

### 03 概說

1。本舞經所講之舞是指一般男女雙人共跳的交際舞(ballroom dancing)。其目的有交誼、消閑、運動、表演等。醫學上證明跳舞對輕度關節炎及心臟病具有療效。跳舞對人體動作之平衡、韻律、姿態以及身軀之控制大有幫助。跳舞使人能享受優美而豐富的人生，不受年齡限制。

交際舞的種類包括但不限於下述：（一）現代舞(modern dance)，有：華爾滋、狐步、勃魯斯、探戈等，（二）拉丁舞(Latin dance)，有：恰恰、倫巴、吉裡巴、森巴、曼波等。前面四種‘現代舞’起源於予北歐，一般需要場地大，舞時以反時鐘方向在舞池中進行。後五種‘拉丁舞’起源於南美，所需場地較小，舞時多在原地小範圍內進行。

2。舞時必須由男方主動‘領導’，女方絕對被動地‘跟隨’。因此男方必須對‘舞步’與‘舞式’心有成竹，方能領導自如。領導時不但步伐要正確，而且手及全身的动作必須適當配合，使女方‘知所適從’。女方必須儘可能靈活無滯礙地，適度而不過份地跟隨行動，如影之隨形。女方絕忌自作主張，不服領導，有違拗情事。（男方‘領導’即使有錯，也須順從）。

3。舞者都須保持一種挺拔、輕鬆而平衡的良好軀體姿態，包括頭，頸，手，臂，肩，腳，腿，股，臀及整個身軀部份等。

4。舞步須與‘音樂拍節’相配合。不早不遲，更不能零亂參差。

5。每一種舞步都有其‘基本步法’。初學者不但要知道有關基本步法，而且要練習非常純熟。熟練基本步法後，才能求變化。共舞時如偶有‘不十分調和’時，男方應即領導回到‘基本步法’；恢復‘和諧’狀態。

6。舞者雙方都要服裝整潔，舞前忌食有不良氣味食物，以免影響情趣而不自知。正式舞會雙方必須盛裝。香水雖非必需，能改善體氣，增進情趣，即使淡施，也頗有益。