

舞經（草稿：12/9/93, 6/11/94, 5/27/95, 7/7/02 10/29/02）

01 前言。02 資料來源。03 概說。04 舞姿。05 舞步。06 領導/跟隨。07 禮節。08 學習法。09 華爾滋(WALTZ)。10 搖擺舞(SWING---Lindy, Jitterbug, Shag, Jive)。11 狐步舞(FOX TROT)。12 探戈(TANGO)。13 倫巴(RHUMBA)。14 恰恰(CHA-CHA)。15 森巴(SAMBA)

01. 前言:

在多種中老年人藉以維持健康的運動中，交際舞(ballroom dancing, 以下簡稱‘跳舞’)廣為人們喜愛。因它除有運動效果之外，兼有欣賞音樂和交誼作用在內。一般人在從事高爾夫球、網球、體操、器械操、國術、太極拳等等運動時、雖多少具有類似效果，久之多比較容易感覺疲勞乏味。跳舞時因有音樂的伴奏、舞姿動作變化多端、異性人體的接觸、談話交誼的便利、時間可長可短、作息容許自由選擇等等因素，感受自然和一般運動不同。我個人是以健身為主要目的而喜愛跳舞的人。退休後年近七十歲，才經常以此作為生活的一部份。身心獲益很多，舞技因日久而有相當心得。特寫出來供同好參考。

我是在抗戰前後受教育，年輕時不曾跳舞。直到1953年33歲時，空軍派我在美國接受工程訓練，乘坐美軍肯農將軍號運輸艦回國。船上載的多是韓戰時美軍來遠東探看的眷屬，在太平洋上歷時二十日，非常枯燥。常有舞會，女多男少。我因無經驗最先僅坐在舞池旁邊觀看。一日一妙齡女眷拉我伴舞，我告以從未跳過。她說非常容易，祇要能走路，能腳步踏口音樂節拍即可。我在中學時受過集中軍事訓練，行軍訓練時常唱軍歌。練習有素，步行時踩音樂拍節毫無問題。勇於嘗試，居然第一次跳舞便非常成功。她為鼓勵和提高我的興趣，說不相信我以往不曾跳舞過，不然就是‘天才’了。在她鼓勵之下，我們多少天一直共舞，有一愉快而成功的開始。後來我自己檢討，我對跳舞如有‘性近’的資質，除了早年行軍唱歌熟悉拍節外，還有兩點原因。一為我小時獸在鄉下玩的時候很多。經常翻山越嶺。對腳力有鍛煉。第二我在中學時年齡較小，玩球時常摸不到球，祇好獨自玩‘浪木’，對足力早有訓練。其實這些不過略有幫助。主要還是得力於那舞伴的包容鼓勵和指點。

在台灣一共獸了三十八年。為了應酬或消遣曾多次去過舞廳。現在回想起來，那根本不能算是跳舞。直到1985年退休來美國定居後，雖然附近好幾處老年人中心常有舞會。我最先不曾涉足。某年老伴回台灣幾天，我閉口無聊，某天到附近老人中心看看。洽逢舞會。以一元五角錢買票進場坐口。有一約四十多歲的女士(現還記得她名叫 ODDY，以後多年有共舞經驗)來找我‘下海’。祇跳

幾步，她告訴我：“你的本能比這裡很多人都好，但必須去找一老師受些基本訓練”。她如是告訴我在近來 SOUTH PASADINA 的老人中心，星期五下午一時。有一俄國人夫婦教舞。學舞的人祇要簽名，由政府出錢根據簽名單以每人三元的金額貼補給老師。這也算是老人福利之一。我等老伴回好家後一同去學一兩年。算是有了基礎。還介紹好幾位朋友同去學習。洛杉磯各城市很密集。每一城市每星期有一或多個下午有一次三小時的舞會。我們有好幾對朋友夫婦(或密友)的舞友，經常在舞會見面。彼此交換起舞。已有十餘年之久。後來老伴和我又在一老師處專學探戈幾小時，又找到一本某大學教跳舞的教本，加以研習；再留心觀看某些場合一些老師表演時的招式，加上我自己意見。形成我自己的一套方法。我非專業舞者，僅經短暫膚淺學習而自行練習。人上有人、天外有天。現將學習過程中的少許心得寫在我的網頁上 供同好參考而已。我的網頁為：[\[http://simouwen.51.net\]](http://simouwen.51.net) 或 [\[http://home.earthlink.net/~wen146\]](http://home.earthlink.net/~wen146)

跳舞是一有益身心的運動和消遣。因音樂節奏的不同，常見的雖不過十來種，但舞姿和動作可以變化無窮。視體能和訓練情況而定。一般而言、以輕鬆靈活，配合音樂而作優美的動態變化為原則。不但可以強身，也可忘憂。一般所見跳舞方式有兩種：一種為兩人按固定成套舞步和動作、經長時練習、而形成熟練的配合動作。另外一種男帶領、女跟隨、而無一固定成套的規則。跳舞如按固定規則，最好也不過是相當‘銀牌’或‘銅牌’等級。如果用自由式跳舞，熟能生巧，可達‘金牌’水平。我個人認為跳舞要掌握若干動作和舞姿方面的基本原則而以自由式變化為上等。跳舞動作自然，容易，安全為原則。不要拘泥。如此即使更換新舞伴也能適應自如。