

06 ‘領導’與‘跟隨’

1。概說

(1) 前已言之，舞時男士責任‘領導’，女士只有‘跟隨’。因此男方對‘步伐’‘方向’‘舞姿’‘動作’均須‘胸有成竹’；如此方能‘領導’自如。女方對男方‘領導信號’須‘靈敏’‘靈活’跟隨。男女雙方須如一對習慣共同行動的‘連體人’。

(2) 男女靠近時，男方的‘領導’用‘胸部’及‘右肩、右臂、右肘’挾抱女方，（右手置於女方左肩甲骨下方），男方以右手當作方向盤，操縱女方的進與轉動。動作時用右手、指尖、掌跟、腕、等的信號作指示。（書本及王老師強調此法）

(3) 舞時男女雙方都不能祇顧自己。跳舞是一種‘經由共同努力而享受到樂趣的事’。雙方都有其‘責任’作出‘貢獻’，始能達成。

(4) 男士的左手左臂也有‘領導功能’。此時女右手被男手指扣握，必須‘使勁’保持自己‘手臂與自己肩膀的關係位置’，不能柔軟、讓縮、不口力。否則男方的‘領導’不傳動到身軀。（俄國老師強調此法）

2。‘領導’的種類

(1) 直接領導

a。前進領導（男進女退）

男在前進出足之先，身軀（胸）略向前傾移，同時右臂稍微上抬，右手手掌自女背鬆開。

b。退後領導（男退女進）

男在前進退足之先以右手掌拉女背。

c。旁邊直接領導

(a)左邊橫向領導（男向左，女向右）

男在出步之前以右手掌跟壓女背之左邊。

(b)右邊橫向領導（男向右，女向左）

男在出步之前以右手指尖扣女背中心，向右邊扳動。

d。旋轉領導（左右轉動）

男以胸部領導，將左肩或右肩稍微下沉，視轉向而定。（反時鐘方向沉左肩，順時鐘沉右肩）

(2) 視覺領導

在男女分離時的舞步，（如：恰恰），男主動變換舞步或方向，女注意觀望，緊密跟隨。為使不致脫節，男常須以基本步領先，然後再作改變。

3。男方‘領導’須知

- (1) 先熟悉多種舞步，建立信心。
- (2) 男左足開始。
- (3) 啟步之前，給女方‘啟示’，使有準備，知所適從。
- (4) 給女方穩定而有力的‘掌握和支持’，使女方有安全感。
- (5) 小步移動，使充份配合，避免僵硬笨拙及配合不良情況。
- (6) 先想好隨後要採用的舞步。不要臨時匆促出步。
- (7) 啟步之前，先聽好音樂節拍。

4。女方‘跟隨’須知

- (1) 先熟悉多種舞步。
- (2) 自行控制及支撐自己體重，不可將本身重量壓掛在男方肩膀及手臂上，這樣將阻礙男方舞技的發揮，使其無法領導自如。
- (3) 右腳開始，自臀部使力出步。
- (4) 以小步動做，較為優美。
- (5) 聽候男方‘領導’，不要自行預定。
- (6) 跟隨男方舞步旋律（步伐的順序）。