



交際舞入門

謹以此書獻給好友

人間雜劇

譯者前言

一個偶然的機會，使我對跳舞發生了興趣。因為毫無訓練，更使我嘗到「步履維艱」的痛苦。周林兄以本書抄本見示，使我在舞法中發現了指南針。有幾位小姐需要中譯本，這是本書翻譯的動機。同時要看的人又太多，算是不得不付印的理由。本書翻譯，多承姚念慶兄賜予寶貴意見，出版更蒙出版家陳和坤喻學輝二君有力的幫助，奚瓊小姐在本書付印前，又將原書借閱校正，謹在此統致誠摯的謝忱。

本書原名 *Ballroom Dancing Made Easy*，作者是 *Robert Brandon*，由倫敦 *C. Arthur Pearson* 出版，初版是一九三六年十一月，嗣後又再版了兩次，本書是根據一九三八年二月修正版翻譯的。原書附有許多照片，在物力維艱的戰時，我們只好割愛了。希望戰後或再版時加以補充。

本書的特長，是簡明適用。舞迷男女，大可人手一冊，按圖索步。稍加練習後、將同譯者一樣歌頌本書給我們的裨益了！跳舞是一種藝術、學

會容易學好難。藝術造詣的深淺，將決定你領略境界的高低。環境設備，地板，舞伴，尤其是音樂，是跳舞的必需條件。跳舞進入高超境界，你會有飄飄如仙的感覺。

一九四五年六月二十日登載誌於滄州和園

著者原序

跳舞在娛樂中是最普通的，當然跳得好也是一種社會才能（social asset）。這本小冊子的目的，只是介紹幾種交際舞的基本步法，步法變化不大，祇是步法本身在晚舞中已足以引起享樂。

跳舞，特別是交際舞，不能夠確為精通。在好的舞態（Good Style）養成前，對許多原理須予以注意精通，但此處並無要實現理論。每一步都有說明同圖解，假若你能走給，則脚尖與腳跟的步法，當然都可以來。

學跳舞最好的方法是進有名的跳舞學校，教授若是英國跳舞協會（Institution of Dancing）的會員，收費不會高，你不光可以受到正確的訓練，且可以學到一切最好的舞的基本步法。

不斷的練習，是達成任何專家的必要條件，交際舞也不能例外。為了許多理由除四種舞外，其餘的這裏都未介紹。Congo, Rumba, Blues 與新近的 On Wings Step 也都都很流行，不過這幾種對初學者不太重

一要。假若你都不會，貪多不如專精。

這本書的完成，特別感謝 Phyllis Yvonne 跳舞學校的 Phyllis Yvonne 小姐，他給我很多有用的啟示同寶貴的意見，但本書一切錯誤與誤解，都由作者負責。同時謝謝 Jacqueline Ripper 與 Paddy Madden 兩位小姐和 Gerry Gerrard 先生。

Robert Branham

一 華爾滋 (The Waltz)

華爾滋舞 (Waltz) 是一切跳舞中最容易學習的一種。跳舞的花樣雖日新月異，但華爾滋舞却擁有廣大的愛好者。

我們對於華爾滋舞，應配合以更多的情緒 (Feeling)。因為除了把握步法外，還有許多的地方需要學習。初學者應在研究步法正確前先沈浸於跳舞的韻律與動作 (Rhythm and Movement)。因此在實際學習跳舞步法以前應先養成走路與移動身體的自然態度。

最佳的華爾滋舞者因為受韻律與正確活動 (Rhythm and scientific motion) 的支配，已完全忘記其自己的步子。但最好的華爾滋舞者仍不多見。華爾滋舞是用琴拍子，行動須平勻 (Smoothly) 而切合於音樂。脚步須在地板上滑行。第一步應全腳落地，第二第三兩步須提起脚跟。各步緊緊相連。

華爾滋舞與狐步舞 (Foxrot) 的區別，前者多是旋轉的 (more rotary)，後者多是前進的 (more progressive)。前者轉彎 (Turn) 較為完整，第三步

與第六步兩脚並擺而右足後進前進。

華爾滋舞的舞步方法有四：

1. 前進換步 (The Forward Change Step)
 2. 右轉 (The Right Hand or Natural Turn)
 3. 左轉 (The Left Hand or Reverse Turn)
 4. 三步旋轉 (The Natural Three Step Spin)
- (一) 前進換步 (A Forward Change Step)

前進換步是三步，第三步則兩脚並擺，第二步愈長愈好。

在這一種舞步中，女舞伴的步法連與男舞伴相反。

每一舞步法，其第一步由左右脚輪流先出。

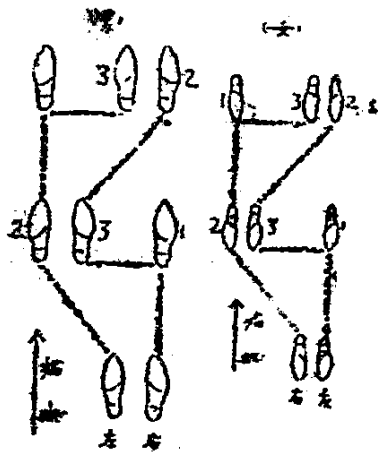
現在最時髦的步法即是前進換步 (Forward Change)。目前已廣為流行
跳舞時如略加擺動 (With a swaying Motion) 則美雅可觀。

前進換步與繼進換步 (Progressive change) 的各步時距 (Step Time) 一樣，但第二步不是前進，而是走向旁邊 (Side Step)...

男的步法(圖一)

1. 右脚前進。
 2. 左脚行邊步
 3. 右脚併向左脚。
- 第二次則先出左脚。
1. 左脚前進。
 2. 右脚行邊步
 3. 左脚靠向右脚

並列華
片換進前



(圖·第)

女的步法(圖一)

1. 左脚後退，
2. 右脚行邊步，
3. 左脚靠攏右脚，

再開始時則出右脚。

(二) 右轉(The Right-Hand or Natural Turn)

右轉係由六步構成，全部成 270 度向右轉。開始時以對角線方向穿過舞線(The line of dance)，完成時則男的以對角線方向面向舞廳中

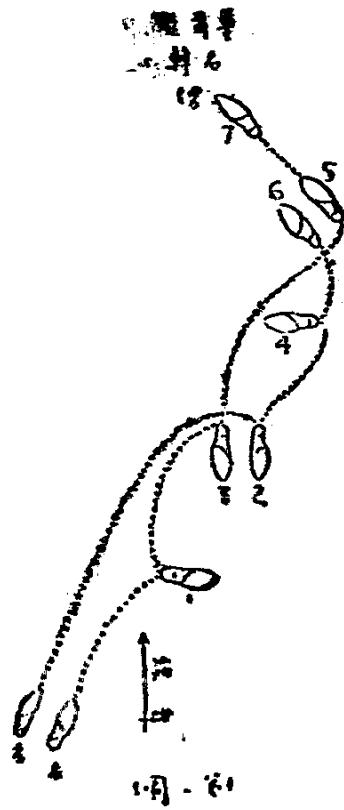
2 (The center of room)。

男的步法(圖二)

1. 右脚前進，腳與肩轉向右。
2. 以右脚為軸，左脚行邊步。
3. 右脚併向左腳，這樣完成右轉的一半，此時位置，舞者面背舞線

4. 左脚後退，脚尖轉向內肩則轉向右。
5. 旋轉後右脚成邊步，於是則腳與身體以對角線方向面向地板中心。
6. 左脚靠攏右脚，則完成右轉。

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



11

女的步法(圖三)

1. 左脚後退稍向右轉，
2. 以左脚為軸旋轉，將右脚旋過舞線，使兩腳平行，
3. 左脚靠向右脚，
4. 右脚前進，稍向右轉。
5. 以右脚為軸。左脚成邊步，使以對角方向背向舞廳中心。
6. 右脚靠攏左脚。

(RINO PAVARLO IJARI)

111



(三)左轉(The Reverse Turn)

左轉亦由六步組成，與右轉一樣，計需兩拍(四拍)音樂。其步法與右轉正相反，開始時以對角線方向面向舞廳中心，完成時以對方線方向面對舞線。

男的步法(圖四)

1. 左脚前進，將腳與肩轉向左方。
2. 以左脚為軸，右脚行邊步。
3. 左脚靠向右脚，則完成左轉的一半。
4. 右脚後退，脚尖內向使肩尚左。
5. 旋轉後左脚行邊步，如此則身體與脚均以對角線方向面對地板中央。
6. 右脚靠向左脚，即完成左轉。

運轉
轉
(甲)



女的步法(圖五)

1. 右脚後退，稍向左轉。

2. 以右脚為軸旋轉，將左腳旋進舞線(Bring left foot round into

line of dance)

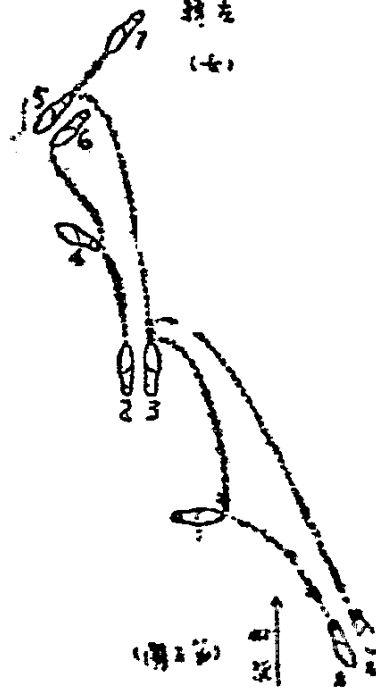
3. 右腳靠向左腳

4. 左腳前進，稍向左轉。

5. 以左腳為軸，右腳行邊步，結果以對角線方向背向舞廳中心

6. 左腳靠向右腳。

滋補導
轉左
(女)

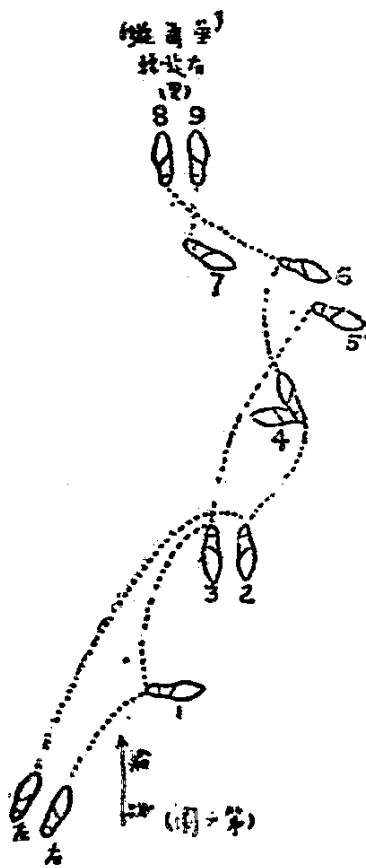


(四) 右旋轉 (The Natural Spin Turn)

男的步法(圖六)

如同右轉一樣，這種步法在開始時以對角線方向面對舞線。共計六步，最後一步，使你以對角線方向背向舞廳中心。最好再繼以左轉(Reverse Turn)的後三步，全部可以九步完成。

1. 如右轉 (Natural Turn) 第一步同，
2. 如左轉 (Natural Turn) 第二步同，
3. 如右轉 (Natural Turn) 第三步同，
4. 左脚後退，脚尖內向使肩向右。
5. 左脚繼續旋轉，將右脚繞進舞線。
6. 以右脚為軸，左脚行邊步，使在舞線旁邊。
7. 右脚直向後退，
8. 稍微以右脚為軸旋轉，左脚行邊步，如此則以對角線方向面對舞線。
9. 右脚靠向左腳，



九

女的步法(圖七)

1. 如右轉(natural turn)第一步同，
 2. 如右轉(natural turn)第二步同，
 3. 如右轉(natural turn)第三步同，
 4. 右脚前進，稍向右轉。
 5. 以右脚為軸，將左腳繞至舞線外邊。
 6. 仍以左腳轉動，並帶旋右腳，直至兩腳對舞廳中心成對角線。
 7. 左腳前進。
 8. 右腳旋轉前進，兩腳以對角線方向背向舞線。
 9. 左腳轉向靠攏，
- 注意：在旋轉中、輕微轉向是必需的，如第四第五第六三步，在屋之拐角處多行此步。

龍岡華
村文書
(七)



二二

二 慢狐步 (The Slow Foxtrot)

在慢狐步舞 (The Slow Foxtrot) 中，平衡 (Balance) 比平勻韻律 (Smooth rhythymical steps) 更為重要，動作亦應連續。

女舞伴必須放鬆 (Be relaxed) 一點，使易於隨合男舞伴的動作。

慢狐步舞的時距 (Time) 是後拍，每一節 (Bar) 音樂是四拍 (Beats) 每一節音樂是三步，即快，快，慢。每一快步是一拍，每一慢步是兩拍。

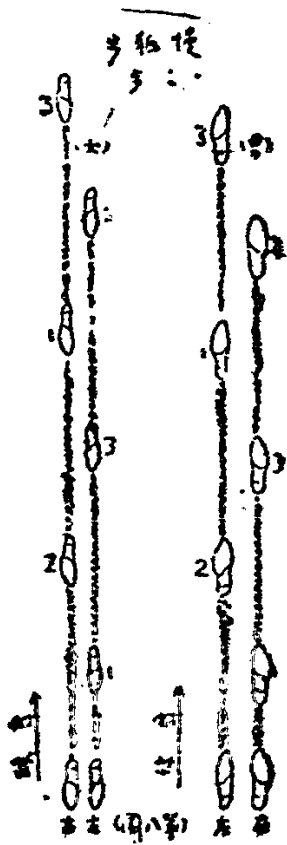
慢狐步舞的基本步法 (The basic steps) 如下：

1. 三步 (The Three-Step)
 2. 羽毛步 (The Feather Step)
 3. 右轉 (The Natural or Right Hand Turn)
 4. 左轉 (The Reverse or Left Hand Turn)
- (一) 三步 (The Three Step) (圖八)

三步舞 (the three step) 須加以擺動 (With a swaying motion)。以腳跟平勻滑動，時距是快，快，慢。

這種步法須勤加練習，以達到平滑韻律 (Smooth rhythm) 的目的，不使夾雜有急跳動作。

女舞伴的步法，須適切隨同男舞伴的動作後退，注意其動作不要過於急促，因為這是初學者最易犯的毛病。



(二) 羽毛步(The Feather Step)(圖九)

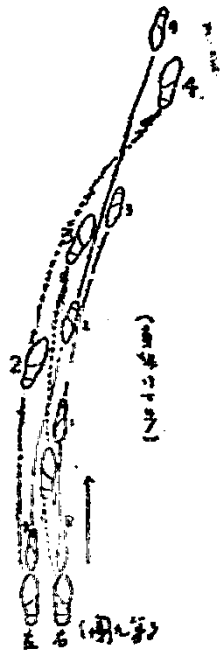
羽毛步(The Feather-Step)是三步，有兩步男舞伴是在女舞伴右方的外邊。

男的步法(圖九)

1. 右脚前進——前進一大步，以暗示其舞伴。
2. 左脚稍為離開女舞伴，
3. 右脚前進，然仍外離。
4. 左脚長步前進，在女舞伴前穿回(Crossing back in front of Partner. 恢復原有位置(to regain normal position)。

這最後一步可做三步中的第一步。

步板坡
头七打



水

女的步法(圖九)

1. 左脚後退，身體朝向男舞伴。
2. 右脚後退，
3. 左脚後退，
4. 右脚後退，進入舞線。

這種步法共需一節半音樂，即慢，快，快，慢。通常兩次連跳在一起 (Connect two turns)。快步同慢步應儘力長。

男舞伴跳此種步法時，如稍為右轉，但尚不完全是探戈 (Tango) 中散步 (Promenade) 的位置，其姿態最為美觀 (better appearance)。

(三) 右轉 (The Natural Turn)

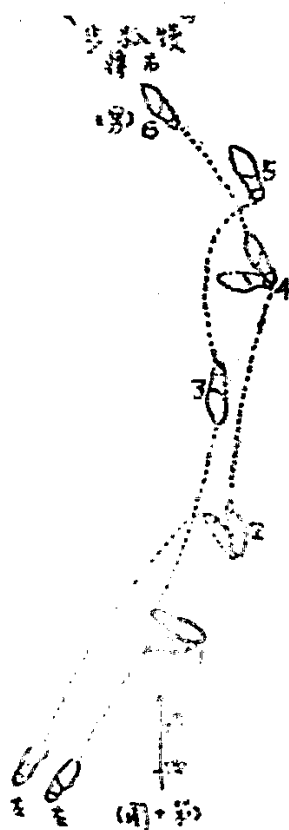
右轉或自然轉亦稱為開轉 (Open Turn)，由六步完成，先出右脚。脚步雖然連續穿過 (passing closely)，但不似華爾滋舞 (Waltz) 的兩腳合攏 (a standstill together)。

男的步法(圖十)

1. 右脚滑進。脚尖外向，肩頭向右。
2. 左脚前進或為邊步，即完成半轉。
3. 右脚直向後退，
4. 左脚後退，脚尖內向，肩頭向右。
5. 以左脚眼為軸，使右脚旋至脚眼與左脚眼相對，這種步法稱為拉步 (Pull Step)。右脚實際即是拉回。
6. 左脚直進向右脚靠攏，即全部轉成。

這種步法共需兩節半音樂，且是慢，快，快規則的例外。頭三步是慢，快，快；後三步是慢，慢，慢。

二九



女的步法(圖十一)

1. 左脚後退向右轉，

2. 以左脚跟為軸旋轉，右腳靠向左腳，這種轉法稱為脚跟轉

(Heel turn)。

此時位置面對舞線，

3. 左脚前進，

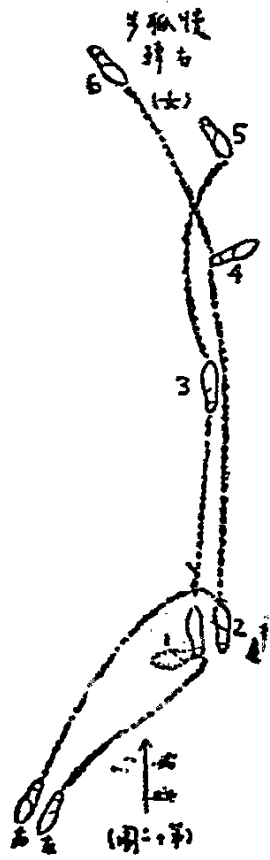
4. 右腳前進向右轉，

5. 左脚前進成邊步，差不多以對角線方向背向舞廳中心。

6. 右腳靠攏左脚，繼續直向後退。

這種步法共需兩節半音樂，前三步是慢，快，快，後三步是慢，慢，慢。

三



(四) 左轉 (The Reverse Turn)

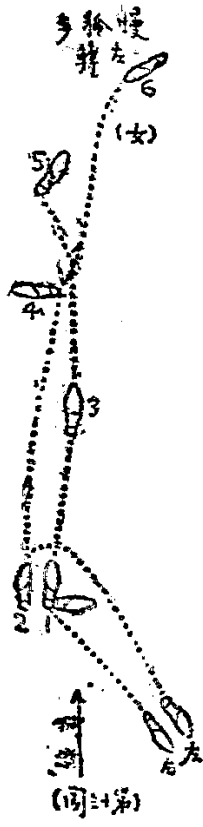
左轉 (The Reverse or Left-Hand Turn) 的前四步，與右轉 (Natural Turn) 的前四步，完全相反。左脚先出，以對角線方向面對舞廳中心，其步法如下：

男的步法 (圖十二)

1. 左脚前進，
2. 右脚前進成邊步並轉向左方，
3. 左脚後退，在達時位置背向舞線。
4. 右脚後退，脚尖向內，肩頭向左。
5. 左脚在女舞伴外邊行邊步，同在羽步 (Feather Step) 一樣。
6. 右脚仍在女舞伴外邊前進一步，在達時位置以對角線方向面對牆壁。
7. 左脚前進，轉進舞線。

女的步法(圖十三)

1. 右脚後退，以對角線方向背向地板中心。
 2. 以右脚跟為軸旋轉，將左脚帶向右脚，面對舞線。
 3. 右脚前進，
 4. 左脚前進，
 5. 左脚前進成邊步，並稍為左轉。
 6. 左脚續轉後退，在此時位置，以對角線方向背向牆壁。
 7. 右脚後退轉進原舞線(Turning into normal line of dance)。
- 這種轉法，共需兩節音樂，第一節是慢，快，快；第二節也是慢，快，快。



三五

三 快步 (Quick Step)

快步 (Quick Step) 在一切跳舞中是最普遍的一種，因為它有最多的機會，介紹各種原始步法 (Original Steps)：同時又不難學習。

快步 (Quick Step) 的主要步法：

1. 走路 (The Walk)
 2. 轉直角 (The Quarter Turn)
 3. 右轉 (The Natural Turn)
 4. 左轉 (The Reverse Turn)
 5. 蜿蜒步 (The Zig-Zag)
- (一) 走路 (The Walk)

走路 (The Walk) 是各種動作的初步，可以向前任意走若干步，每一步兩拍子。

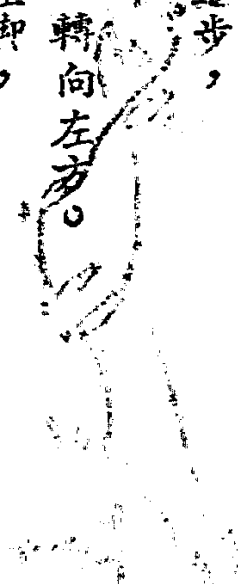
(二) 直角轉 (Quarter Turn)

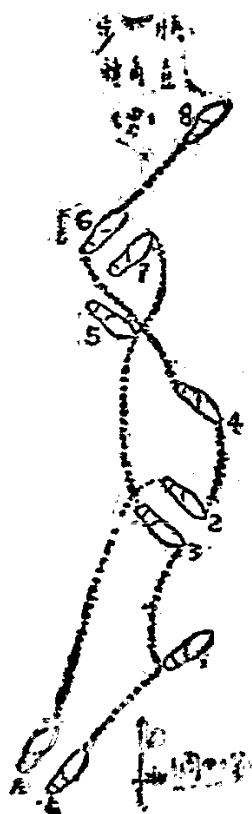
男的步法 (圖十四)

直角轉 (Quarter Turn)，就字面可知。即向右轉一個圓周的四分之一，再繼續向左轉回，面對舞線。

1. 以對角線方向面對牆壁，右脚前進再向右轉。
2. 左脚小步進至邊步，身體不要轉得太多。
3. 右脚靠向左腳，
4. 左脚再走邊步，
5. 右腳後退，
6. 左腳後退，轉向左方。
7. 右腳靠向左腳，
8. 左脚以對角線方向向牆前進。

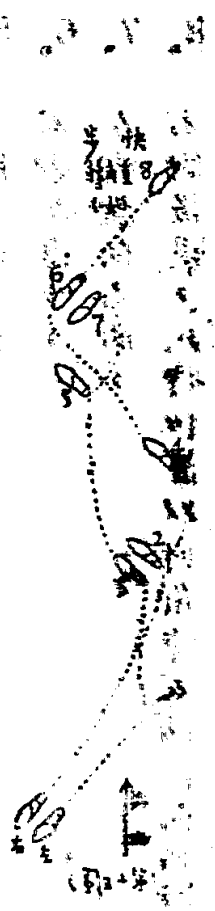
這種轉法，共需三節音樂，即慢，快，快，慢，慢，快，快，慢。





女的步法(圖十五)

1. 左脚以對角線方向向牆後退，稍向右轉。
2. 右脚後退成邊步，
3. 左脚靠向右腳，
4. 右脚前進成邊步，
5. 左脚前進轉向左方，
6. 右脚走邊步，
7. 左脚靠向右腳，
8. 右脚後退，此時位置以對角線方向背向牆壁。



1. 在 A 點開始
 2. 沿直線到 B
 3. 沿直線到 C
 4. 沿直線到 D
 5. 沿直線到 E
 6. 沿直線到 F
 7. 沿直線到 G
 8. 沿直線到 H
 9. 沿直線到 I
 10. 沿直線到 J
 11. 沿直線到 K
 12. 沿直線到 L
 13. 沿直線到 M
 14. 沿直線到 N
 15. 沿直線到 O
 16. 沿直線到 P
 17. 沿直線到 Q
 18. 沿直線到 R
 19. 沿直線到 S
 20. 沿直線到 T
 21. 沿直線到 U
 22. 沿直線到 V
 23. 沿直線到 W
 24. 沿直線到 X
 25. 沿直線到 Y
 26. 沿直線到 Z

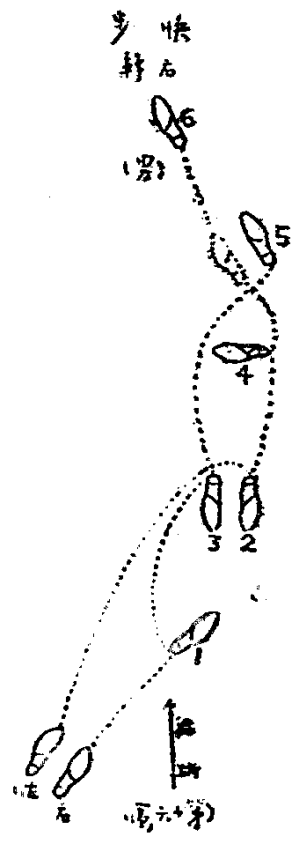
(三) 右轉 (The Natural Turn)

右轉 (The Natural Turn) 仍以六步完成，最後三步與慢狐步 (Slow Fox Trot) 的右轉 (Natural Turn) 第四第五第六三步驟一樣。

男的步法 (圖十六)

1. 以對角線方向面對牆壁，右脚前進，轉向右方。
2. 左脚繼續轉成邊步，
3. 右脚靠向左腳，
4. 左脚後退，脚尖內向。
5. 旋轉右脚，使右脚跟與左脚跟相對。
6. 左脚靠向右腳再繼續前進，

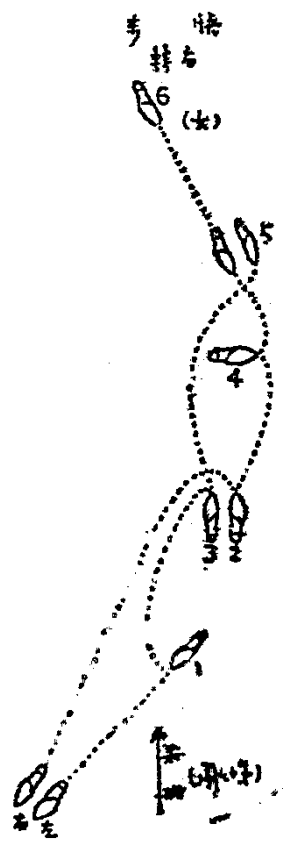
這種轉法，共需兩節半音樂，即慢，快，快，慢，慢，慢。



女的步法(圖十七)

1. 以對角線方向背向牆壁，左脚後退，轉向右方。
2. 右脚繼續轉成邊步，
3. 左脚靠向右脚，
4. 右脚前進，轉向右方。
5. 左脚行邊步，
6. 右脚靠向左脚，再繼續直向後退。

注意：第六步通常稱為拭步(Brush Step)即動作的腳掠過靜止的腳，並繼續動作。



四
四

(四) 左轉 (The Chasse Reverse Turn)

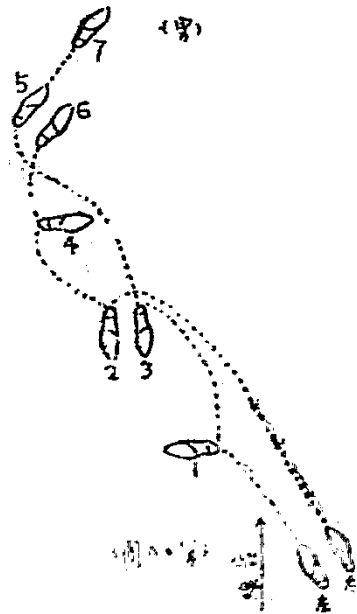
男的步伐法 (圖十八)

這種步法是轉四分之三圓周，共計七步。

1. 以對線方向面對舞廳中心，左腳前進，轉向左方。
2. 右腳繼續轉成邊步，
3. 左腳靠向右腳，背向舞線。
4. 右腳後退，轉向左方。
5. 左腳靠向右腳，
6. 以右腳跟為軸向左轉，此時位置，以對角線方向面向牆壁。
7. 左腳前進，

這種步法是慢，快，快，慢，快，快，慢。

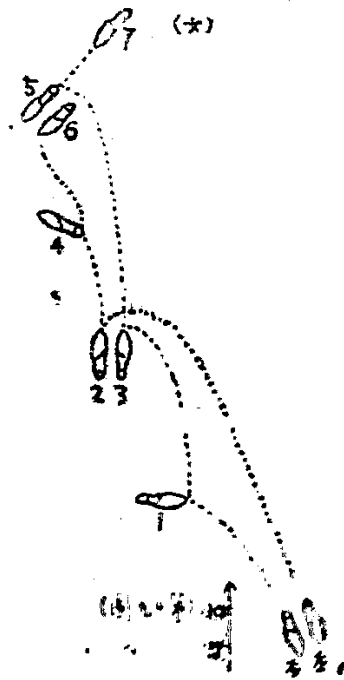
舞. 快
轉左
(THE CHASSE REVERSE TURN)



女的步法(圖十九)

1. 以對角線方向背向舞廳中心，右脚後退稍向左轉。
2. 左脚繼續轉成邊步，
3. 右脚靠向左腳，此時面對舞線。
4. 左脚前進，轉向左方。
5. 右脚繼續轉成邊步，
6. 左脚靠向右腳，
7. 右脚後退，

步 快
特 左
(THE CHASSE REVERSE TURN)

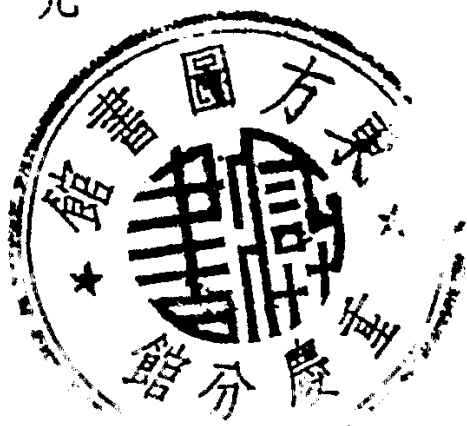


步，即慢，慢，慢，慢，慢。動作時舞者應以直角或大於直角的方向對着舞線。

(五) 蜿蜒步 (The Zig-Zag)

男的步法 (圖二十)

1. 左脚前進，
2. 右脚前進，脚尖內向，肩頭向左。
3. 右脚退成邊步，使女舞伴在右外方。
4. 右脚後退。
5. 左脚前進，轉向舞線。





女的步法(圖二十一)

1. 右脚後退，
 2. 左脚後退，轉向左方。
 3. 右脚前進，進至男舞伴外邊。
 4. 左脚行邊步，稍微轉向右方。
 5. 右脚後退，進入舞線。
- 熟練舞者、第二步以脚跟為軸旋轉。

步林
步按院

(七)



(圖一七)

石去

四 探戈 (The Tango)

在這種迷人的探戈 (the tango) 舞中，有許多種步法。但在交際舞中，只有少數幾種是標準化的，且成為別的步子很好的基礎。

跳探戈 (the tango) 時，膝蓋微傾，全腳落地，腳面不應循地板滑行。跳時須嚴密切合音樂的節奏。

探戈舞的基本步法如下：

1. 走路 (the walk)
 2. 進行三步 (the progressive three-step)
 3. 散步 (promenade)
 4. 連步 (the link step)
 5. 左轉 (the reverse turn)
- (一) 走路 (Walk)

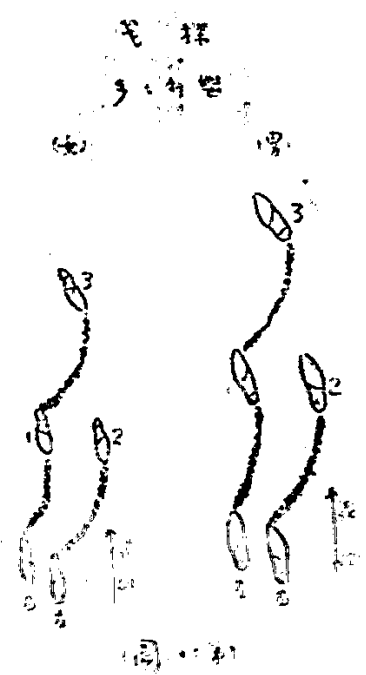
探戈舞的走路 (the tango walk) 是簡單的走路。切合音樂慢慢的走。變換動作時可夾以進行三步 (the progressive three-step)

(二) 繼行三步 (The Progressive Three-Step) (圖二十二)

在走路 (Walking) 當中或各種步法末尾多用此種步法。

1. 左脚前進，
2. 將右脚緊帶近左脚
3. 左脚再行前進，
4. 左脚再行前進，

女舞伴的腳步正與此相反，這種步法只需一節音樂，即快，快，慢。



五五

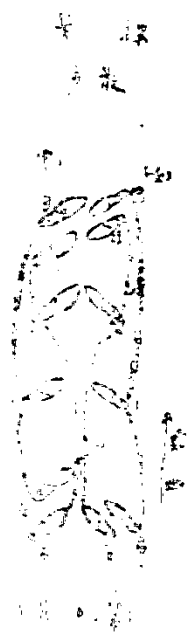
(三) 散步 (promenade)

這種舞是在舞線外邊跳。先從繼行三步 (progressive three-step) 轉動身體，直至男舞伴的肩與舞線平行始可。

男的步法 (圖二十三)

1. 左脚行邊步，
2. 右脚在左脚前穿過左脚，進至左邊。
3. 再將左脚進至左邊，
4. 右脚靠擺左脚，

跳完後，繼之以連步 (Link Step) 或繼行三步 (the progressive three-step)。



女的步法(圖二十三)

右肩與舞線平行，

1. 右脚行邊步，
2. 左腳在右腳前穿過，
3. 右腳再走至右邊，
4. 左腳靠向右腳，

這種步法需一節半音樂，即慢，快，快，慢

(四) 左轉(The Reverse Turn)

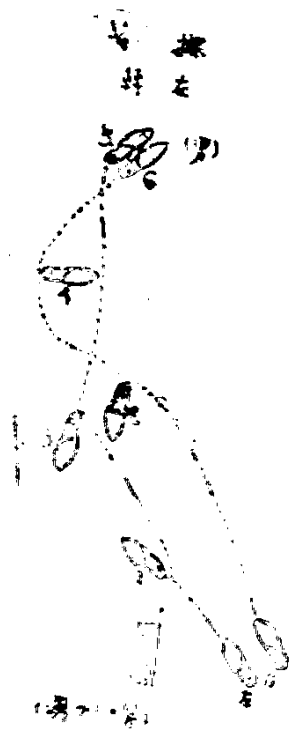
左轉(The reverse turn)是向左轉三個直角，繼之以散步(the promenade)或進行三步(progressive three-step)

男的步法(圖二十四)

以對角線方向面向舞廳中心。

1. 左腳前進脚尖轉向左方，
2. 右腳轉半圓走至旁邊，

3. 左脚在右脚前穿過，
4. 右脚後退轉向左方，
5. 左脚行邊步，
6. 右脚靠向左腳，完成四分之三圓齒，最後係以半直角面向舞線。



水口

女的步法

由下列說明可以明瞭故無圖解，

3.2.1.

如慢狐步(SLOW FOXROT)的左轉(REVERSE TURN)第一，二，三
步相同，(見圖十三)

6.5.4.

如華爾滋(WALTZ)的左轉(REVERSE TURN)第四，五，六步相同
。(見圖五)



交際舞入門

BALLROOM DANCING MADE EASY

版權所有 翻印必究

中華民國三十四年七月初版

著者 ROBERT ERANDON

譯者 于 登 斌

發行人 于 登 斌

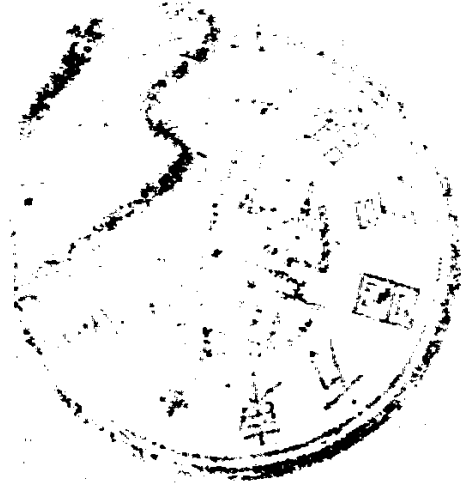
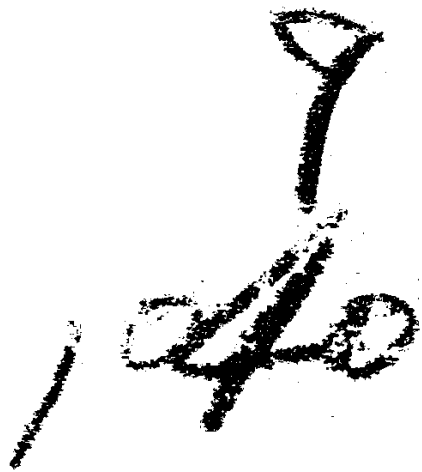
印刷者 天 昌 印 刷 所

重慶老兩路口二一號

總經售 北 斗 書 店

重慶中山二路一二四號

221081



400