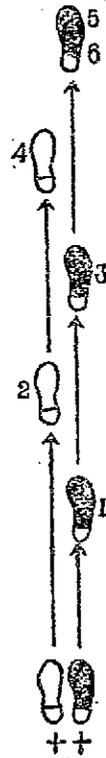


社交跳舞術

- (一) 左腳迅速向左跨出。
 - (二) 右腳即時合併上去。
 - (三) 左腳迅速向左跨出。
 - (四) 右腳即時合併上去。
 - (五) 左腳向左跨出。
 - (六) 休息。
 - (七) 右腳迅速合併於左腳。
 - (八) 休息。(參照第二十二圖)
- 這種側舞可以循環到五六回。最後照三十一圖那樣收束就行了。
- (30) 五步 (Five Step)
- 一小節中四步前進或後進，繼續一步占時間半小節。
- (一) 右腳一步前進。
 - (二) 隨即左腳一步前進。
 - (三) 右腳前進。
 - (四) 左腳前進。

(五) 右脚一步
前進。(六) 休息。
參照第卅四圖)

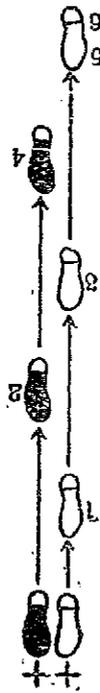
圖四十三第



後退的要領同

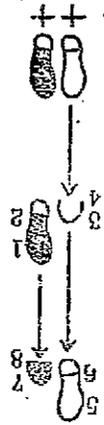
上, 參照第三十五
圖, 不難了解。

圖五十三第



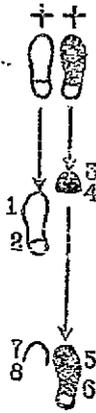
(31) 曳步 (Drag Step)

圖六十三第



(一)(二) 右脚一步前進。
(三)(四) 左脚前進。脚趾踏地前接右脚, 重心
放在右腳上。

圖七十三第



(五)(六) 左脚一步前進。
(七)(八) 右脚前進, 用趾踏地, 左脚向前與之
接觸, 重心放在左腳上。(參照第三十六圖)

後退的要領同此，參照第三十七圖練習。

(32) 側搖 (Side Raking)

- (一) 左脚向左跨出。
- (二) 右脚斜合上去。用趾踏地，重心仍留在左脚上。
- (三) 休息。
- (四) 右脚向右跨出。
- (五) 左脚斜合於右脚，用趾踏地。
- (六) 休息。(參照第三十八圖)

(33) 金鋼鑽 (Diamond)

A. 自然金鋼鑽 (Diamond Natural)

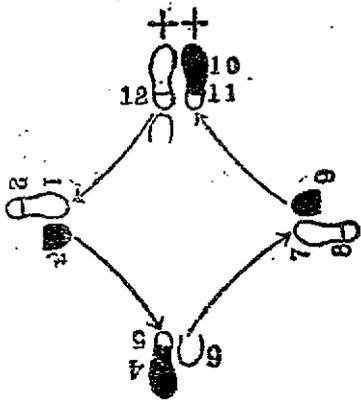
- (一)(二) 左脚向後作九十度的右廻。
- (三) 右脚退到前第三位置上，用趾踏地。
- (四)(五) 右脚前進，向右作九十度的迴轉。

圖八十三第

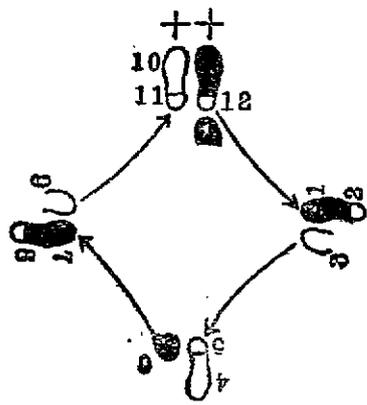


(六)左腳進到後第三位置上,用趾踏地。
 (七)至(十二)與(一)至(六)完全同樣。(參照第三十九圖)

圖九十三第



圖十四第



B. 逆進金鋼鑽 (Diamond Reverse)

- (一)(二)右腳後退向左作九十度的廻轉。
- (三)左腳用趾退向前第三位置。
- (四)(五)左腳前進向左作九十度的廻轉。

(六)右腳用趾退到後第三位置。

(七)至(十二)同(一)至(六)參照第四十圖練習。

(43)催眠歌 (Lullaby)

(一)右腳一步前進。

(二)左腳上前停在後第三位置上。

(三)休息。

(四)左腳一步後退。

(五)右腳退到前第三位置上。

(六)休息。(參照第四十一圖)

這步法有點像催眠小兒的母親，將身體前後搖動的運動似的，故名。

(53)曳廻轉 (Drag Turn)

A. 自然曳廻轉 (Drag Natural Turn)

比自然金鋼鑽的角度更大的步法。

圖一十四第



- (一)(二)右腳前出向右作百八十度的迴轉。
 (三)左腳用趾進到右踵。
 (四)(五)左腳後退向右作百八十度的迴轉。
 (六)右腳退後與左踵相併。

圖二十四第



如此再回到原來的方向。(參照第四十二圖)

B. 逆進與迴轉 (Drag Reverse Turn)

- (一)(二)左腳前進,同時作百八十度的迴轉。
 (三)右趾進到左踵。
 (四)(五)右腳後退,向左作百八十度的迴轉。

圖三十四第



(六)左腳退後與右踵相併。(參照第四十三圖)
 以上將社交跳舞的基本練習大致都說完了。不過還有所謂Tale position; Tango position和

Open position 等形未及說到。這三種比以上說的，要麻煩得多，并且在今日已不大流行，所以這種裏也就從罕了。不過讀者可以曉得關於 Valse, Tango, Open 的步法。比以上說的這些三倍還要多。所以是比較繁雜的，我覺得我們與其事半功半地來穿鑿些那樣死去的步法，不如將活着的步法，十分練熟還所得多多呢。且諸君還要明白，若是能將這些基本的步法練熟，那以後也就沒有什麼新的步法跳不出來了。不過從前世紀以來的遺物如燕尾服及 Fuxude 等，還是作為現今社交界唯一的禮服保存着。所以那古來的步法，現在他們完全不用的話，也不能說要一一地詳記起來，恐怕也不是這一本小小的書，所能包含得了的罷。

九、位置 (Position)

現今的跳舞，原則是採用 Closed Position。但如剛纔說過，這 Position 一共有四種，其餘三種，雖不常用，現在姑在此作簡單的介紹，或不至徒勞罷。

(一) 閉位置或迴旋舞位置 (Closed Position or Waltz Position)

這是男子併着兩脚而直立，右手輕輕圈在女子的背後，位置是在她肩背骨之下，將五指併攏（決不可張開）平平地貼着。左手稍彎伸出在左邊，比女子的肩稍低一點，支着她的右手。男女對面

直立，在非常快的一步(One Step)及狐步舞(Fox Trot)時，則男子多少偏向左邊一點好。但在普通的音樂的時候，一定要脚尖對脚尖地正面對立爲要。(參照書前的插圖)

(二) 耶魯位置 (Yale Position)

就照閉位置一樣，不過男子出到女子的右側，兩人相並而立。兩人相對的方向，適成正反對。男的前，女人就是向後。(參看插畫)

(三) 丹歌位置 (Tango Position)

閉位置是兩人正面對立，而這個也是照那一樣站着，不過男子將左肩展開九十度，兩手仍然如前支着。只是左手充分延長時，就變爲丹歌位置了。兩人都依着男子左手所指的方向前進。(參看插畫)

(四) 開位置 (Open Position)

兩人相並向着同一的方向而立就是了。這個有兩種。(參看插畫)

十、拍子 (Tempo)

跳舞中爲着要規則地進行步調，所以不可不有音樂。并且若是不用與跳舞的性格一致的節度

而奏音樂，那會衆也不能跳舞。

從音樂的正統上看起來，所謂 Dance Music 真有如兒戲一般。但從社交跳舞上看來，這可知道是獨登一幟的音樂。她另有她自身的境地呢。對於跳舞家更是不可少的一種要素，不僅沒有時，不能跳舞，音樂不好時，都不能跳舞呢！要之音樂是補助跳舞的，有了正確的音樂，跳舞就容易了，所謂正確的音樂，就是拍子（Tempo）的正確。在跳舞中，沒有什麼東西比亂了拍子還更不愉快的東西了。

現代用着的社交跳舞音樂，圖表如下，以見一斑。這是一九二七年英國跳舞所用的拍子。

現行社交跳舞曲之速度（第四十四圖）

跳舞的種類	拍子	一分間所奏的小節數	Metronom	節奏的配置
慢狐步舞	$\frac{4}{4}$	四六	$\text{♩} = 92$	$\left[\begin{array}{c} S \\ S \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} Q \\ Q \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} S \\ S \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} Q \\ Q \end{array} \right]$
快狐步舞	$\frac{4}{4}$	五〇—六〇	$\text{♩} = 100 - 120$	$\left[\begin{array}{c} S \\ S \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} Q \\ Q \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} S \\ S \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} Q \\ Q \end{array} \right]$
卡爾斯頓	$\frac{4}{4}$	五〇—六〇	$\text{♩} = 100 - 120$	$\left[\begin{array}{c} S \\ S \end{array} \right] \left[\begin{array}{c} S \\ S \end{array} \right]$

狩獵」解，所以我就將牠譯成個獵舞了。再如此處的 *Hunt*，我不問牠原來是人也好，是獸也好，總之此字的本身上只有一個「狐」的意思，所以我竟取了字義。若是音譯起來，那就變成個「富克司特洛特」，聽着這麼一堆毫無意義的文字，別說初學者，連我自己看了都要頭痛了。

一說又說出了軌，現在還得言歸正傳。

却說這狐步舞是大戰後的一種跳舞。大戰前所有的獵舞和獵舞迴轉變了模樣，作為三步舞（Three Step）去了。獵舞和三步舞，都是一樣地，緩急或急急緩用三步而走一小節，不過稍有不同的，就是獵舞上，總是在第二步的時候，兩腳要合併起來，三步舞時則常常直衝過去，不在他腳前停止呢。

音樂是四拍子即 $4/4$ 。

速度是慢的一分間46，快的一分間50至60，可參看前表。

跳法的要領是要輕快地，在地上如滑冰一般地跳舞，且線路要十分明確。

狐步舞的基礎有步行（Walk）二拍一步即平均每小節二步）和三步舞（二拍二步，二拍一步的聯結即平均每小節三步）二種，無論怎樣複雜的步法，畢竟都不外乎這兩種所配合出來的。

本書以下所記是每小節作為四拍，且步子旁邊所寫的數字，都是表示音樂的拍子的。特此聲明。

(I) 步行與開位置 (Walk and Open Position)

(一二)(三四)(五六)(七八) 男子由右腳起緩緩地四步前進。(以上二小節)

(九十) 到第五步上將右腳大步前進。

(十一)(十二) 到第六步，左腳不前進而退過右腳之後，跨出到右邊成個交叉的位置。但重心仍在右腳上。

(十三)(十四)

十五(十六) 到第

七步左腳緩緩地向

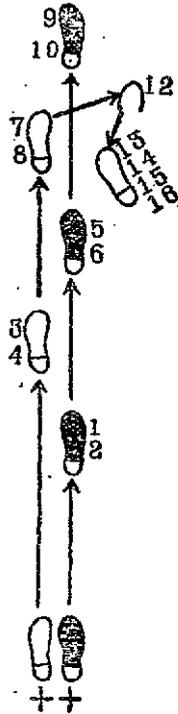
後退，休息二步久的時間。(計四小節)

(一二)(三四)(五六)(七八) 女子用左腳四步後退。

(九十) 第五步左腳大步後退。

(十一)(十二) 第六步，右腳通過左腳之後，而跨出到左邊成個交叉的位置。重心仍放在左腳上。

第四十五圖



(十三)(十四)(十五)(十六)

第七步，右脚一步後退，重心移到

右腳上，停止一步。

這個(十三)至(十六)之間，將

右腳跳起來，或簡直提起離地二三寸，都非常好看。此時兩人成爲開位置。(第四十五號，第四十六

圖)

(2) 開迴轉及獵舞 (Open Turn and Chase)

(一)(二) 男子左脚前進，同時向左作九十度的迴轉。

(三) 其次是右腳後退，而繼續左轉，恰好與最初的方向成正反對，

(四) 再繼續向左轉。

(五) 左脚橫出。

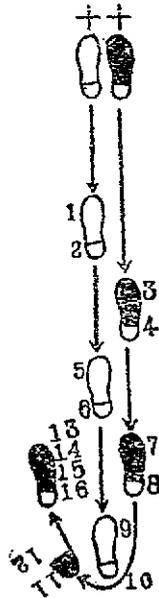
(六) 即刻右腳合到左腳的後第三

位置上。

圖七十四第



圖六十四第



(七) 左脚再橫出。

(八) 即刻右脚同前一樣合併前去。

這個與其做一回就移到別的運動，不如多做幾回而易發生效果呢。(參照第四十七圖)

(c) 側獵與弧線 (Side Chase and Curve)

(一)(二)(三)(四) 男子左脚一步前進，同時迅速將右脚伸向前面，由地板上提起來，盡力向前伸去，停充分的時間。

(五)(六) 將身體向左轉，右脚退後。

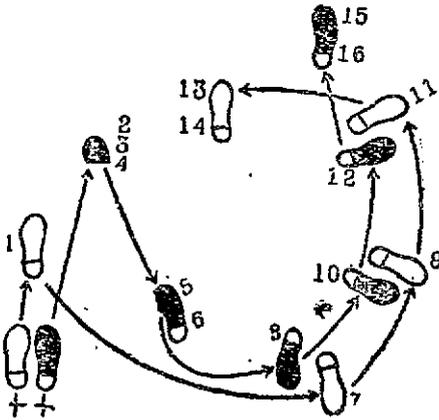
(七) 左脚橫出。

(八) 右脚迅速合上前去。

(九) 左脚再橫出。

(十) 右脚合上前去。

第四十四圖



社交跳舞術

(十一)(十二)與(九)(十)同樣。

(十三)(十四)左腳緩緩向左踏出。

(十五)(十六)右腳左轉前進。

由(五)到(十四)之間，身體畫着圓緩緩向左轉，照着腳所向的方向前進。(參照第四十八圖)

(4)

(一)(二)右腳緩緩一步前進。

(三)(四)左腳緩緩一步前進。

(五)(六)右腳快快向右邊踏出，同時左腳與之合併。

(七)(八)右腳一步前進。

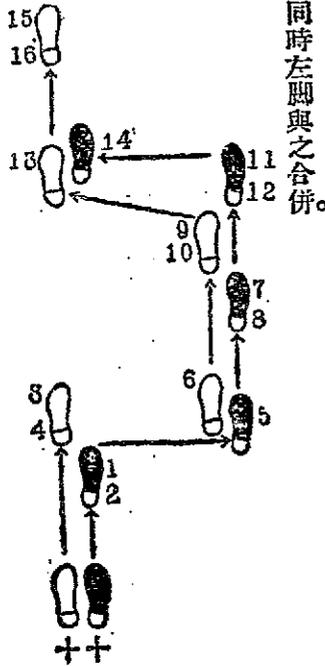
(九)(十)左腳緩緩一步

前進。

(十一)(十二)右腳緩緩

一步前進。

圖九十四第



(十三)(十四)左脚迅速向左跨出,同時右腳與之合併。

(十五)(十六)左脚一步前進。(參照第四十九圖)

(5)

(一)(二)左腳一步緩緩後退。

(三)(四)右腳一步緩緩後退。

(五)(六)左腳迅速向左跨出,同時右腳與之合併。

(七)(八)左腳一步後退。

(九)(十)右腳緩緩一步

後退。

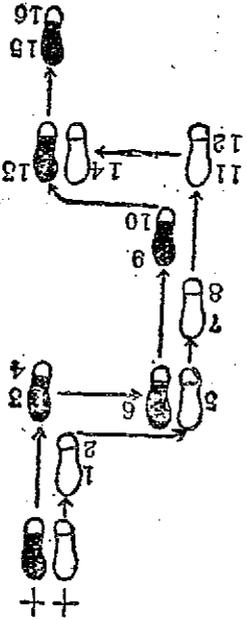
(十一)(十二)左腳緩緩

一步後退。

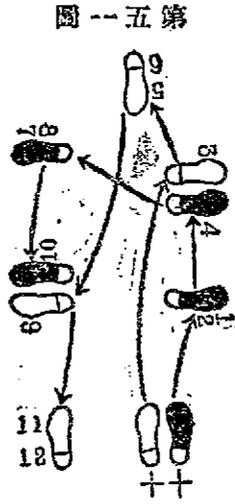
(十三)(十四)右腳迅速向右跨出,同時左腳迅速與合併。

(十五)(十六)右腳一步後退。

第十五圖



這個前揭第五項的步法，是女子的部分，同時男子用這步法後退之時，女子則用前揭步法應付，就行了。（參照第五十圖）



第五十一圖

(6)
 (一)(二)右腳緩緩前進，同時身體向右作九十度的迴轉。

(三)(四)左腳迅速跨出，同時右腳合攏去。
 (五)(六)左腳緩退，同時身體九十度右轉。

(七)至(十二)與(一)至(六)同樣。(參照第五十一圖)

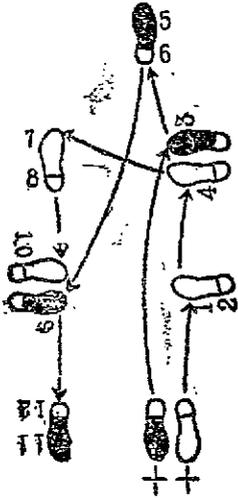
(7)

(一)(二)左腳緩緩後退，同時身體九十度右轉。

(三)右腳快快向右跨出(四)左腳隨

即合上前去。

第五十二圖



即合上前去。

(五)(六)右膝轉進到前面，同時身體也九十度右轉。

(七)至(十二)與(一)至(六)同樣。

這步法以上的第(6)項是指女子的。同時當男子依照第(7)的動作時，女子則用第(6)的步法應付就行了。(參照第五十二圖)

(8)

女子用四步畫一圓周，身體向右迴轉。

(一)右腳快快一步後退。

(二)左腳更一步後退。

(三)(四)右腳更一步後退。

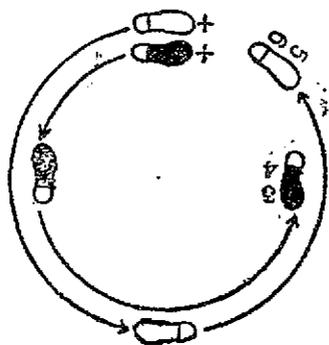
(五)(六)左腳更一步後退。

但每步都要迴轉。(參照第五十二圖)

(一)男子也預備將四步畫一圓周，身體慢慢左轉。左腳快快一步前進。

(二)右腳快快一步前進。

圖三十五第



社交跳舞術

(三)(四)用左踵向後迴轉。

(五)(六)右腳更進一步，成一迴轉而終。

這步法若能繼續行得三四回，很可見效。

(參照第五十四圖)

(e)開迴轉 (Open Turn)

(一)(二)右腳緩緩前進。

(三)(四)左腳緩緩前進。

(五)(六)身體邊向右轉，右腳緩緩前進，在這一步之中要作百八十度迴轉。

(七)左腳快快後退。

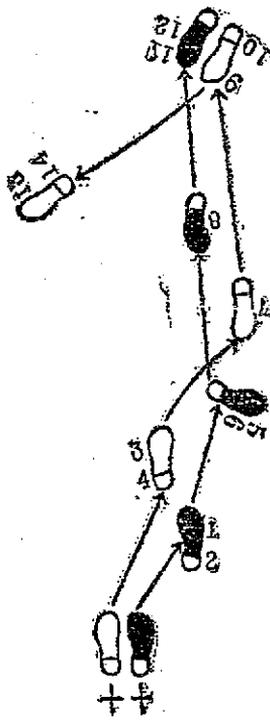
(八)即時右腳也快

退。

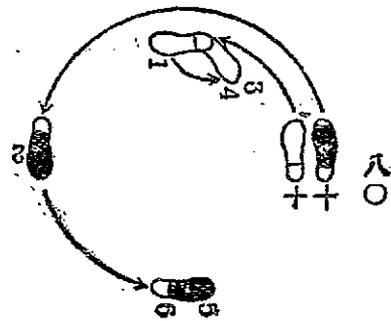
(九)(十)左腳再後

退，同時身體九十度右

圖五十五第



圖四十五第



轉，用腳踵迴轉。由(七)至(十)而完成三步舞。(Three Step)

(十一)(十二)右腳緩緩後退，而使兩腳相併。

(十三)(十四)左腳一步前進。(參照第五十五圖)

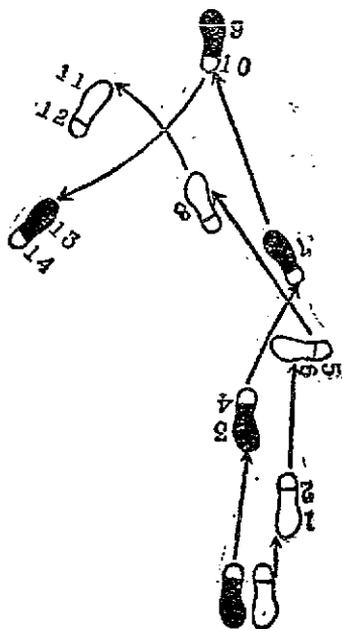
三步舞完了的時候，而左
 隨迴轉的角度，這圖上雖然
 是畫的九十度。但跳時也不
 一定，隨跳舞者的意志，百八
 十度也好，隨多少度都好，轉
 種種不同的角度，還更能使
 這跳舞增加趣味。

第五十六圖是女子的 Movement。

(10) 逆進閉迴轉 (Reverse Closed Turn)

(1)(2) 右腳前進。

圖六十五 第



(三)(四)左腳前進，身體由左邊向後轉。

(五)右腳快快退到左腳之後，(六)左腳再後退。

(七)(八)身體向後

轉。右腳同時轉過去。

(九)(十)左腳合

到右腳上來，重心仍放

在左腳。

(十一)(十二)左腳

一步前進。(參照第五

十七圖)

女子的 Feet 與這正相反，參照第五十八圖，說明從略。

(11)自然波動 (Natural Wave)

(一)(二)右腳一步前進。

圖七十五第



圖八十五第



(三)(四)左脚一步前進。

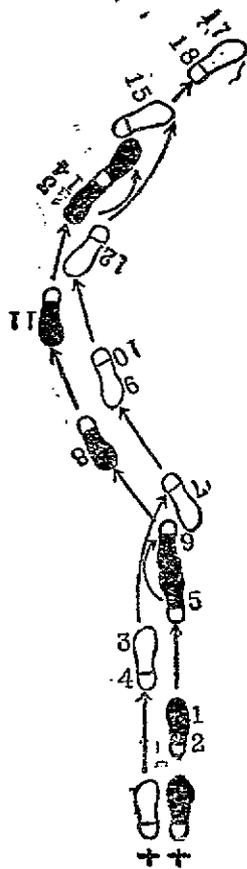
(五)(六)身體右轉,右腳一步前進,作百八十度的迴轉。

(七)左脚快快後退。

(八)即時右腳跟着後退。

(九)(十)左脚再後退。

第五十圖



(十一)右腳再快快後退。

(十二)即時左腳隨之後退。

(十三)(十四)右腳再後退,用右踵立着將身體向左,作百八十度迴轉。

(十五)在右腳迴轉的時候，左腳也前進。

(十六)右腳迴轉去與之合併，重心仍放在右腳上。

(十七)(十八)左腳一步前進。(參照第五十九圖)

女子的應對是：

(一)(二)左腳一步後退。

(三)(四)右腳一步後退。

(五)(六)左腳一步後退，用踵百八十度右轉。

(七)右腳快快前進。

(八)即時左腳也隨之一步前進。

(九)(十)右腳一步前進，休息一拍。

(十一)左腳快快一步前進。

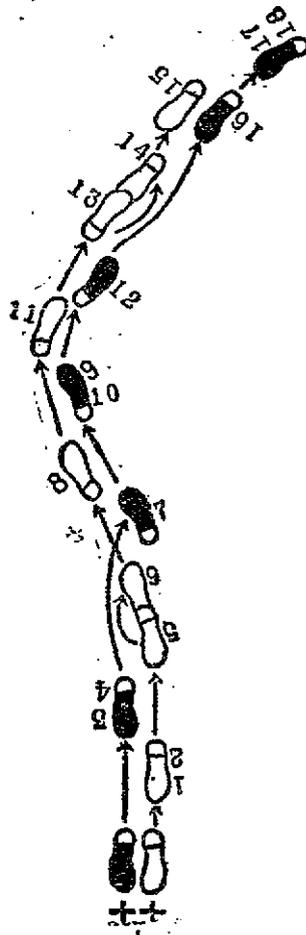
(十二)隨即右腳一步前進。

(十三)(十四)左腳一步前進，同時百八十度左轉。

(十五) 右脚後退。

(十六) 左脚退到右腳的右邊，成交叉的形式。

第十六圖



(十七)(十八) 右腳一步後退。

第(十六)項的交叉可參照圖樣特別練習。

第六十圖，即女子的步法。

(19) 逆進波動 (Reverse Wave)

(一)(二) 右腳一步前進。

第三編 跳舞分論

社交跳舞術

(三)左脚一步前進。

(四)同時身體百八十度左轉。

(五)右脚後退。

(六)隨即左脚也向後退。

(七)(八)右脚一步後退。

(九)左脚一步後退。

(十)同時右脚再向

後退。

(十一)左脚後退。

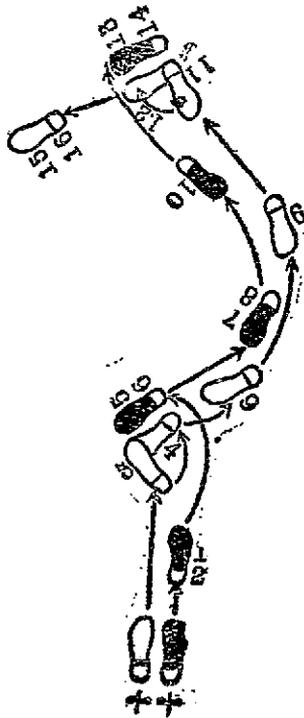
(十二)同時左踵右

轉，角度隨意。

(十三)(十四)右脚退後與之合併。

(十五)(十六)左脚前進。(參照第六十一圖)

第十六圖



女子的動作適與此成

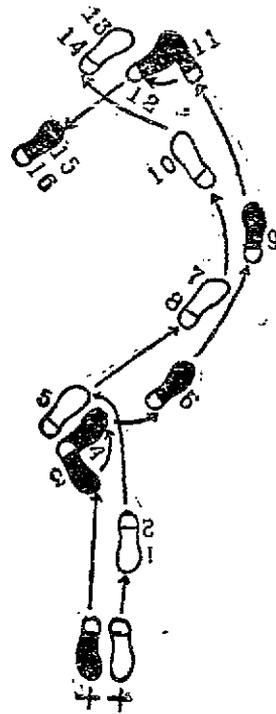
反對。(參照第六十二

圖)

(13) 逆進雙軸 (

Reverse Double Pivot)

圖二十六第



(一) 右腳一步前進。

(二) 身體左轉, 同時腳左前進。

(三) 用左趾由左向後轉。

(四) 右腳快快退到那後面。

(五) 隨即右腳後退。

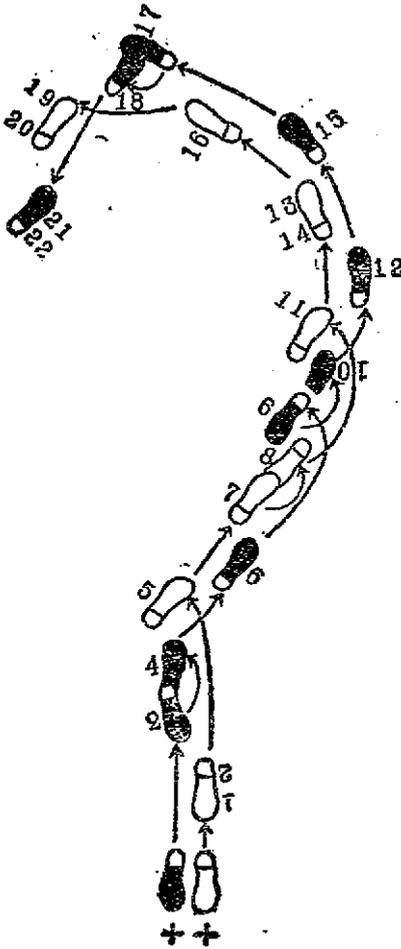
(六) 右腳一步後退。

(七) 同時百八十度左轉。

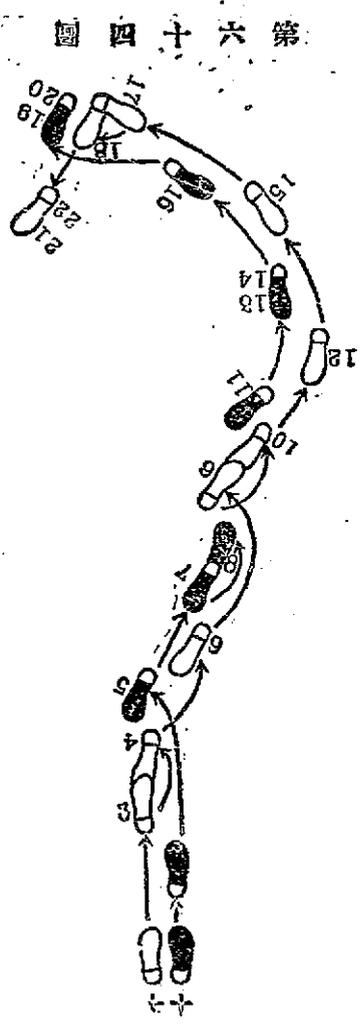
(八) 左腳一步前進。

- (十)同時百八十度左轉。
- (十一)右腳快快後退。
- (十二)隨即左腳後退。
- (十三)(十四)右腳一步後退。
- (十五)左腳快快一步後退。

圖三十六第



- (十六) 隨即右腳一步後退
- (十七) 左腳一步後退。
- (十八) 隨即向右迴轉，角度任意。
- (十九)(二十) 右腳退後與之合併。
- (二十一)(二十二) 左腳一步前進。(參照第六十三圖)



第六十四圖

女子依着反對的位置而前進就對了。(參照六十四圖)

(14) 快狐步舞或快步 (Quick Foxfoot or Quick Step)

慢狐步舞一分間約奏四十六小節之光景，而此快狐步舞則一分間約奏六十小節。

這個盡是快的也不好，盡是慢的也不好，應雙方適當地混用才對。

快狐步舞時常是合着卡爾斯頓 (Charleston) 跳舞的。

快步的基礎即步行與開獵舞，在 Walk 上，因為音樂來得太快，所以稍稍將膝頭彎一點，比較容易跳些。

獵舞 (Chasse) 也是因為音樂太快，在第二步的時候，雙方要併攏來很難，所以有時就不併這一下也行。Chasse 的步法，前後左右迴轉都可以用的。

(15) 自然迴轉 (Natural Turn)

(一) 右腳一步前進。(二) 同時百八十度右轉。

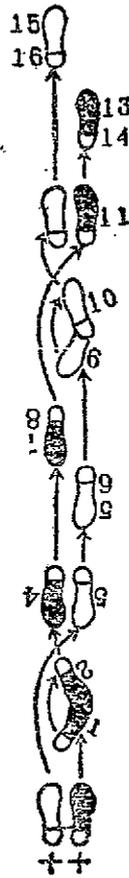
(三) 左腳快快後退。(四) 右腳快退與之合併。不過若音樂太快，來不及合併的時候，也就可以不合并，單只後退一點就行了。

(五) 左腳後退。(六) 休息。

(七) 右脚一步後退。(八) 休息。

(九) 左脚一步後退。(十) 同時百八十度右轉。

第十六圖



(十一) 右脚快快一步前進。(十二) 左脚快快前進，而使兩腳合併。

(十三) 右脚一步前進。(十四) 休息。

(十五) 左脚一步前進。(十六) 休息。(參照第六十五圖)

(16) 逆進迴轉

(一)(二) 左脚一步前進。百八十度左轉。

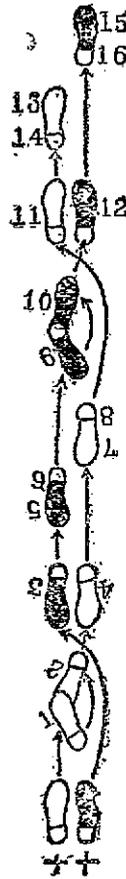
(三) 右脚速退到左脚之後。(四) 左脚速與之合併。

(五)(六) 右脚後退。

(七)(八) 左脚後退。

(九)(十) 右脚後退，同時用踵作百八十度的迴轉。

第六十六圖



(十一) 左脚二步前進。

(十二) 右脚前進，左脚退去與之合併。

(十三)(十四) 左脚一步前進。

(十五)(十六) 右脚一步前進。(參照第六十五圖)

(十七) 側步 (Side Step)

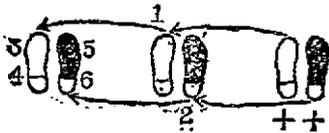
跳這步法的時候，男的面壁，婦人背壁而立，男子慢慢向左方移動。

(一) 左脚快快一步向左跨出。

(二) 同時右脚合攏去。

(三) 左脚再二步向左踏出。

第六十七圖



(四) 休息。

(五) 右脚合併擺去。

(六) 休息。(參照第六十七圖)

這動作可二三回返復。

另外還有兩個變形的側步。說明如下：

(18) 側步B。

(一) 左脚輕輕向左跨出，重心仍舊放在右脚上。

(二) 休息。

(三) 左脚再向左跨去一步。

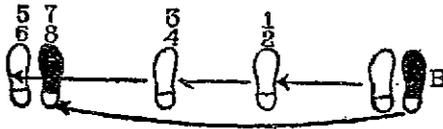
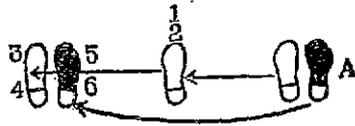
(四) 休息。

(五) 右脚退到左脚上與之合併。

(六) 休息。(參照第六十八圖A)

(19) 側步C。

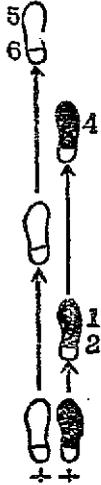
第六十八圖



社交跳舞術

- (一) 左腳慢慢向左跨出。
 - (二) 休息。重心在右腳。
 - (三) 左腳再向左跨出。
 - (四) 休息。重心仍在右腳。
 - (五) 左腳再慢慢向左跨出。
 - (六) 重心移到左腳上。
 - (七) 右腳合攏去。
 - (八) 休息。(參照第六十八圖B)
- (20) 獵舞三步 (Chassé Three Step)
- A.
- (一) 右腳一步前進。(二) 休息。
 - (三) 左腳快快前進。(四) 右腳隨即跟着前進。
 - (五) 左腳前進。(六) 休息。(參照第六十九圖)

圖九十六第



B.

- (一) 左腳一步前進。(二) 休息。
- (三) 右腳快快前進。(四) 左腳隨即前進。

圖十七第



C.

- (一) 左腳一步後退。(二) 休息。
- (三) 右腳快快後退。(四) 隨即左腳後退。
- (五) 右腳後退。(六) 休息。(參照第七十一圖)

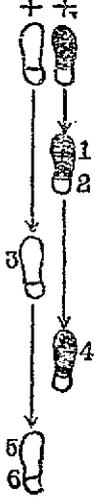
圖一十七第



D.

- (一) 右腳後退。(二) 休息。
- (三) 左腳快快後退。(四) 隨即右腳後退。
- (五) 左腳後退。(六) 休息。(參照第七十二圖)

圖二十七第



五。

- (一) 右腳右轉。向前一步踏出。
- (二) 同時作百八十度右轉。
- (三) 左腳後退。(四) 隨即右腳後退。
- (五) 左腳後退。(六) 休息。(參照第七十三圖)

圖三十七第



三十一、卡爾斯頓 (Charleston)

卡爾斯頓原來是美國的一都會之名，那地方與這跳舞到底有什麼關係，沒有明確的記錄，有一說是白勒特 (David Bennett) 在亞拉巴馬地方旅行的時候，在街上看見黑奴的小孩們一面唱着『卡爾斯頓，卡爾斯頓』

一面跳着一種新奇的跳舞，他覺得那跳法還有趣，于是就將牠介紹到 Broadway 去了。這就是這個跳舞的起源。不管這傳說對不對，總之，那些所謂 Low-down dancing (negro dance 之總稱) 如 Charleston; Black Bottom; Stamp; Chicago; Drag 等等，都是根據在美國的黑人間那種家鄉跳舞 (Native dance) 而好舞家加了一點修飾，使那些美麗的舞女，踴躍地舞起來，如是一些好事之

徒就大家傳學着，而竟成爲一種流行的跳舞了。其中尤以卡爾斯頓爲最出色的逸品，所以不久竟風靡於全世界了。

這卡爾斯頓的跳舞，雖在跳舞場中，有時也可以不要對手，一人單獨跳舞的。女子獨自跳起來，非常好看。

說到牠的跳法，大有非紙筆所能盡之概，牠的變態之多，就是編者自身，也決不能完全習得。總之，牠是從美國紐約而出發，如電波般地傳到世界的各方，而依據各國的國民性，及各處跳舞家的個性，大同小異地形成了各種的變態了。在美國的發源地就有 Kick Charleston；到英國就變成英國式的腳不離地的 Flat Charleston；在法國就有所謂 Charleston Francais 種種不同的跳法了。

然而牠的基礎的步法，有所謂鴿子腳 (Pigeon foot) 即是站了的時候，將脚尖合在一起，而將腳踵張開的形式。特徵是時常使兩膝密接。左右兩腳必得成對照的位置。在別的跳舞上，總是一個腳動的時候，其餘一腳，就支着體重。等着那腳的運動告終，再開始移動。但在卡爾斯頓上則不然，兩腳一定要在同時做同樣的運動。腳踵張開的時候，也要雙方同開，閉時同閉。這點是與別的跳舞，完全不同，初學者要留意練習才好。

這跳舞主要是混在狐步舞的快步 (Quick Step 一分間六十小節上下的速度) 之中跳的。所以常常是用狐步舞的音樂。

下面舉出四個原則出來，充分練習，不難升堂入奧。

第一練習

兩腳並立，

(一) 膝靠着膝地將兩踵分開。這時腳趾一定要靠攏來兩相接觸。

(二) 兩踵再併攏回復原形。

這就是第一練習，可照這樣練習一小時光景。這是卡爾斯頓的根本，這個不練習，不能進行他項。(參照第七十四圖)

第二練習

預備與第一同樣，兩踵相接而立。

(一) 與第一練習時同樣將兩腳分開。同時右腳趾向內，向右舉起離開地板。

(二) 使兩踵密接，回到預備時的原形。在做這練習時要注意的事項如下：

圖四十七第



圖五十七第



A. 右腳舉起時，兩腳趾都要向內。

B. 右腳舉起時，兩膝要互相密接。（參照第七十五圖）

第三練習

預備，同上。

(一) 兩踵分開如前。不過在第二上，右腳不離地，而使左

腳離。餘均相同。（參照第七十六圖）

第四練習

這乃是第二與第三的聯合。

預備，同上。

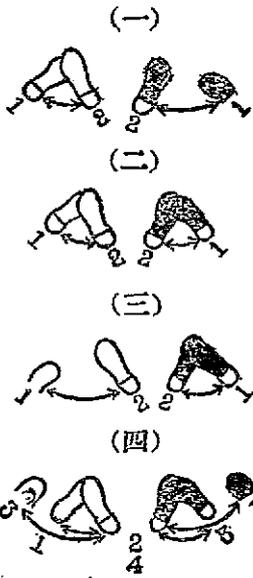
(一) 兩踵分開同時右腳離地。

(二) 兩踵合攏，以上一如第二練習。

(三) 兩踵分開，同時左腳離地。

(四) 兩踵合攏，以上一如第三練習。

圖七十七第



圖六十七第



社交跳舞術

一〇〇

這個第四練習，乃是卡爾斯頓的根本。無論那種卡爾斯頓都是由此分歧出來的。（參照第七十七圖）

(一) 卡爾斯頓前進
（預備同上。）

(二) 兩踵分開，同時左腳離地。腳趾相對。

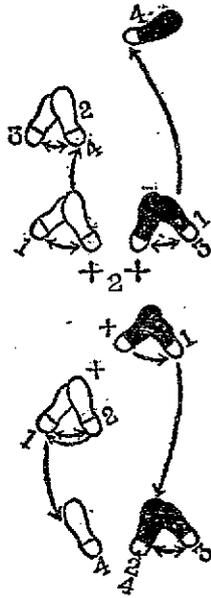
(三) 左脚一步前出。右腳回到原處，同時兩趾向外。在這時候兩趾向外，非常必要。

(三) 兩趾同時轉向內側。

(四) 右腳伸出左腳之前，左腳復原，雙方的腳趾向外。

若能把這個充分做到了，於是在(四)的位置上。

第七十七圖



(一) 將兩腳的腳趾轉向內側。

(二) 雙踵轉向內側，同時右腳回到出發點。

(三)雙趾轉向內側。

(四)雙脚都回到出發時的位置，腳趾分開。這樣回到原來的位置後再繼續練習好了。(參照第

七十八圖)

第一節(左腳前進)

(預備，脚踵相並而立。

(一)雙踵分開。

(二)雙方腳趾分開，同時左腳前出。重心放在右腳上。

(三)雙踵分開。(雙脚踏地不動)

(四)回到預備時的位置。(參照第七十九圖)

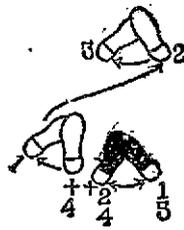
這個最初只要不錯，便可慢慢練習，及到練熟了的時候，便把速度加快。

第二節(左腳後退)

(預備同注。

(一)雙踵分開。

圖九十七第



社交跳舞術

(二)雙趾分開,同時左腳後退。

(三)雙踵分開。

(四)回到出發時,兩踵合攏。

由緩而急地練習。(參照第八十圖)

第三節(右腳前進)

預備同上。

(一)兩踵分開。

(二)兩踵合攏,同時右腳前進。

(三)兩踵分開。

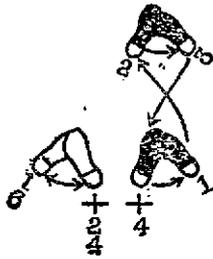
(四)回到預備時的位置。(參照第八十一圖)

第四節(右腳後退)

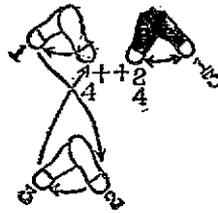
預備同上。

(一)兩踵分開。

圖一十八第



圖十八第



(二)兩趾分開，同時右腳退到左腳之後。
 (三)兩趾分開。

(四)兩腳回到預備時的位置。(參照第八十二圖)

(1)斜傾前進 (Oblique Forward)

(一)右腳一步前進。

(二)右膝稍屈。

(三)左腳合到右腳上，右腳伸直。

(四)右膝稍屈。(以上四拍一小節)

(五)左腳向左跨出。

(六)左膝稍屈。

(七)右腳合到左腳上，左腳伸直。

(八)左膝稍屈。(以上四拍一小節)

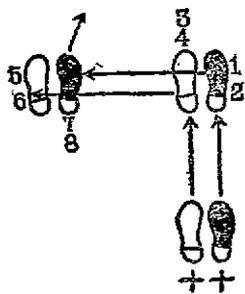
數次往復練習。(參照第八十三圖)

第三編 跳舞分論

圖二十八第



圖三十八第



(2) 斜傾後退 (Oblique Backward)

(一) 左脚一步後退。

(二) 左膝稍屈。

(三) 右脚合到左脚上，左膝伸直。

(四) 左膝稍屈。(以上四拍一小節)

(五) 右脚向右跨出。

(六) 右膝稍屈。

(七) 左脚合攏去，右膝伸直。

(八) 右膝稍屈。

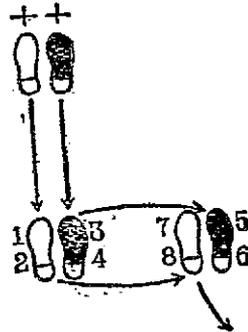
將以上練習數次之後，就可得到彷彿學上階級一般的形式。(參照第八十四圖)

(3) 交叉 (Cross Over)

做完上節的 Oblique 之後。

(一) 左脚大步向左跨出。(A) 同時左腳稍屈。(B)

圖四十八第



(二) 右腳通過左腳之前，交叉於左。(A) 右膝稍屈 (B) (此時女子將左腳由右腳之前，踏出右邊交叉，左膝稍屈)。

(三) 左腳合到右腳的左邊。

(A) 右膝稍屈 (B)

(四) 左腳大步向左跨出。

A) 左膝稍屈 (B)

(五) 右腳合攏。(A) 右膝稍屈 (B)

屈 (B)

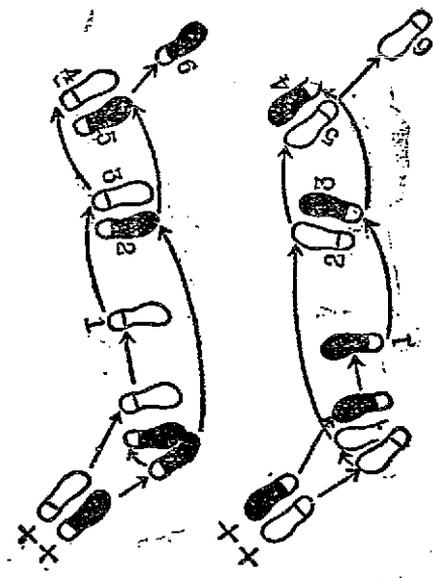
(六) 右腳前進。(A) 右膝稍屈 (B) (參照第八十五圖)

屈 (B) (參照第八十五圖)

三、黑底舞 (Black Bottom)

這不待言又是黑人的跳舞，所謂 Low-down Dining 之一種，除卡爾斯頓外，就要算這個流行的廣了。卡爾斯頓是銳角的跳舞，而這黑底則是曲線的跳舞。一個潑刺，一個優雅，就是這兩種跳舞。

圖 五 十 八 第



根本不同的地方了。

關於這跳舞的起源，傳說不一。有的人說是由於路易加拉湖而來的，又有的人說就是黑人的跳舞。最初介紹到紐約的人，是 George White 氏。

不過從步法上看起來，說像黑人腳踏到斯俄尼河底的黑泥中，那舉趾困難的走路的样子，這確最近於事實。我們現在只要明白牠的跳舞，也不必那樣來研究牠的發源罷。

這跳舞有三種形，即是

A. 足踏。

B. 膝的搖動。

C. 上身的屈折。

在這跳舞之中，原則是要將兩踵離開十吋光景站着，不可合攏去。

A. 足踏

用脚踵踏着地板。

(一) 第一拍左踵提上。

(二) 第二拍左腳踏地。

(三) 第三拍右踵提上。

(四) 第四拍右腳踏地。(以上一小節)

(五) 第二小節第一拍，左右兩踵非常快地各踏地板一次。

(六) 第二拍左腳踏地一回。

(七) 第三拍右腳踏地。

(八) 休息(以上一小節)

B. 膝的搖動

(一)(二) 第一拍與第二拍，兩膝向左移動。此時右腳離地。

(三)(四) 第三及第四拍，兩膝向右搖動。左腳離地。(以上一小節)

(五) 第二小節第一拍兩膝向左搖動，右腳離地。

(六) 第二節兩膝向右搖。左腳離地。

(七) 第三節兩膝向左搖。右腳離地。

第三編 跳舞分論

(八) 第四拍休息(以上一小節)

C. 上身的屈折

(一)(二) 第一拍左腳迅速地向前，第二拍右腳迅速地向前跨出，同時頭與肩反對地向後退。
(三)(四) 第三拍左腳迅速地後退，第四拍右腳迅速地後退，同時反對地將上身向前彎屈。
這就是這跳舞的全部。

四、聖路易舞 (St. Louis Hop)

近來的社交跳舞，普通大都是由南米，或黑人而發源的。可是這個比較稀奇的跳舞，却是從中美而發生的。如牠的名字所示，是從聖路易而來的。

聖路易舞是由兩部分而成立的。即是

(1) 蹣跚步 (Toddle Step)

(2) 獨腳跳 (Hop)

(1) 蹣跚步

練習這個步法的時候，可以奏着慢狐步舞的音樂，最初將兩腳并立，然後進行那腳踵提上踏下

的練習，將這個充分地做好了之後，就練習一面進退的時候，一面上下其踵的運動。

(2) 獨腳跳

左腳直舉向前，隨即降下，同時將右腳向右邊飛上。其次右腳降下，後隨即再將右腳向前舉起，又即收回同時左腳筆直向左舉起。

將這做完了，就用一隻腳跳躍，另一隻腳輪流向前後左右舉起地去練習。

獨腳跳第一

(一)至(四)從左腳起用蹣跚步前進四步。

(五)用左腳獨跳。右腳向右舉起。

(六)用右腳獨跳。左腳向左舉起。

(七)用左腳獨跳。右腳向右舉起。

(八)用右腳獨跳。左腳向左舉起。

獨腳跳第二

(一)至(四)從左腳起用蹣跚步前進四步。

(五)用左腳獨跳。右腳向前舉起。

(六)用右腳獨跳。左腳向前舉起。

(七)(八)與(五)(六)同樣。

獨腳跳第三:

(一)至(四)從左腳起用蹣蹣步前進四步。

(五)左腳獨跳着九十度右轉,右腳伸起在右邊。

(六)右腳獨跳着九十度左轉,左腳伸起在左邊。

(七)(八)同于(五)(六)

獨腳跳第四:

(一)至(四)從左腳起用蹣蹣步前進四步。

(五)左腳獨跳着向右九十度迴轉,右腳伸起在後。

(六)右腳獨跳着向左九十度迴轉,左腳伸起在前。

(七)與(五)同

(八)與(六)同。

五、布洛斯 (Blues)

音樂。四拍子。

Tempo, 一分間36乃至40 bar.

拍子是非常顯明的音樂。

照着音樂的拍子跳，帶一種鄉間的情緒。

英語的 Blues 一字是由『青色』之意轉化，而有『憂鬱』的意味。但在跳舞中帶着憂鬱的意思去解，似乎失了跳舞的本能。原來跳舞是根本不含一點不愉快的動機的。所以我也就只好渾渾地音譯了。

關於這跳舞的步法，有一種所謂 Camel Walk (駱駝的步行) 的特別的步調，用這步法來跳舞，才能得到成功。所以這個跳舞中，一舉手，一投足，都非要用那特別的步調和姿勢不可。在牠的音樂的拍子這樣顯明上看起來，似乎是一種很容易的舞法，但其實你要正式的跳起來，也就是很困難的跳舞呢。

所謂駱駝的步行，到底是怎樣的呢？那個我們若不去實演，單想用紙筆來形容是很難的。一言以蔽之，步調和姿勢是非常誇張的。第一，投出去的腳，完全離起地板，而後膝骨稍稍彎曲一點。而同時舉起了腳的這一方面的肩膀，要稍向上聳，他方的肩，則須落下，使上身多少現得左右搖動才行。在我國內地不大看見駱駝，或者難得感到這種騎駱駝的神氣。原來騎着駱駝走路的時候，不比騎馬時的上下顛簸，駱駝體身很笨重，所以走時有點大搖大擺的樣子，因之騎在牠上面的人，看來也就不免現得要左右搖擺了。

這種跳舞頗有騎駱駝的神情。

牠的步法也有種種，前進，後退，橫行等的狐步舞的步法，在此也可以應用。

最近英國流行的 Yale Blues，上面又加了一點丹歌舞和迴旋舞的步法上去了。

現在且試將這跳舞的步法說明一下罷。

預備，兩腳合併。

(一) 右腳前進。

(二) 左腳前進。此時已稍帶右傾的意思，所以左趾要少許偏向左方一點。

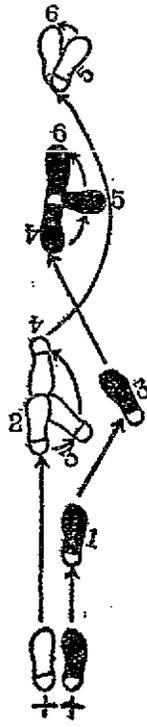
(三) 右腳用趾踏地，身體向右迴轉。但右腳跟着前進且向右迴轉，這是隨着身體移動自然的現象。

(四) 右腳後退同時向右作百八十度的迴轉。但這時上身已多少有點右傾，所以左腳也就向右作百八十度的後轉。

(五) 右腳用踵向
右迴轉。左腳前進。

(六) 右腳完成百八十度後轉。同時左腳向右迴轉，恢復出發時的位置（參照第八十六圖）
左轉，前進，後退，要領與此相同。

第八十六圖



六、芝加哥 (Chicago)

預備：兩腳併立。

- (一) 左腳稍向左跨開。體重負在右腳上。
- (二) 因左腳跨出在左邊，體重負于右腳，故上身稍稍右傾。
- (三) 兩腳停止。上身左傾，重心移到左腳。

(四)右腳合到左腳上。

這個跳舞中，代替左腳跨向左邊，有時可以向前面投出。繼續三次之後，則 Cavalier 移到裏邊，而 Gentleman 到外邊去了。成爲一種左迴轉。

這種芝加哥的步法，有時也可應用到狐步舞上。

七、跋梭·多布爾 (Poso Doble)

音樂 $6 \frac{1}{8}$ 拍子。Tempo 一分間 60 Bar 非常纖細而迅速的 Melody 現在的流行曲 Mon Paris 即其一例。

這原來是一種西班牙的跳舞。所以又名 Spanish One Step。一種非常有趣味的跳舞，在美國很流行。在法國多半是代替 One Step 而用，在夕舞的劈頭，那光彩奪目的男子的黑靴，絲光照耀的女人的白襪，伴着那黃金與美夢織成的音樂，一齊顫動起來，真是一種有聲有色的壯觀。

這跳舞的跳法，在橫行之外，還有提高腳踵用脚趾及脚底小步點點前進，伴着微妙的音樂的旋律，將身體慢慢波動，正如在彈簧上的洋囡囡一般，非常愉悅而有趣。

當音樂的旋律，波及我們的耳鼓時，我們的身體差不多不由主地動起來了。在那時候我們若是

再忍耐一下，而在同一的地方才了，只使我們的腳舞動，那其間真有一種說不出的味道。

再或者驟然前進兩三步，又停下來在一個地方才了，也還有趣，此外乘興將腳舉起再拍的一下踏在地板上而舞，也是一種跳法。

那步法上則可以應用前進，後退，迴轉等的狐步舞。不過步間的距離極短，且時常將腳踵舉起，而用腳趾及腳底慢慢地跳。真的要達到那樣身輕的妙舞也就要相當的練習呢！

橫行：

只在這個時候，才將腳的全體踏地。兩腳相合之時，膝首微彎。動作時步間自然是狹窄的。

前進變形

預備：兩腳整立。

(一) 右腳斜斜向右踏出。(步間自然極短。不可先使腳踵出到左趾之前，以下同樣。)

(二) 左腳並到右腳，即兩腳相合。(此時右肩稍高。)

(三) 右腳向前踏出。(比預備時。)

(四) 左腳斜斜向左踏出。

(五)右腳合到左腳上去，兩腳並起。(此時左肩稍高。)

(六)左腳向前踏出，如(三)的法步一樣。

以上全部用腳趾走，以下進行同前。

八、迴旋舞 (Waltz)

這跳舞的音樂是三拍子，一分間43 比，非常溫和的，旋律如波的音樂。跳時要特別圓滑。與音樂的關係，有如小舟泛于春波海上，隨着音樂的漣漪，與之迴環上下。舞時令人如醉甘醇，如履雲程，逐波飄忽，如登仙境。

此舞最忌急燥，狼狽，及方形之步調。到處總要求圓滑，所以叫做迴旋舞。

原文的 *Waltz*，好像是從法文的 *Volte* (顛沛) 一字而轉變出來的。在十八世紀之末葉，史書上記錄着亨利二世曾跳了 *Volte* 之舞。不待言那時並不是一種正式的跳舞，不過是一種迴轉的跳法罷了。

這跳舞十數年來很發生了許多變化。腳有用 *IV V IV* 走的，以後用 *IV IV I* 走，到第三步上則將腳併攏。但到今日就沒有這種兩腳合併的步法了。而兩腳的關係總是 *IV IV IV* 的形式。這種步法不僅

是在迴旋舞上，就是狐步舞，二步舞以及三步舞都莫不以此為主。

迴旋舞總是將 Accent 放在第一拍上。即是第一步總是強硬地踏出，到第二步就踏得近一點而將身體浮起來，第三步踏得更近但將身體沈下去，使她成一種浪紋，這是很要緊的。

(1) 自然迴轉 (Natural Turn)

這個與基本練習之(8)完全相同。

(一) 右脚前進，同時九十度右轉。

(二) 左脚百八十度右轉。

(三) 右脚退後與左脚合併。

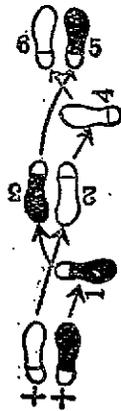
(四) 左脚退後，同時九十度右轉。

(五) 右脚百八十度右轉。

(六) 左脚前進與右脚合併。(參照第八十七圖)

在女子的場合則將右的說明(四)(五)(六)(一)(二)(三)地顛倒踏去，就可以應付男子的步法了。對於男子後退踏着(四)(五)(六)(一)(二)(三)的時候，女子順着號數即(一)(二)(三)

第八十七圖



(四)(五)(六)地踏去就對了。(參照第八

十八圖)

(a) 逆進迴轉 (Reverse Turn)

這與基本練習 (B) 完全相同。

(一) 左腳前進，同時九十度左轉。

(二) 右腳百八十度左轉。

(三) 左腳退到右腳與之合併。

(四) 右腳一步後退，同時九十度左轉。

(五) 左腳向後百八十度左轉。

(六) 右腳前進與左腳合併。(參照第八十九圖)

女子則依(四)(五)(六)(一)(二)(三)的順序跳去就行了。

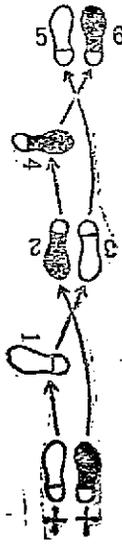
男子後退中跳這個迴轉時，則踏成個(四)(五)(六)(一)(二)(三)的形式，那時女子則以(一)

(二)(三)(四)(五)(六)的步調去應付就行了。

圖八十八第



圖九十八第



參照上圖多多練習各種步子，自然就行得了。

這個迴轉另外還有個方式，就是第三步左腳退的時候，可以退到左腳的右邊，使兩腳成交叉的位置。這乃是非常重要的步法，在近代丹歌跳舞上的迴轉就是專門用這個。所以不可不十分練習。



女子可以用普通的步法來應付這個。但有些跳得熟練的女子，在男子用(+)的步法向前的時候，在三個地方使兩腳交叉，也可以照着男的交叉的

位置同樣地跳舞。這時男女雙方都取交叉的位置而前進，那自然是非常綺麗的跳舞呢。讀者可以與 Partner 商量緩緩研究而行之。(參照第九十圖)

(3) 鏈環 (Link)

由自然迴轉變成逆進迴轉之時，或反之由逆進迴轉變成自然迴轉之時，各有二種鏈環。這叫做變化(Change)。

讀這個的時候，可將基本練習(7)——(13)充分讀熟。

A.

男： N. T. 一二三——三步後退——R. T. 四五六
女： N. T. 四五六——三步前進——R. T. 一二三

B.

男： N. T. 四五六——三步前進——R. T. 一二三
女： N. T. 一二三——三步後退——R. T. 四五六

C.

男： R. T. 一二三——三步後退——N. T. 四五六
女： R. T. 四五六——三步前進——N. T. 一二三

D.

男： R. T. 四五六——三步前進——N. T. 一二三
女： R. T. 一二三——三步後退——N. T. 四五六

(4) 躊躇(自然的) Natural Hesitation Step

所謂躊躇者乃是在跳舞的途中，將運動的速力和緩起來的意思。

(一) 右腳前進。重心放在右腳上。

(二)(三) 左腳前進。在三拍上休息。

(四) 左腳後退，同時九十度右轉。

(五) 右腳向右跨出，又九十度右轉。

(六) 左腳合攏去。四五六同自然迴轉一樣。

(5) 躊躇(逆進的) Reverse Hesitation Step.

(一) 左腳一步前進。

(二)(三) 任重心留在左腳上，將右腳合攏去，第三拍休息。

(四) 右腳大步後退，同時九十度左轉。

(五) 左腳跨出到左邊，九十度迴轉。

(六) 右腳退去使兩腳合併。

四五六卽是逆進迴轉的四五六。

(6) 躊躇(自然的第二) Natural Hesitation Step No. 2.

(一)(二)(三)與自然迴轉同樣。

(四)左脚大步後退，同時九十度左轉。

(五)右脚退擺去合併，重心仍在左邊。

(六)照原狀休息一拍。

(七)右脚一步前進。移到自然迴轉。

(7) 躊躇(逆進的第二) Hesitation Waltz (Reverse)

(一)(二)(三)與逆進迴轉同樣。

(四)右脚大步後退。

(五)任重心放在右脚上，左脚後退合併之。

(六)照原狀休息一拍。

(七)左脚前進。移到逆進迴轉。

(8)

(一)(二)(三)左脚緩緩後退，一小節之間停止一下。

(四) 右腳快快一步前進。

(五) 左腳左傾速向前進。

(六) 右腳快快與之合併。以上三步恰費一小節之音樂，平均一拍一步。

(七) 左腳快

快一步前進。

(八) 右腳快

快右斜前進。

(九) 左腳快快與之合併，以上三步恰費一小節之音樂，平均一拍一步。

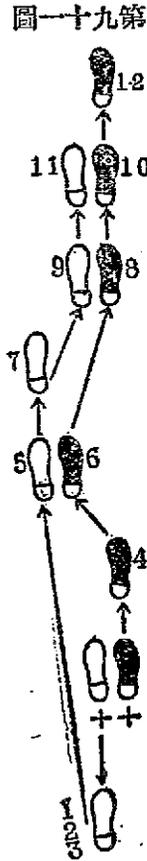
(十) 右腳快快一步前進。

(十一) 左腳快快一步前進，兩腳合攏。

(十二) 右腳快快一步前進。

由(四)到(十二)是迴旋舞三步的連續，(一)到(三)乃躊躇步(參照第九十一圖)

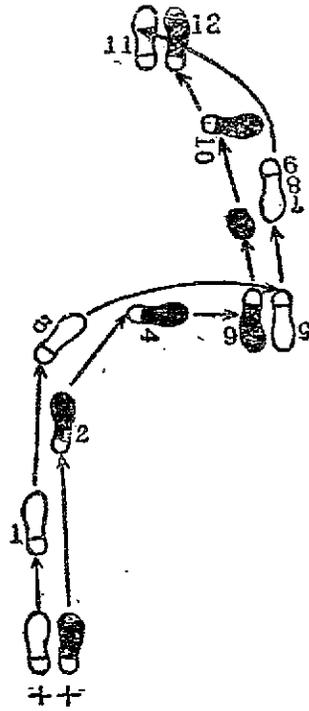
(9)



社交跳舞術

- (一) 左脚快快一步前進。
- (二) 右腳快快一步前進。
- (三) 左脚快快一步前進。以上三步三拍，即費音樂一小節。
- (四) 身體一面右轉，右腳快快向右踏出。
- (五) 左脚向左踏出，慢慢身體向右轉。
- (六) 右腳合攏去。以上三步各費一拍，音樂共一小節。此時身體與出發時成反對方向。
- (七)(八)(九) 左脚緩緩後退。一小節之間躊躇一下。此間將右腳靠攏到左腳的前面，重心留在左腳上，右腳踏地而預備移到其次的運動上去。
- (十) 身體一面左轉，一面將右腳快快後退。

圖二十九第



(十一) 身體仍繼續向左轉，左腳快退到後方。

(十二) 右腳後退，兩腳合併。此時身體回到出發時的方向。(參照第九十二圖)

(10)

(一) 左腳前進，身體左迴。

(二) 右腳橫出。

(三) 左腳向右腳合併，身體繼續緩緩左迴。

(四) 右腳後退，身體仍向左迴。

(五) 左腳向旁踏出。

(六) 右腳與左腳合併，以

上六步格費二小節六拍。

(七)(八)(九) 左腳跨出

左邊，右腳上前合併，重心仍留在左腳上，遲疑一小節的光景，右腳用趾踏地，預備第二步的進行。

(十) 右腳由左腳的前面，向左踏出，成交叉的位置。



(十一) 左脚向左跨出。

(十二) 右脚合攏去。(參照第九十三圖)

(五)

(一)(二)(三)由左脚起，大步躡前三步。(一小節)

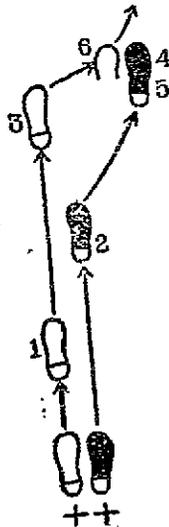
(四)(五)(六)右脚向右踏出。左脚

合併上去。然重心仍留在右脚上，而躡

踏一小節。

其次再用左脚起前進三步，照樣循

圖四十九第



環二三次。(參照第九十四圖)

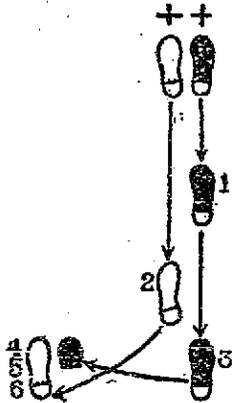
女子的步調，恰與這成反對，即

(一)(二)(三)由右脚起，三步後退。

(四)(五)(六)左脚向左跨出，右脚合上前去。重

心仍留在左脚上，而躡踏一小節，預備其次的運動。

圖五十九第



在女子這一方的運動，又可以作為男子後退的步法。但在這種時候，女子則可用上述的男子的步法以應付。（參照第九十五圖）

(12)

(一) 左脚一步前進，休息三拍。其間在

(二) 時用左趾立起來，到

(三) 時則將左踵踏下。在這樣左腳浮

沈的時候，比較在這三拍之中，呆呆立着

不動的，看來要美妙多了。讀者不妨充分練習之。

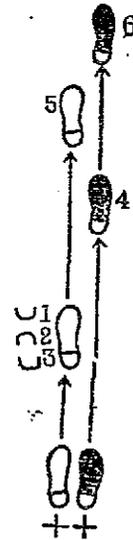
不過若覺得這樣浮沈運動有困難的時候，則站着不動，也未嘗不可。

(四) (五) (六) 右，左，右地前進三步。（參照第九十六圖）

女子方面，對於這個則

(一) (二) (三) 右腳一步後退，(二) 趾踭起來，(三) 踵踏下去，一小節躊躇。浮沈的要領，與男子的同樣。

第九十六圖



(四)(五)(六)左右左地向後退三
步。

如前項上已經說過了的，後退前進

的步法，男女都是共通的，男退時女則進，女退時男則進。相異的聯合起來就行了。(參照九十七圖)

(13)

(一)(二)(三)左腳一步前進，躊躇一小節的光景。

(四)右腳前出，同時身體開始右轉。四——十二即迴旋舞的自然迴轉。

(五)左腳後退繼續右轉。

(六)右腳上前與之合併。

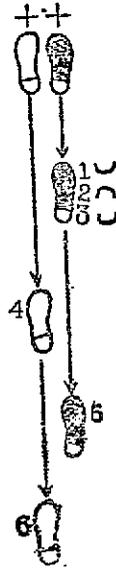
(七)左腳後退，身體

繼續右迴。

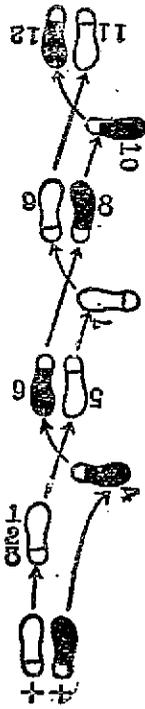
(八)右腳前出，身體

繼續右迴。

圖七十九第



圖八十九第



(九) 左腳上前與之合併。

(十)(十一)(十二)與(四)(五)(六)同樣。(參照第九十八圖)

女子則與這成正反對。

(一)(二)(三)右

腳後退, 休息一小節

光景。

(四)——(十二)

繼續迴旋舞的自然迴轉。

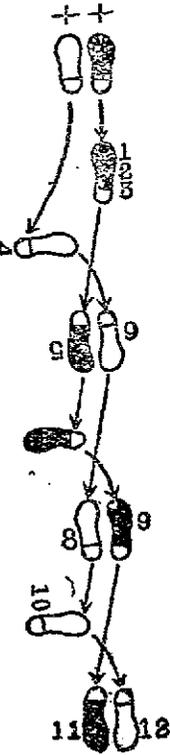
男子取用女子的 $\frac{1}{2}$ 時, 女子就取用男子的 $\frac{1}{2}$ 時, 與前例同樣。(參照第九十九圖)

(14)

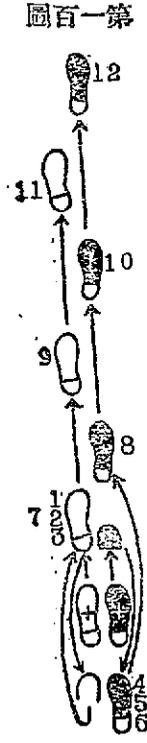
(一)(二)(三)左腳一

步前進, 重心仍留左腳上,

右腳與之合併, 而休息一小節。



圖九十九第



圖一百一第

進。
(四)(五)(六)右腳後退，重心仍留右腳上，左腳與之合併，而休息一小節。左腳用趾踏地預備前

(七)——(十二)左腳快快一步前進，到(十二)為止繼續前進三步。(參照第一百圖)

女子則與此適成反對，將

圖參讀自能明瞭。

男子取用女子的步法的

時候，則女子以男子的應付。(參照第百〇一圖)

(15) 催眠歌 (Lullaby)

(一)(二)(三)左腳一步前進。右腳上前與之合併，當右腳接近的時候，即漸漸將兩腳騰起來，上

身向前搖出，重心仍留在左腳上，右腳用趾踏地。

(四)(五)(六)右腳後退。左腳退到右腳邊頭來的時候，

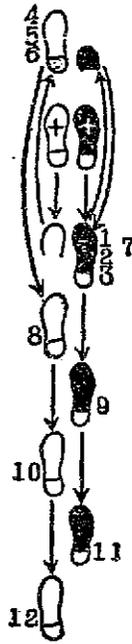
即時將兩趾跳起來，上身向後搖動。重心仍留在右腳上。

這步調看來好似母親抱着小孩，唱着催眠歌，將身體前後搖動的運動一般，故有此名。跳此舞時

圖二〇百第



圖一〇百第



要竭力地使之優美，溫柔，才能表現那種神情。(參照第百〇二圖)

(16) 金鋼鑽 (Dia)

(一)(二)(三)左腳前進，同時身體九十度左迴，右腳悄悄地合攏去。重心仍留在左腳上。右腳僅宜用趾踏地，以便容易進行其次之小節。(以上一小節)

(四)(五)(六)身體繼續左迴，右腳後退，左腳緩緩合攏去，重心仍放在右腳，左腳蹠起僅用腳趾踏地，此時與最初出發之時，正成反對的方向。

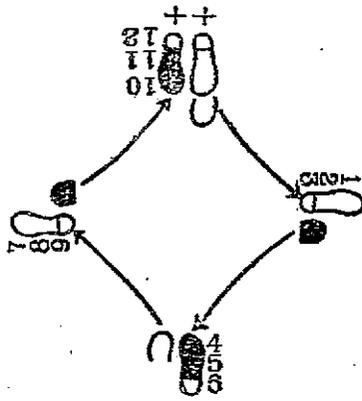
(七)(八)(九)與(一)(二)(三)完全相同。

(十)(十一)(十二)同(四)(五)(六)到(十二)時，回到出發時的位置。(參照第百〇三圖)

九、丹歌舞 (Tango)

丹歌舞據說原來是非洲土人的跳舞，在撒拉遜人(Saracen)侵略西班牙之時隨着慕爾(Moor)

第百〇三圖



(住在非洲北海岸一帶的黑人)而傳入這半島來的。在那裏，恰合了那情熱的國民的嗜好，而得在那藝術的雰圍氣內培養出來，如是竟成了一種特別的名舞了。跳時兩目睥視，將自己的情緒，毫無隱匿地表示出來，試看 Rudolph Valentino 在銀幕上表演時，曾沸騰了多少少年少女的熱血。以後西班牙的勢力漸漸發展到海外，這跳舞也就隨之變成世界的了。不過這丹歌舞，由生物進化論上所謂隔離(Isolation)的法則，早已與西班牙當初的 Tango Music，完全變成兩樣了。

在不大寬的室內，懸着薄明的紅燈，幾個禮儀正確的人，在這種溢出的丹歌舞的音色之中，溫柔地寂靜地跳去，步行如蛇走一般地輕妙，這真有一種說不出的妙味，立在跳舞場門外的人就沒有辦法，若曾染指于社交跳舞以上的人，對於這個味道，無論如何都應該享樂一回呢！

到世界大戰前為止的丹歌舞，主要是跳所謂 Tango Position，但近來的丹歌舞則用 Waltz Position 跳了。這跳舞以前的步法，和別的跳舞完全形式不同，現在那種步法已經消滅得毫無形跡了。倫敦有名的跳舞家斯密斯說：學習近代的丹歌舞，不要為古時丹歌舞的幽靈所嚇倒呀！

從前的丹歌舞雖難，可是近代的已和其他的跳舞一般容易學，容易跳了。

現在我將在此介紹幾種近代丹歌舞的根本例子，讀者就可由此二三之例，悟出此外無數的新

的步法出來。其實這也不僅丹歌舞爲然，無種哪種跳舞，也并不是那樣一定的刻板文章，所謂一竅通，萬竅通，智者并不必要什麼法則，毋寧說是法則都是智者各人自己所發明的。

本書的宗旨是就新的活着的跳舞而論，決不是想來叙述什麼跳舞的歷史，一則限於篇幅在此竟將無數的 *Classico Tango* 的 *Steps* 都割愛了。那些古代丹歌舞，不僅非特別的專家所難跳得出來，并且那種時代的遺骸，早已在我們的社交界墮跡消形，現在只能在那 *Savage Dance* 內，還偶然可以發見罷了。

丹歌舞音樂 $2-4$ 或 $2-2$ 。在本書上，因爲要使讀者容易了解步法的說明，所以一拍子是作二步算即是一小節算四步。讀說明的時候，請留意這點。

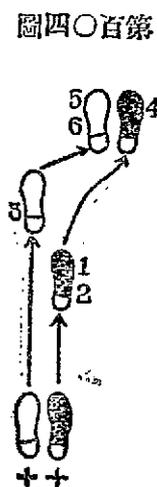
(1) 珂跌前進 (*Corte Forward*)

(一)(二) 右脚緩緩一步前進。

(三) 左脚快快一步前進。

(四) 同時右脚斜向右邊前面踏出。(以上二拍一小節)

(五) 左脚快快合併擱去，在此位置上休息一拍。此恰費音樂一小節半。



社交舞術

(六) 休息 (參照百〇四圖)

(七) 珂跌後退 (Boris Backward)

這個適與前項成反對於位置。所以男子用前項的步法時，女子則以此應之，男子用這個步法時，女子則採用前項的就行了。

(一) (一) 左脚緩緩後退。

(二) 右脚快快後退。

(三) 即時左脚隨着向左邊斜退去。

(四) 右脚快快斜退而使兩腳合併。

(五) 休息 (參照百〇五圖)

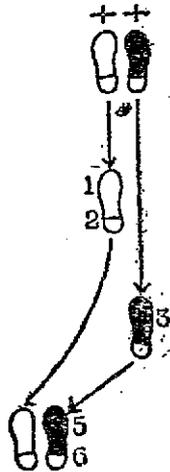
(六) 三步 (Three Step)

此與狐步舞相同。

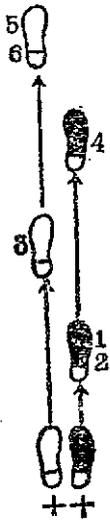
(一) (一) 右脚緩緩前進。

(二) 左脚快快前進。

圖五〇百第



圖六〇百第



- (四) 右脚快快前進。(以上一小節)
- (五)(六) 左腳一步前進。(參照第百

〇六圖

這個也有後退的步法，參照第百〇七圖，說明從略。

(4) 曳步丹歌舞 (Tango Drag Step)

(一) 右腳緩緩一步前進。

(二) 右腳緩緩合併上去，僅用趾先觸地，使其即刻可移到其次的步子上去，重心放在右腳。

(三) 左腳緩緩一步前進。

(四) 右腳緩緩與之合併，重心放在左腳，用右趾踏

第百〇八圖



地預備第二步。

其次自然是用右腳先動。

這個不宜太繼續久了，偶然參入在別的步法中之，則效果為多呢。(參照第百〇八圖)

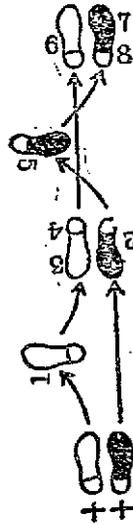
(9) 逆進迴轉 (A) Reverse Turn (Media Vueltas)

第三編 跳舞分論

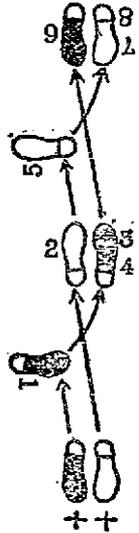
這個與旋迴舞的逆進迴轉完全相同。惟迴旋舞時各步的時間都是平均的，而這個的第二步（二）與第六步（四）來得很緩，恰費其他四步的二倍時間，就是這一點稍有差別罷了。

- (一) 左脚快快前出，同時身體左迴。
- (二) 右脚快快後退，身體繼續左迴而至向後。

圖九〇百第



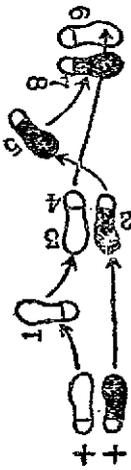
圖十百第



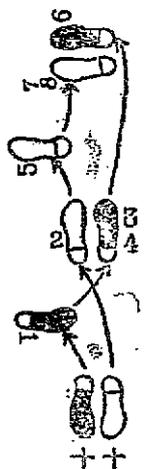
- (三) 左脚不向左去合併，反之將右脚提到右邊來使兩腳成交叉的形式。這一腳恰費其他二倍的時間。以上二拍，一小節。
- (四) 休息。
- (五) 右脚快快後退，繼續右轉。

- (六) 左脚隨即前進，繼續左轉。回到出發時的方向。
- (七) 右脚上前使兩腳合併。
- (八) 休息。以上全體共費四拍，二小節而已。（參照第百〇九，第百十圖）

圖一十百第



圖二百第



在這步法中，若將後半三步的迴轉，止於直角的時候，則結局成爲左圖所示的方向，也很有效果的。跳時要領與前者相同，說明今姑從

略，讀者可就圖而練習之。（參照第百十一，第百十二圖）

(6) 逆進迴轉(B)

這乃是前項的變形。

(一)(二)(三)(四)與前項相同。

(五)右腳快快向右跨出。

(六)左腳在原位置踏下。

(七)(八)右腳合併到左腳上去(參照第百十三圖)

(7) 逆進迴轉(C)

這個也是前項的一種變形。

(一)(二)(三)(四)同前。

圖三十百第

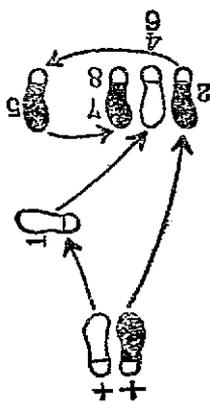
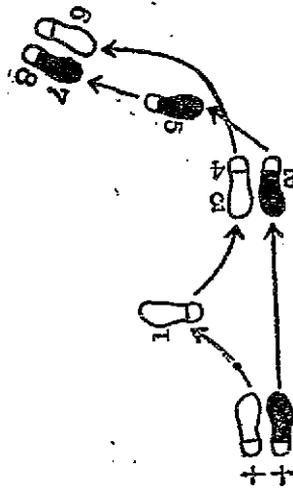


圖 四 十 百 第



- (一) 左腳緩緩向左邊踏出。
 - (二) 休息。
 - (三) 右腳快快經過左腳之前，與左腳交叉。
 - (四) 左腳隨即從右腳之後，再向左邊踏出。以上共費一小節二拍。
 - (五) 右腳快快合上去。
 - (六) 休息半小節一拍的光景。
- 十四圖
- (五) 右腳退向右邊後面。
 - (六) 左腳快快一步後退。
 - (七)(八) 右腳退後，兩腳合併。(參照第百

(九) 散步側路 (Promenade Sideway)

圖 五 十 百 第

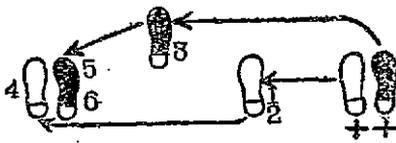
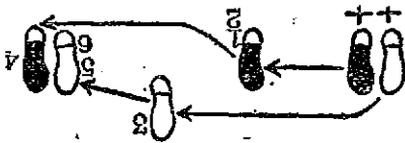


圖 六 十 百 第



以上共費一小節半。(參照第一百五, 第一百十六圖)

(9) 散步 (Promenade)

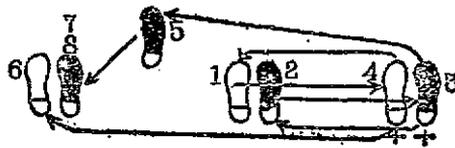
- (一) 左脚快快向左跨出。
- (二) 右腳快快向左跨出, 重心仍留左脚上。
- (三) 右腳回到右邊來。
- (四) 左脚跟着向右合併, 重心移到左脚。
- (五) 右腳快快經過左脚之前向左跨出, 成交叉的形式。
- (六) 左腳快快向左跨出。
- (七) 右腳與左腳合併。
- (八) 休息。(參照第一百十七圖)

(10)

- (一)(二) 右腳一步前進。
- (三)(四) 左腳一步前進。

第三編 跳舞分論

第一百十七圖



社交跳舞術

(五)(六)右腳一步前進。

(七)(八)左腳前去，兩腳合併。

併。然重心仍留右腳上，將身體浮起來，預備進行其次的步子。(參照百十八圖)

(11)金鋼 (Din)

(一)左腳緩緩後退，同時身體九十度右迴。

(二)右趾放在前三的位置。

(三)身體再九十度迴轉，同時右腳前出。

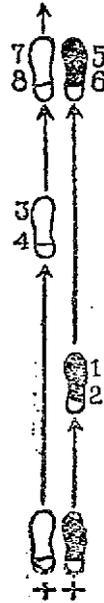
(四)左趾放在後三的位置上。

(五)身體再九十度迴轉，左腳後退。

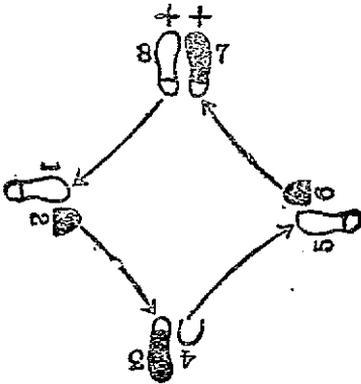
(六)右趾放在左腳之前。

(七)身體再九十度迴轉，右腳向前踏出，回到原來的位。

圖八十百第



圖九十百第



(八)左腳放在後三的位置上。(參照第一百十九圖)

(九)轉換 (Shifting)

(一)左腳快快大步後退。

(二)腳在原位置上，急急將重心移到左腳。

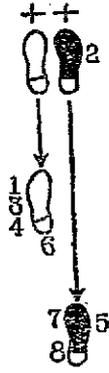
(三)(四)身體的重心移到左腳，腳仍不動。在此稍事休息 (約半秒間)。

(五)右腳緩緩大步後退。

(六)腳留在原位置上，快快將重心移到左腳。

(七)(八)速將身體重心移到右腳，休息半秒間。

第一百二十圖



這個聽說在歐洲各國并不大流行了，不過在 P. Leg 的 *Dancing* 書上有此一條，並且介紹於此。(參照第一百二十圖)

(十)鏈環 (Link)

這就是將散步側路上橫進的步法，改爲前進而變成的。

男子：

(一)(二)左腳緩緩大步向左跨出。

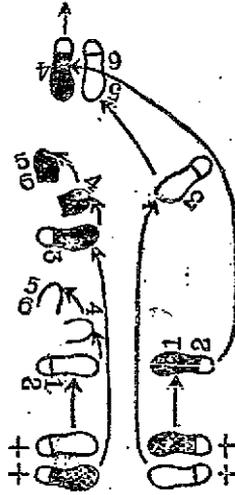
(三)右腳快快通過左腳之前而交叉。從此直到女子跳完(四)(五)(六)為止，腳放在原位置上

不動，而給一種暗示 (Sign) 與女子，使之身體漸漸轉向正面去。女子在(六)的步告終之時，男子再由左腳起向前進。

女子：

也差不多和散步側路一般，不過最終的

第一百廿一圖



二步上身體作九十度的左迴就對了。(參照第一百二十一圖)

(14)搖步 (Rocking Step)

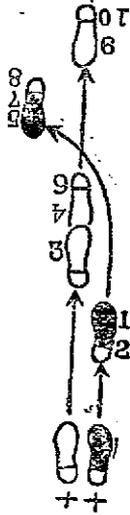
(一)(二)右腳緩緩一步前進。

(三)(四)左腳緩緩一步前進，開始左轉。

(五)一面左轉一面右腳快快後退。

(六)重心移到左腳，全體重以左腳支之。

第一百廿二圖



(七)(八)再將重心移到右腳。

(九)(十)左腳一步後退。(參照第百二十二圖)

(15)轉變 (Shift)

(一)左腳緩緩後退。

(二)休息。

(三)身體左轉，同時重心移到右腳，約四分之一左轉。

(四)身體再繼續左轉，重心移到左腳，身體正向後面。

此時女子漸漸移轉到男子的前面來。

(五)再將重心移到右腳。

(六)休息。

這也是一種迴轉。(參照第百二十三圖)

(16)

(一)右腳前進。

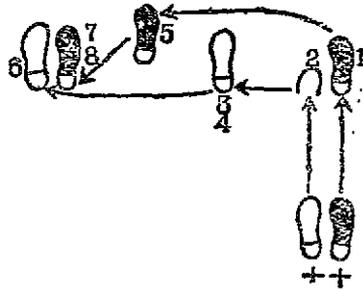
第百廿三圖



社交跳舞術

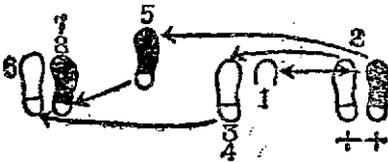
- (二) 左腳前進，僅略將趾踏地。
 - (三) 左腳快快左進。(四) 休息。
 - (五) 右腳由左腳前速向左出交叉。
 - (六) 左腳向左跨出。
 - (七) 右腳退到左腳上，兩腳合併。
 - (八) 休息。(參照第百二十四圖)
- (17)
- (一) 左腳左出，趾先踏地。
 - (二) 隨即左腳又回到原位置上。
 - (三) 左腳左出。
 - (四) 休息。
 - (五) 右腳向前交叉。
 - (六) 左腳左出。

圖四廿百第



一四四

圖五廿百第



(七)(八)右腳靠攏去，兩腳合併。(參照第百二十五圖)

(18)

(一)(二)左腳緩緩向左跨出。

(三)右腳由前面進到左腳的左邊。

(四)左腳左出。

(五)(六)右腳由前左出。

(七)左腳左出。

(八)右腳斜退在左腳的後面。

(九)(十)左腳左出。

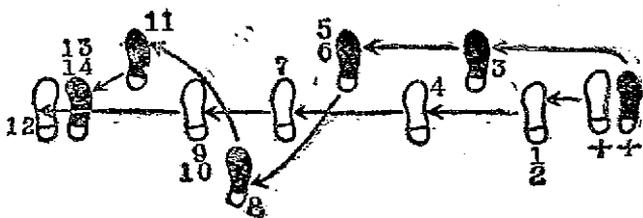
(十一)右腳斜向左腳的左邊前進。

(十二)左腳左出。

(十三)右腳斜退後去，兩腳合併。

(十四)休息。(參照第百二十六圖)

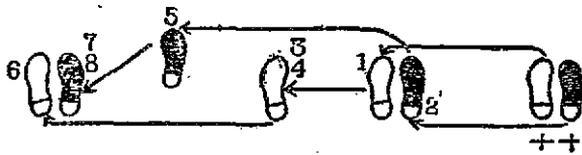
第百廿六圖



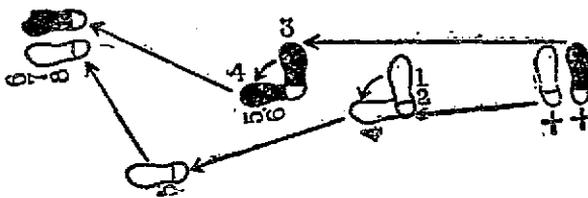
(19)

- (一) 左脚左出。
 - (二) 右脚前去，兩腳合併。
 - (三)(四) 左脚再向左出。
 - (五) 右脚由左脚之前左出與右腳交叉。
 - (六) 左脚左出。
 - (七) 右脚靠攏去兩腳合併。
 - (八) 休息。(參照第二百二十七圖)
- (20)
- (一)(二) 左脚左出。
 - (三) 右脚由左脚之前左出與之交义。
 - (四) 左脚左轉，直到正向左面。這裏用圖比較難得說明。兩腳好像是張開一般，而用左脚向左轉同時右

圖七廿百第



圖八廿百第



脚湊攏去使兩腳合併。

(五) 左脚前進。

(六) 右脚斜向右邊前進。

(七) 左脚靠攏去，兩腳合併。

(八) 休息。(參照第一百二十八圖)

(21)

(一)(二) 左脚左出。

(三)(四) 右脚由左脚前面向左跨出而交叉。

(五)(六) 左脚斜向左邊前進。

(七) 右脚前進。

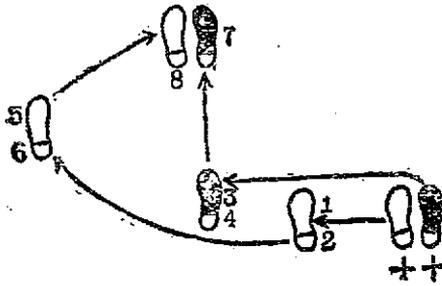
(八) 左脚上前兩腳合併。

休息。(參照第一百二十九圖)

(22)

第三編 跳舞分論

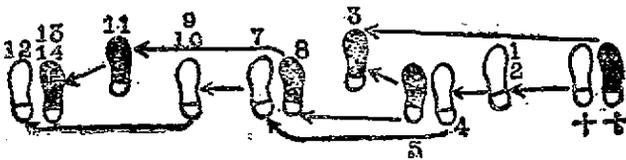
第百廿九圖



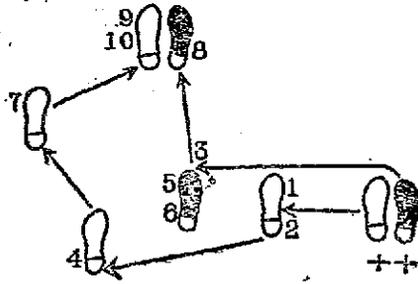
社交跳舞術

- (一)(二)左腳左出。
 - (三)右腳由左腳之前左出，交叉。
 - (四)左腳稍向左出。
 - (五)(六)右腳向右去，使兩腳密接地交叉。
 - (七)左腳退出到左側後面。
 - (八)右腳靠攏去，兩腳合併。
 - (九)(十)左腳左出。
 - (十一)右腳斜踏到左腳前面，成交叉的形式。
 - (十二)左腳左出。
 - (十三)右腳靠攏去，兩腳合併。
 - (十四)休息。(參照第三百二十圖)
- (23)
- (一)(二)左腳左出。

第三百十三圖



圖一卅百第



(24)

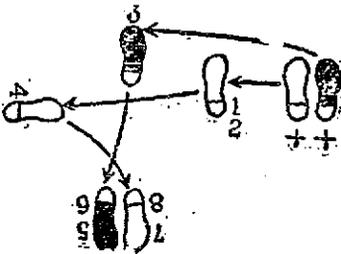
- (一)(二)左脚左出。
- (三)右脚由左脚之前左出交叉。
- (四)左脚側出同時九十度右迴。
- (五)(六)右脚後退,同時百八十度右迴。

第三編 跳舞分論

三十一圖

- (三) 右脚由左脚之前左出交叉。
- (四) 左脚左出,趾先觸地。
- (五)(六) 右脚留在原位置上,重心回到右腳上。
- (七) 左脚斜向前進。
- (八) 右脚一步前進。
- (九) 左脚靠擺去,兩腳合併。
- (十) 休息(參照第百)

圖二卅百第



一四九

社交舞術

(七)左腳前去，兩腳合攏。

(八)休息。(參照百三十二圖)

(25)

(一)左腳一步前進，九十度左轉。

(二)右腳向前百八十度左轉。

(三)(四)左腳退到右腳的右邊作九十度迴轉，成
密接交叉的形式。

(五)右腳後退。

(六)重心快快移到左腳。

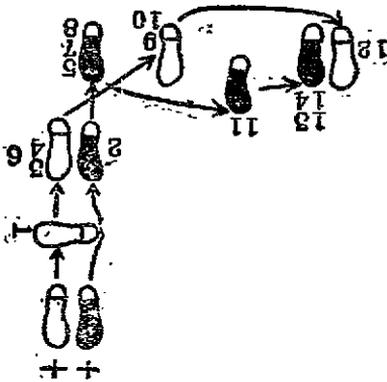
(七)更將重心快快移到右腳。

(八)休息。

(九)(十)左腳左出。

(十一)右腳出向左腳之左邊成交叉之形式。

圖三卅百第



(十二) 左脚左出。

(十三) 右脚上前與之合併。

(十四) 休息。(參照第百二十三圖)

(26)

(一) 至(四) 同前。

(五) 右踵左迴百八十度後向。

(六) 左脚百八十度

後轉一步前進。

(七)(八) 右脚一步

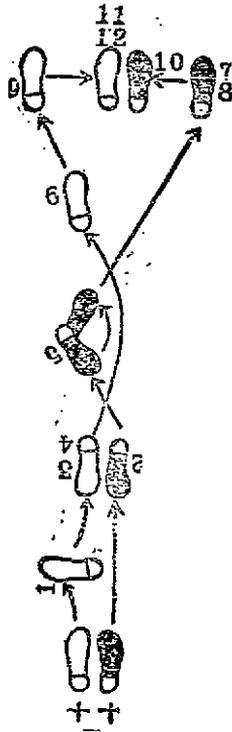
前進。

(九) 左脚左出。

(十) 右脚稍向左移動。

(十一) 左脚向右兩腳合併。

第百卅四圖



(十二) 休息。(參照第三百三十四圖)

(27)

(一) 至 (四) 同前。

(五) 右脚一步後退。

(六) 左脚快快後退。

(七) (八) 右脚緩緩後退。(五) 至 (八) 即 Finco Step。

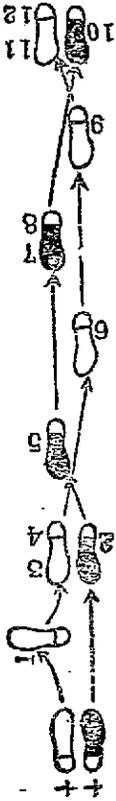
(九) 左脚快

快後退。

(十) 右脚快

快後退。

第三百卅五圖



(十一) 左腳退到右腳的右邊，兩腳密接交叉。

(十二) 休息。(參照第三百三十五圖)

(28)

(一)(二)右腳緩緩一步前進。

(三)左腳快快前進。

(四)重心快快移到右腳。(參照第三百三十六圖)

(29)

(一)右腳大步快快前進。

(二)左腳一步前進。但停在右腳之後。

(三)右腳後退。

(四)休息。

(五)左腳快快前進

一大步。

(六)右腳快快前進一大步。

(七)左腳後退。

(八)休息。(參照第三百三十七圖)

第三百卅七圖



第三百卅六圖



十、附錄

筋茲 (Jazz)

『筋茲是使我們的肉體戰慄，而給靈感於雙腳的音樂。』

筋茲這個字，在我們耳鼓上，有一種怎樣奇妙的響聲呀。我們幾於一聽不忘，自然而然的起一種雀躍的情感。牠降生到我們這個世界來似乎歷史并不古，真的普遍用了的還是最近，即歐洲大戰以後的事罷。牠完全是美國製 (Made in America) 是誰也無疑義的，可是牠那正確的語原 (Etymology) 至今都未能判然。這樣一個流行的東西，而不曉得牠的先世，說來似乎有點不名譽，於是也就有種種似是而非的意見發表了。

記載着筋茲一字最古的著者恐怕要算 Lafcadio Hearn 罷。他在一千八百八十年代遊歷新俄來安的時候，見原來黑人開用的筋茲這一字，當地的白人採用牠而作為『加快速力』的意思解。『指着極原始的音樂而引用着。』Kingstoy 則謂筋茲一語是非洲的原產，原來有種種的併法如 Jaz, Jass, Jaz, Jazz, Jaso, Jasez 等。就中在言語及發音學上，占了生存競爭的優勝的就是現在一般用的 Jazz 了。

要之，從美國開國以來直到南北戰爭爲止，有無數的黑奴從非洲輸入的時候，他們會帶了筋茲這句話和音樂，以及合那音樂的跳舞而來，時時演奏以安慰他們的奴隸生活，且筋茲一語是含有『迅速』與『有生氣』的意思，名詞，動詞，形容詞都可以用的。

這一說比較最可信。

此外還有人說筋茲元來是鑛山地方下等跳舞場裏某種跳舞之名，又有人說是 Razz 語的轉化，又有人說是原始的筋茲名演奏者卡爾司，華盛頓之琴稱 Chaz 而變化來的。

到歐戰當時爲止有許多鄉下的酒場，戲院，由少數人組織一個樂隊，也不用樂譜，而僅胡亂合奏着，不成什麼了不得的音樂，不過很愉快很熱鬧罷了。穿着頂新式的 Tuxedo。增加樂隊的人數，買些高尚的樂器，採用樂譜，而到紐約的一流舞台上演奏出來介紹到世界而得其大成的，不能不說筋茲王（上海演此電影時，譯作爵士歌王）費特曼（Paul Whiteman）的功績了。所以在一方面看起來，費特曼的傳記，就可以當做筋茲發達史讀罷。他原來是個大號提琴的演奏者在舊金山一帶在哈伯爾特及哩爾之的指揮之下的 Symphony orchestra 之一員，後來不知爲何辭了職，爲生活計，竟加入了 Jazz band。那 band master 總說要他放愉快迅速些演而他總是不能那樣，所

以對他說：「You can't jazz?」結局他也就沒有做下去。但他從這一次嘗了笙茲的味，怎也不能忘記，千辛萬苦的結果遂獨力經營組織了一個樂隊。

費特曼的位置是一九二四年二月十二日在巴雷洛衣兒開催的演奏會上確立的，這個 Concert 在笙茲的歷史上是一件決不能忘的事跡，今試看那曲目就可以窺見當時的狀態及費特曼的用心了。

曲目

真正的笙茲：

a. 十年前的笙茲 "Ivory Stable Blues"

b. 新化粧了的笙茲 "Mama Loves Papa" "Bach"

由喜劇的拔萃：

a. "Yes, We Have No Bananas" 香蕉歌..... Silver

b. 羅絲 "So This Is Venice" Thomas

對比：

2 由 Whispering 留聲機Schonberger.
 3 同一留聲機 (Victor Record 18690)

新曲:

4 "Limelouse Blues"Braham.
 5 "I Love You"Streicher.
 6 "Raggedy Ann"Kern.

Zez Confrey 豎琴獨奏

(鋼琴伴奏)

7 Madley Popular Airs
 8 "Kitten In The Keys"Confrey.
 9 "Icecream And Turf"
 10 "Nickel In The Slot"Confrey.

主題借用:

"Russian Rose"Grove.
(從Volga Boat Song)

俗謠的插花:

"Alexander's Ragtime Band"Berlin.

"A Pretty Girl Is Like A Melody"Berlin.

"Orange Blossoms In California"Berlin.

夜曲的合奏:

a. Spanish. b. Chinese. c. Cuban. d. Oriental.

Dance Rhythm 跳舞節奏的插花:

i. "Pale Moon"Logan.

ii. "To A Wild Rose"Mc Powell.

iii. "Chansonetto"Trindl.

George Gerahwin 露歌爾歌

(樂器演奏)

“A Rhapsody In Blue” Gershwin.

古典的境地

“Pomp And Circumstance” Elgar.

一看上面的曲目就可以明白，在這音樂會中與蕭茲音樂有關係的重要固有名詞差不多都現出來。即是蕭茲爲要確立自己的存在，所以募集了牠的精銳，用了牠的全力來對付了的。總之這個演奏會的成功，也決不是偶然的事，但主權者自然不僅費特曼一人而已。蕭茲作曲最大的天才青衣狂想曲（維克多唱片 35822）的作者 Gershwin 便是一個很幫有忙的外如 Confrey 也是 Piano Jazz 的作家并演奏者。Berlin 也是最動人的蕭茲作曲家。Grofe 是 Jazz orchestra 編成的天才，而 Whitman 則是蕭茲的智囊了。

費特曼的成功而蕭茲也就通行於美國全國了。即是蕭茲使聯邦的美國迴轉了。同時名演奏家輩出，不僅震動了美國，即時也就將全世界風靡了。可以說美國是由蕭茲而開始占了世界音樂史的一個位置，美國之有音樂即從蕭茲始。在其他外國，最初費特曼渡英的時候曾禁止了他公演，但

到現在狐步舞完全變成純美國式的了。即德國法國也莫不皆然。可以說筳茲無往不利呢。

筳茲的演奏雖各國有各國的特長然生產的美國（白人并黑人）自是頂好。最怪的是號稱音樂的故鄉德國到反拙劣的很。有人說『德國是貝多汶之國，美國是筳茲之國』真可不錯。

如上所述筳茲的歷史已很明白，不過我們還得知道筳茲之行於美國鄉下自然是很早的事，至其風靡全國，震動世界則乃是最近的現象。為什麼在一九二十年代筳茲的傳染力增大至此的，這確是文化史上一個最有興味的問題。後世的史家作為一九二十年代之特色而舉出『社交跳舞』與『筳茲』來，將沒有什麼躊躇罷。研究這個結果，不難寫出堂堂數萬言的著述來。

簡單說歐洲大戰確是使筳茲流行的一大原因，第一是因為許多的筳茲的樂隊同美國兵一道派出到法國的戰場，這是誰都知道的事實。第二是三大帝國之崩壞，社會主義的抬頭而精神生活發生了大的搖動。第三是規則嚴厲的鳴奏曲（Sonata）與科學及哲學之國，德意志的價值低下，同時 Jazz up 之國，美利堅的價格騰貴，世界行市的變化，一切價值的顛倒。實在說起來直到大戰前為止，世界的精神生活，全為德國所支配。而今則被美國執其牛耳了。在大戰前演奏筳茲，人多視為低級的音樂非音樂的正宗，而不值一顧，但到現在他們才覺得這真是時代的產物，不愧為美國的

音樂呢。

大戰前西歐的文化，已經陷於絕境了，總想有個什麼方法，來大轉換一下，所以終至大戰勃發，一切文化的進步，自然起了一個轉機，這是無庸我來詳述的罷。

現代跳舞界的二大勢力的筘茲與丹歌，為什麼都是由非洲黑人而起原的，其間真有不可思議的因緣，若定要解釋的時候，我只好說是原始時代的人間享樂與世紀初頭的文化思潮，這兩條氣脈合到一個地方來了。這乃是想成爲原始的慾望，爲着那「太人間的」東西，動輒就有忘我之情，而即刻追憶到生活力上面去，對於那「直接影響的東西」的憧憬罷了。對那橫在生命的深味上的泉之湧騰的衝動罷了。如野獸一般地，在森林中旁若無人地，吸取大氣似的願望。最澈底的祖先崇拜。筘茲的響聲是將一切後天的東西吹散的熱風。向赤裸裸的自己發見的進行曲。筘茲是捉住了現代青年人心的心理的根據。那在文化史上占了一個很重要的地位。

特長却是缺點——這種矛盾的事，正是我們人類社會所難避的理法。因之筘茲的原始性就是幼稚的代名詞，野獸性的低級趣味的印證；那赤裸裸的生活力就是變態性慾的象徵也可以說。愛好快樂與憎惡快樂（尤其是多有增惡他人的快樂）和喜歡筘茲與嫌惡筘茲這個自然是論者

的自由，不過現在的問題不在愛與憎上，而在於節奏果能够保持牠那新鮮的印象到何時呢？由節奏所生出的這「貞淑的女性」能否育成到使將來確立音樂的一派麼？節奏的將來如何，牠對於一般音樂的影響如何？這便是從今以後的問題了。

且說節奏是什麼？這問題正同問中國是什麼？一樣地曖昧而奇矯。其實我們普通用得最熟的言語中，若是嚴密地反問一下，那我們一時答不出來的正多得很呢。譬如我們在音樂會上天天碰到的所謂梭拉達（Souda）要我們正確地下個定義，我們就說不出來。所以節奏一語，要我們像數學上的方程式一般地表示出來，那也是不可能的。

湯姆孫（Virgil Thomson）說節奏是

a. Fox Trot Rhythm (有二重重音的 Alla Breve)

b. 在這 Rhythm 上附有 Syncopation 的 Melody 的結合。

a. b. 分開來，單獨的時候，決不成爲節奏。單純的狐步舞自然不能說是節奏。普通約誦了的（Syncope）的曲譜也並不是什麼節奏。要以上那兩個東西聯合起來才生出節奏來。

湯姆孫的定義雖然正確，而路嫌範圍窄得一點。今試再看錢伯的百科全書的解釋。

「筚茲跳舞用的音樂。有普通 Syncoption。中那有異樣的構成的樂家而演奏之。其中的大鼓手陳列七個工具在自己前面，以後及時供給筚茲上必要的雜音。語原不明。」云云。

無論如何定義的範圍總嫌狹窄了。要一一說起來又不勝其煩，於是 Good 想出一個頂好的答案來了，他說筚茲之所以爲筚茲的，不在牠音樂上的形式而在其演奏時的精神。這真說得適中肯綮。誠不愧爲美國的筚茲的定義。這是和談禪一樣，在了解之後與了解之前，並沒有大分別的說明法呢！

離開了 Syncoption 或 ala breve 等音樂上的形式，所謂筚茲的精神恐完全是近代的同時也就是原始的東西了。那即是文明與野蠻的混血兒。牠之爲黑人流的，也正是筚茲的一個特質。所以演奏時不可不帶着野獸一般的赤裸裸地的生活力，毫無拘束與忌憚，要十分瘁狂而放恣。最禁的是禮儀嚴正，溫柔沈着。因爲要使聽衆 Jazz up，演奏者自身就不可不先 Jazz up 呢！

第二如百科辭書上所說的，那是比較雜音非常多的音樂。那正是熱烈的音樂。那種熱度好像是在印度吃加利飯再放辣椒一般的味。牠的色彩就像碧綠的天空上加以血紅的花；墨黑的皮膚上，現出雪白的齒一般，總之是熱帶的黑人的印象罷了。

第三笛茲原來是不用樂譜演奏的，因此關係，所以現在還取重於即興的演出，各演奏者依其興之所至，無論什麼都可以行。那種嚴格的規則，舊傳統方法論以及穿着燕尾服的指揮者，在笛茲裏並沒有這些束縛的。那是極端的「鬆丁扣子」的音樂。那有如衣凡，卡拉馬昨夫的理論一般，達到那「一切都許可的」境地。在笛茲的世界裏，我們可以盡量地發揮個人的感情，個人的能力，這真是所謂使個人的生活能够徹底實現的藝術呢。（這一點與近代社交跳舞的 non-sequence 有對應）好的笛茲演奏者決不將同樣的曲調演兩次的。笛茲的演奏者大部分都沒有學得正統的音樂上的技巧的。他們都是全靠自己的天稟，而對於自己表現的一種如焚的熱望。所以他們的藝術，在本質上是人間真情的流露，健全的精神的發覺，帶着一種能力，可以給無上的悅樂與那些順從自然的本能的人們。費特曼的這幾句話是道盡笛茲的真髓了。

然而在他一方面，我們都是近代人且受過文明的洗禮的，若真是原始的，自然有不能完全滿足我們的地方。即如近代的笛茲因其為原始的緣故所以有深入生活力的秘奧的旋律，但未免缺乏旋律之美，和第一主題與第二主題的調和對比，以及管弦樂上的色彩美呢。

笛茲有許多種類，其中最模範的而與本書關係最深的，自然要算狐步舞（Fox Trot）了。然狐

步舞也有種種的傾向，由演奏者的不同而有種種的特色，在美國每天都要產生幾種新的 *Trot*，而忘却幾種舊的 *Trot* 呢。

狐步舞大別起來有兩種即一個慢的（例如 *Chili-Bom-Bom*）與一個快的（例如 *The Calinda*）或一個 *Trot*（如 *Whiteman Stamp*）與 *Sweet*（如 *Who; My Blue Heaven*）。這是很籠統的分類法，若仔細說起來依照流行，跳法，作曲家演奏者之不同，而發生種種迥異的趣味。

如上已經說過筊茲要癡狂地演奏，演奏者自身也不可不可不 *Jazz up* 即若不熱狂，則不成爲筊茲。筊茲是要像大海洪濤一般的，爲要增加這種混亂狀態，在外國的跳舞場中，有時閉得全黑，而用一種 *Search light* 照射，或是在室之中央懸着個迴轉的多面鏡而射入五色的光線，使牠演出光與色的亂舞。近來非常流行色彩音樂（*Colour Music*），在筊茲的伴奏上應用這個，那想必更有趣而美觀呢。

最後且將筊茲的種類說明一下而結束這篇介紹。

筊茲的分類也和他的一切的分類一樣很困難的，難得有個具體的標準。現大別之如左：

1. 聲樂筊茲（*Vocal Jazz*）

第二編 跳舞概論

二、器樂筋茲。(Instrumental Jazz)

聲樂筋茲是以唱歌爲主的筋茲，自然同時有樂器的伴奏。音樂喜劇中的歌謠爲主的東西，自然是與含在這裏面。

其次器樂筋茲，也多少有一點聲樂在裏面，不過是以器樂爲主罷了。普通的 Dance Music 卽其一例。

以上是極簡單的筋茲的介紹，讀者諸君若能由此而稍明白筋茲的大意，有所貢獻於其享樂上，則真是編者望外的喜悅了。

參 考 書 目 錄

- Casani, S. Self Tutor of Ballroom Dancing.
- Charles, D. Toutes les dance modernes et leur theories complets.
- Egertle, D. How and What to Dance.
- Gaskell, E. Dancing Do's and Dont's.
- Handy, C. W. Blues.
- Hughes, R. Music Lover's Cyclopedia.
- Jaff, S. von Der Tanz im Selbstunterricht.
- Lee, B. Dancing: All the Latest Steps.
- Monvet, M. Maurices Art of Dancing.
- Osgood, W. So This Is Jazz.
- Scott, E. Dancing, Artistic & Social.
- Sivester, V. Modern Ballroom Dancing.
- Weismann, F. The Problems of Modern Music.
- Whiteman, P. Jazz.
- Williams, A. The Rhythm of Modern Music.
- Winn's Instruction Books.

中華民國廿二年三月出版
中華民國廿二年三月發行

社交跳舞術 (全一册)

每部定價



編輯者 凌 琴 如

發行者 文 明 書 局

印刷者 文 明 書 局

發行所 文 明 書 局

發行所 中^上華^海書^棋局^盤

分售處 各埠中華書局

00.90

#9
341414

