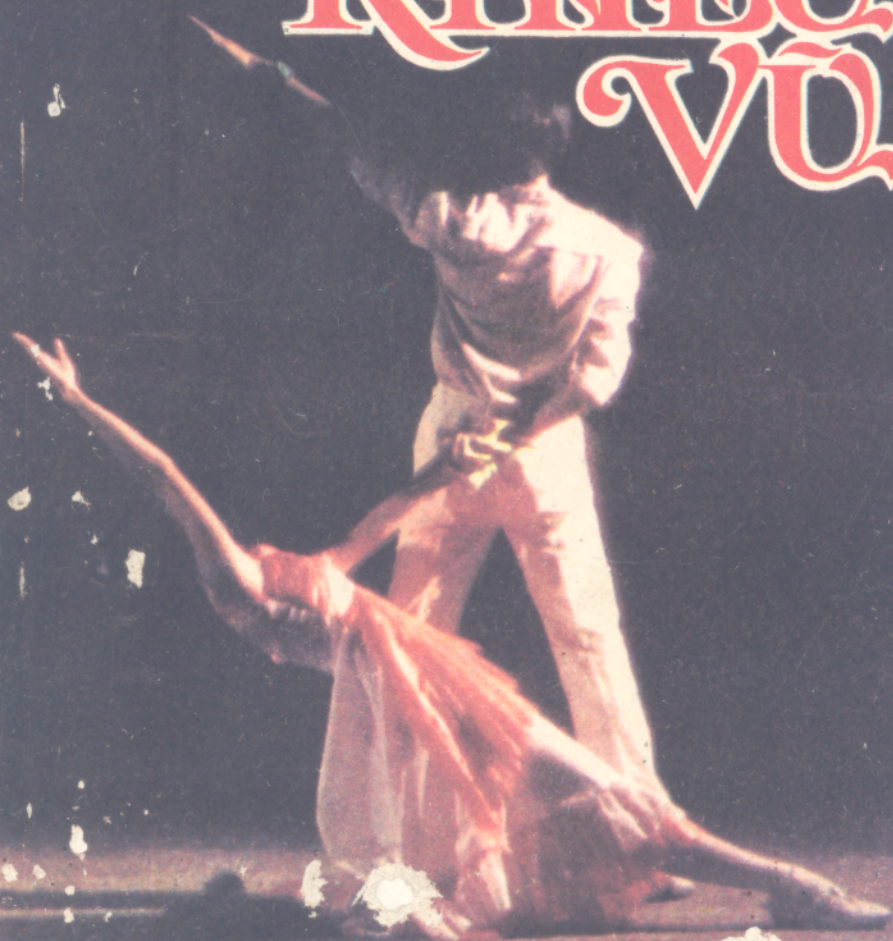


Gynnes Rudoll

TỰ HỌC

KHIÊU VŨ



HỘI VĂN HỌC NGHỆ THUẬT MINH HẢI

NHỮNG KHÁI NIỆM CƠ BẢN
về
CÁC ĐIỀU KHIỂN VŨ



I — NGUỒN GỐC CÁC ĐIỀU VŨ :

Nói chung, các bạn trẻ chúng ta rất thích khiêu vũ. Nhưng phần đông không mấy ai chú ý tìm tòi nghiên cứu để hiểu biết một cách sâu rộng về các điệu vũ, các dáng điệu cơ bản và những nguyên tắc xã giao. Các bạn trẻ ấy cho rằng theo công thức gò bó không thoải mái, không phát huy được tính năng. Nhảy là cứ nhảy. Vì vậy khi ra sân nhảy họ mới cảm thấy lúng ta lúng túng, mất vẻ tự nhiên. Đến đây thì còn thời giờ đâu để kiểm tra lại các động tác để rút kinh nghiệm bổ sung thêm cho ngày càng đẹp và duyên dáng hơn. Vì không có cơ bản, không nắm được các nguồn gốc xuất xứ của các điệu vũ, họ nhảy không có ý thức, nhảy bại mạng, và bất chấp luật lệ. Do đó mà vẻ thẩm mỹ, thị hiếu tốt không bao giờ đến được với họ. Cũng vì vậy họ vô tình tước bỏ tất cả bản chất đúng đắn của khiêu vũ. Họ theo thị hiếu tồi, không phù hợp xã hội.

Thật ra khiêu vũ là ưu mỹ, là sự giải trí có ích. Nó làm thỏa mãn tính hiếu động của tuổi trẻ. Sự trọng yếu của nó giống môn thể dục thể thao. Nó cũng là môn cần thiết cho tuổi trẻ. Và cũng nhờ đó mà các bạn trẻ của chúng ta học được cách giới thiệu, tự giới thiệu mình trước các bạn nam và nữ với nhau, hiểu sâu thêm quyền bình đẳng giữa con người và con người. Trong xã hội tất cả bất kỳ nam hay nữ đều có vị trí của từng người. Con người là bình đẳng. Bạn trẻ cũng học được cách xã giao ở môn khiêu vũ này và họ cũng có thể thực hiện một cách đẹp để thoải mái và rất tự nhiên khi họ nhường chỗ ngồi của họ cho các cụ già, các người phụ nữ có mang và những người có cơn mọn đi cùng tàu xe v.v., . Đó là cử chỉ rất đáng khen và đáng khích lệ.

Vì những sự việc có liên quan kể trên, các bạn nên bỏ ít thời gian nghiên cứu để hiểu biết các nguồn gốc và các khái niệm cơ bản của những điệu vũ quốc tế kể cũng không phải là vô ích.

Ngày nay người ta chia các điệu vũ thành ba nhóm lớn :

1. Những điệu vũ *Âng-lê* (anglaise, britannique) gồm có điệu Foxtrot, điệu Slowfox, điệu Tango và điệu Valse *Âng-lê*.
2. Những điệu vũ *Châu Mỹ* la-tinh gồm có điệu Rumba, điệu Samba, điệu Mambo.
3. Những điệu vũ *xưa* gồm có Valse *Áo*, điệu Polka và những điệu vũ dân gian.

Nguồn gốc của nhóm thứ nhất :

1. Điệu Foxtrot là loại khiêu vũ trong các phòng, người ta còn gọi là vũ *sa-long* (salon), có nguồn gốc thuộc châu Mỹ. Nhanh nhẹn, có sinh khí sống động. Bước vũ ngắn, đầu gối mềm mại không co lại. Bước đi đơn giản, có nhiều tính dân gian, cũng là một thịnh hành có sức hấp dẫn lúc bấy giờ. Đã tràn lan ở châu Âu vào khoảng năm 1920.
2. Điệu Slow-fox là điệu vũ mới, bình dị. Nó là đồ hình chậm của điệu Foxtrot. Cũng có thể gọi là điệu fox chậm. Bước đi dài hơn điệu foxtrot, nhạc cũng chậm hơn, có nhịp đôi. Nó giống ba bước cơ bản của foxtrot (đi tới, lui ; đi ngang ; xoay). Gồm có 48 nhịp trong một phút.
3. Điệu Tango là loại vũ chậm được người ta ưa thích, có nhịp đôi, nhịp dẫu. Điệu vũ rất phong nhã, dửng dưng và nhiệt tình. Nó đã được thực hiện ở *Cu Ba* và *Nam Mỹ*, và đã trở thành một

điệu vũ rất phổ thông ở châu Âu trong những năm 1910. Nó có nguồn gốc từ những điệu vũ dân gian argentine, là đồ hình hiện dụ của điệu milonga và điệu habana của Cu-Ba.

4. Valse anglé là điệu vũ xưa, có thị hiếu, vũ đòi xoay tròn. Thật ra điệu vũ này có nguồn gốc đã phát sinh từ trong những điệu vũ dân gian Áo (Autriche) trong giữa thế kỷ 18. Điệu Valse anglé hay Valse Pháp sinh ra cũng từ trong những sự thay đổi của Valse Áo. Đã phát triển trong những năm 1920. Valse anglé hay Valse Pháp có nhịp điệu chậm.

Nguồn gốc của nhóm thứ nhì :

1. Điệu Ropsassré là đồ hình riêng thuộc Hung của điệu Quickstep đã biết một cách phổ thông ở ngoại quốc. Quickstep có nhịp độ nhanh và chậm ở trong sự thay đổi của những bước đi. Sau đó họ bỏ những bước thuộc nhịp độ chậm. Họ xây dựng những đồ hình từ những bước có nhịp độ nhanh.

2. Điệu Rumba có gốc từ Cu-Ba, đã từng làm ngây ngất rất mạnh. Một điệu vũ theo nhạc huyền ảo (Jazz) mới. Có nhịp độ $\frac{4}{4}$, đã nổi lên đầu những năm 1930.

Nhạc của Rumba có phương cách nhịp đôi, nhanh, biểu lộ tình khi thuộc Châu-mỹ la-tinh vui, nhanh, sống động.

3. Điệu Samba nguồn gốc từ Châu-phi, một điệu vũ dân gian cổ xưa. Điệu vũ này đã đi vào Brésil bằng con đường buôn bán nô lệ.

4. Điệu Mambo là đồ hình jazz của Rumba. Nó khác nhau chủ yếu trong tiết điệu và trong nhịp độ mạnh. Tiết điệu Rumba gồm có nhanh-nhanh-chậm. Ngược lại ở Mambo thì chậm-nhanh-nhanh, và nhịp mạnh rơi vào phần kết thúc nhịp chậm. Mambo vẫn tiếp tục phát triển như vậy. Đồ hình thay đổi của nó biểu hiện sự năng động đặc tính mỗi trong hai nhịp. Điệu vũ mà dân thường gọi là « Cha-cha-cha ».

Nguồn gốc của nhóm thứ ba :

1. Điệu Valse Vienne (Áo). Người ta có thể dẫn dắt trở lại nguồn gốc tận thế kỷ XII, khi mà người ta đã biết cái tên vũ dới « hoppelde ». Một điệu vũ rất xưa nhất. Ở thế kỷ XVI điệu « Landler » đã hình thành từ trong điệu vũ trên, điệu vũ mà người ta đã quen biết trong thời đại này là điệu vũ dân gian bavarois (nước Bavière xưa). Rồi sau đó điệu « deutsche » (Đức) và điệu « Langaus » (điệu vũ xưa giống điệu Valse) đã phát triển từ trong nó. Cuối thế kỷ XVIII nhân dân gọi là « Wabrer » thành Vienne (thủ đô nước Áo). Từ đây bắt đầu thay đổi sự hiểu biết của toàn thế giới. Nhà hát thành phố Vienne cũng đã trình bày cuối thế kỷ XIX. Điệu vũ Valse tiếp tục tiến trên con đường chiến thắng. Nó đã đi qua nhiều sự đổi thay, đồ hình của nó ngày nay đã tạo thành từ trong những đồ hình khác nhau của điệu Walrer và điệu Boston Châu-mỹ.
2. Điệu Polka, hoặc là Pulka, có nguồn gốc Tiệp Khắc, đã tràn lan khắp Châu Âu. Nó là điệu vũ dân gian Tiệp, có nhịp $\frac{2}{4}$, nhịp điệu nhanh.

Đặc tính tiết điệu []]]]

Từ trước đến nay

điệu Polka có nhiều
sự thay đổi như :

nhảy, rung động,

xoay, đi chéo v.v. . .

và đã vào Paris thủ

đô Pháp trong những

năm 40 của thế kỷ

XIX. Điệu vũ biểu thị

sự hôn hờ, hoan hỷ,

vui vẻ năng động, vì

thể trọng một thời

gian ngắn đã trở thành

mối (mode) và cũng đã

chiếm lĩnh vị trí

chính yếu giữa những điệu

vũ toàn Châu-Âu.



II — CÁC DẠNG :

Trước hết các bạn có điều kiện học khiêu vũ thật sự, hãy hiểu biết những khái niệm cơ bản rất quan trọng này: dạng thân mình, kỹ thuật bước chân, sự dẫn dắt vũ nữ, nhạc và nhịp điệu.

1. Dạng thân mình :

Những bạn vũ đứng đối diện nhau với dạng tự nhiên một cách thẳng, chân khép lại song song, gót và đầu bàn chân san sát cùng nhau. Trọng lượng thân mình chia bằng trên hai chân. Thân mình từ hông về phía trên hơi giăng ra một tí, để có điều kiện kéo vai lên. Đối vũ đứng cách nhau độ 2 — 3 phân. Chân trái vũ nam đứng đối diện với chân phải vũ nữ. Cả hai đứng hơi lệch một chút.

Dạng thân người vũ nam :

a) Tay phải của vũ nam khép khít lại, bàn tay để sau lưng vũ nữ, dưới xương bả vai trái thành cái cung tự nhiên. Không được phép ôm quá đáng thân hình của vũ nữ, bởi vì vai sẽ ngã về phía trước.

b) Nâng cùi chỏ lên một tí, để cho tay vũ nữ có thể để trên nó một cách thoải mái.

c) Tay trái của vũ nam đưa lên, để bàn tay cao ngang vai về phía trên một tí. Tay hơi co lại.

d) Giữ trong bàn tay trái người vũ nam cái bàn tay phải của người vũ nữ, lòng bàn tay để trong lòng bàn tay một cách nhẹ nhàng và tạo thành một không gian nhỏ trong nó. Ngón tay trái chéo nhau. Hãy nâng hai cùi chỏ lên nhẹ nhàng. (xem hình trang 12).

2. Dạng thân của vũ nữ :

Người vũ nữ hơi ngã về phía sau từ thân mình phía trên, nếu không, cùng lúc nó có điều kiện kéo hai vai lên.

a) Tay trái người vũ nữ để lên cánh tay phải trên của vũ nam một cách dễ dàng, đứng để rơi xuống và cũng đứng trị kéo cánh tay của vũ nam.

b) Bàn tay trái khép lại, chỉ mở ngón cái, để vào trong tâm cao vai trên cánh tay phải trên của vũ nam.

c) Nâng cánh tay phải của vũ nữ vào trong tâm cao của cánh tay trái của vũ nam, và để bàn tay mặt vào lòng bàn tay trái, ngón tay chéo nhau.

d) Nâng cùi chỏ phải lên một chút, làm thích hợp đến người vũ nam.

Dạng thân mình thay đổi ở những điệu vũ khác, vì vậy phải xử dụng bằng dạng thân khác nhau riêng từng điệu vũ. (xem hình 2).

2. Dạng đầu :

Rất nhiều người vũ nam không chú ý đến dạng đầu, từ trong quan điểm của vũ sự trọng đại có rất lớn về dạng đầu đúng. Nhiều đôi vũ trong khi khiêu vũ làm sững sốt, làm rối trên sàn vũ.

Đầu ngẩng lên, xoay mặt về phía nhau. Người vũ nam xoay đầu bên trái một chút, chỉ hấy nhiều thời dừng quá, để thấy qua phía trên vai phải của vũ nữ. Đầu vũ nữ cần ngẩng lên đối diện với vũ nam, để nhìn phía trên vai phải của vũ nam.

3. Kỹ thuật của bước đi :

Cơ bản của vũ là bước đi đơn giản. Bước tiến tới dựng lập trên sự chuyển động đi dạo tự nhiên. Không phải tất cả ở những bước đi đều nâng chân lên, mà chỉ chạm một cách nhẹ sàn vũ, trượt tới trước. Khi nào khiêu vũ tiến tới trước, chân đưa tới trước một cách song song trong đường nét thẳng. Khi nào bước lui chân đưa ra sau một cách song song trong đường nét thẳng. Tất cả thời kỳ nên cũng cần tiến tới trên những đường nét song song thẳng.

Ở tất cả điệu vũ bước đi không cùng dạng, nó phụ thuộc từ đặc tánh, từ kiểu của điệu vũ. Các bạn học vũ đã đi rất nhiều, biết đi từ nhỏ đến lớn, nhưng có mấy ai để ý đến bước đi của mình. Vì bởi thế, các bạn nên chú ý và tập đi bình thường lại. Hãy đi đúng trên các đường phố. Bởi vì, hễ ai đi đẹp trên đường, người đó sẽ biết vũ rất tốt.

1. Bước đi tới của vũ nam :

Vị trí xuất phát, bàn chân khép trong dạng song song. Thân mình phía trên ngã tới trước một chút, Trọng lượng thân rơi trên nửa bàn chân, để gót chân có điều

kiện nâng lên khỏi sàn vũ. Dạng không thay đổi từ hông về phía trên. Thân mình cũng lao tới trước cùng với chân bước ra.

a) Bước đi xuất phát từ hông tiến tới trước với sự dẫn dắt đường nét song song. Trước hết nửa bàn chân bước ra, rồi gót mới chạm sàn vũ. Vừa khi chân bước ra nó đã bỏ chân đứng, gót chân đứng nâng lên một chút. Khi bước đi dài hơn, trọng lượng thân mình chia đều trên hai chân trong nháy mắt.

b) Tiếp theo, ở bước thứ hai thân mình quăng tới trước không có sự gián đoạn. Hãy để trọng lượng thân mình vào trên toàn bộ bàn chân từ trên gót của chân ở đằng trước. Sau đó bước tới trước với sự dẫn dắt đường nét song song bằng chân ở đằng sau.

Ở những điệu vũ chậm chiều dài của bước đi phù hợp với chiều dài của bước dạo quanh thông thường. Ở những điệu vũ có nhịp độ nhanh hơn thì bước đi ngắn hơn. Ở nhạc nhanh hơn thì bước đi càng ngắn.

Hãy luyện tập bước đi trước tiên một mình, hãy hát khẽ bài hát đã quen biết, và chỉ đến khi nào đó mới thử với vũ nữ, nếu đã cảm thấy một cách chắc chắn về nhịp điệu. Có tự tin để đi đến kết quả.

2. Bước đi lui ra sau của nữ :

Vị trí xuất phát hai bàn chân khép lại trong dạng song song.

Bước đi lui ra sau của nữ có nhiều khó khăn hơn bước đi tới trước của nam, bởi vì nó đi lệch hướng hoàn toàn từ bước đi bình thường. Hai chân song song cạnh nhau, đầu gối mềm mại, nhưng không co lại. Thân trên ngã về đằng sau một chút, một phần trọng lượng thân mình đặt lên trên hai gót chân.

a) Bước đi xuất phát từ thân mình trên, bằng sự dẫn dắt đường nét song song ra đằng sau. Trước hết bằng đầu ngón chân bước ra, sau đó bằng nửa bàn chân, rồi bằng gót chân chạm sàn vũ. Chân bước ra lia chân dừng, nửa bàn chân dừng nâng lên khỏi sàn nhảy một chút. Khi nào bước đi dài hơn, trọng lượng thân chia đều trên hai chân tức thời, nó nghỉ trên gót chân ở tư thế đứng trước và trên nửa bàn chân bước ra.

b) Tiếp theo, ở bước đi thứ hai thân mình xô ra đằng sau không có sự ngăn cách, hãy đặt trọng lượng thân mình lên trên toàn bộ bàn chân từ trên bàn chân ở đằng sau. Sau đó bước lùi ra sau với sự dắt dẫn đường nét song song bằng bàn chân có đằng trước.

4. Sự dẫn dắt :

Nhiều vũ nam, đều đã học tốt một mình những đồ hình khác, quan sát thấy rằng người vũ nữ của họ than phiền và phàn nàn, vì họ không biết dẫn dắt. Hãy dẫn dắt một cách chắc chắn vũ nữ cái bọc độ ấy trong vũ, chỉ lúc bấy giờ hãy gắng tới, nếu tập luyện lần hồi với vũ nữ những đổi thay và những bước đi cơ bản, chia đúng nhịp và cảm giác qua ca khúc. Dẫn dắt vũ nữ không chỉ bằng tay, mà cả bằng dáng vũ của thân mình, cần nhận thấy tất cả đồ hình mới bằng tay phải, để kéo vũ nữ gần hơn một chút, tay giải phóng tự do.

Cái chủ yếu là nó phù hợp vào sự thay đổi của dạng mở và khép (chập). Còn ở sự xoay ngược lại chủ yếu là định hướng người vũ nữ bằng ngã thân. Tay trái không dẫn dắt, mà ở trạng thái tĩnh hoàn toàn. Không nên kéo hay đẩy người vũ nữ, cần giữ trong khoảng cách của áo quần, để có cảm giác về sự cử động của người vũ nam. Ngược lại vũ nữ để cho vũ nam dẫn

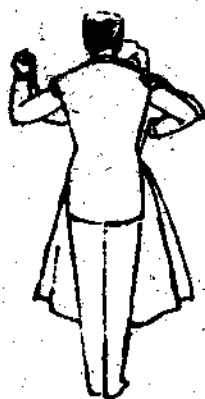
đất, không bao giờ và cũng không bao giờ tự động bắt đầu đồ hình mới. Người vũ nữ theo về điều kiện sự cử động điều khiển của vũ nam, và cũng không nên sửa đổi. Trong vũ vai trò định hướng chỉ có riêng cho nam giới.

Trong phòng vũ (vũ trường) ai ai cũng đều vũ. Tất nhiên là đông người, nên lựa những đồ hình đơn giản nhất. Nếu chỉ có thể được, cần tránh những sự va chạm trong khi vũ; hãy rút ngắn bước đi, hoặc đổi hướng vũ. Nếu lỡ va chạm, bất kỳ trường hợp nào cũng phải xin lỗi.

5. Nhạc, nhịp độ :

Về phần này, các bạn trẻ mới bắt đầu học khiêu vũ nên thử nghe và nhớ lại những nhạc có nhịp độ khác nhau. Hay nghe nhiều lần nhạc khiêu vũ máy phát thanh, đĩa hát, đàn piano, và thử tìm để biết điệu nhạc của điệu vũ gì, của điệu Foxtrot, điệu Valse nào, tango hay Cha-cha-cha v.v...

Đừng quên rằng nhạc và vũ không thể tách nhau, vì vậy vũ phải theo nhịp nhạc, và biểu lộ đặc tánh bằng những đồ hình.



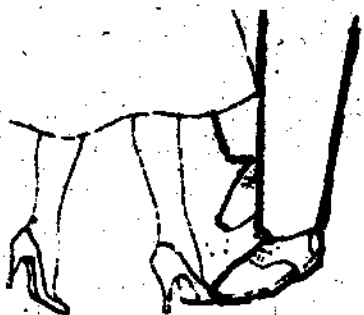
6. Những dụng không đúng :

Không nên siết chặt
bàn tay người vũ nữ



Chớ nên nắm quá
lời bàn tay vũ nữ

Không nên lợi dụng đầu
và thân quá đáng.



hước sai vì chạm mũi
giày của vũ nữ



hước sai vì đập mũi
giày của vũ nữ

7. Những dấu vết của nhót :

Trước khi các bạn học khiêu vũ, hãy làm quen trước với những bước đi tới, lui, xoay trái, xoay phải, xoay một phần tư, bước chập, bước chéo của những bàn chân trái và phải, những dạng của thân mình, hướng đi của điệu vũ, ngoài ra phải hiểu biết nhạc, nhịp độ, tiết điệu v.v...

Sự hiểu biết này rất cần thiết cho các bạn, nó giúp cho các bạn nhận ngay khi xem một đồ hình mới mà các bạn chưa quen biết. Tất cả đều phải chuẩn bị từ ban đầu, để sau khỏi bỏ ngỡ trước những giải pháp của những biểu tượng đồ hình.

Học vũ không khó. Ai cũng có thể học được, miễn là biết phân biệt rõ ràng giữa nhạc và bước đi. Khi đã thông thạo nói chuyện qua thử lối nhảy đôi với vũ nữ.

Khi bắt đầu học các bạn chớ vội chạy theo thị hiếu hay ý riêng của ai đó, mà phải chủ động nắm chắc toàn bộ những điều cơ bản trước.

Dưới đây là những dấu vết của hai bàn chân trái và phải thể hiện bước tới và lui của nữ cũng như nam. Có điều dấu chân phải của nam đậm hơn dấu chân phải của nữ. Còn sự xoay có đánh dấu mũi tên để các bạn dễ dàng nhận thấy và hiểu ngay xoay bên phải hay xoay bên trái. Hình vẽ có những dấu chân chấm xung quanh là dấu chân nâng khỏi sàn nhảy.

• Toàn bộ chân phải



Toàn bộ chân trái



Gót chân phải



Gót chân trái



Vị trí xuất phát



Xoay $\frac{1}{4}$ bên trái



Phần nửa đầu bàn chân phải



Phần nửa đầu bàn chân trái



Không trọng lượng ở bàn chân phải



Không trọng lượng ở bàn chân trái



Xoay $\frac{1}{4}$ bên phải



Chuẩn bị bước chéo đi tới



Vị trí mở rộng



Nữ, bằng lưng
theo chiều đối
giác về phía giữa



Nam, bằng mặt
theo chiều đối
giác về phía giữa



Nữ, bằng lưng
theo chiều đối
giác về phía
tường



Nam, bằng mặt
theo chiều đối
giác về phía
tường



Nữ chế hướng
đi bằng lưng



Nam cho hướng
đi đối diện



Bước khép (chập) của
chân phải chuẩn bị xoay
bên trái



Bước chân trái của nữ
khép vào chân phải và
tiếp tục xoay liên theo
hướng vũ



Chân trái của nam bước lùi ra sau để xoay nửa vòng bằng gót tiến theo hướng vũ



Bàn chân phải của nữ bước tới trước để xoay nửa vòng bằng nửa đầu bàn chân tiến theo hướng vũ



Những chữ C, N ghi dưới các đế giày biểu thị cho bước đi nhanh hay chậm. Chữ C: chậm ; N: nhanh



I — ĐIỀU FOXTROT

Thời gian của tất cả các bước đi điệu foxtrot đều như nhau, nghĩa là chúng ta đếm một trên các bước đi. Do vậy chúng ta bước hai bước trên nhịp $\frac{2}{4}$. Tiết điệu là nhanh - nhanh. Có 60 nhịp trong mỗi phút.

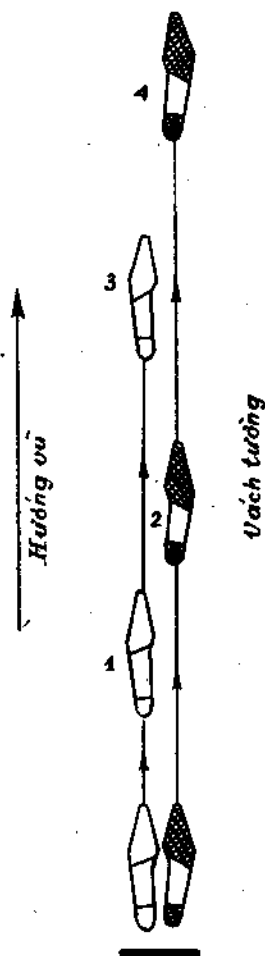
1. Bước đi tới và đi lui ra sau:

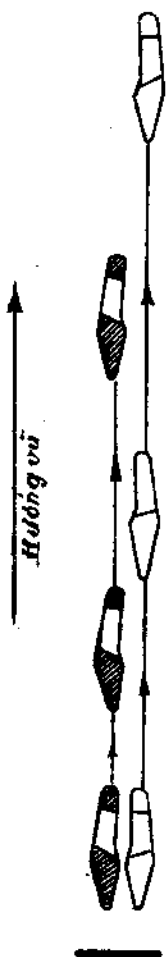
a) Bước đi của nam giới:

Vị trí xuất phát bằng mặt cho hướng đi của vũ. Bàn chân khép lại trong dạng song song.

1. Chân trái bước tới trước.
2. Chân phải bước tới trước.
3. Chân trái bước tới trước.
4. Chân phải bước tới trước.

Bước ngắn, không bước dài, đầu gối mềm mại, không co lại. Chân bước song song cạnh nhau. Thân mình phần trên hơi ngả tới trước.





Đách tướng

b) Bước đi của nữ giới:

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng vũ.

Bàn chân khép lại trong dạng song song.

1. Chân phải bước ra sau.
2. Chân trái bước ra sau.
3. Chân phải bước ra sau.
4. Chân trái bước ra sau.

Bước ngắn, không bước dài, đầu gối mềm mại, không co lại. Chân bước lùi ra sau song song cạnh nhau. Trọng lượng thân mình chỉ có thể giữ ở chân đứng. Thân trên hơi ngả về phía trước.

Nam và nữ có thể thực tập giống nhau về bước tới và bước lui.

c) Nhịp bước:



FOXTROT

2. Bước đi ngang:

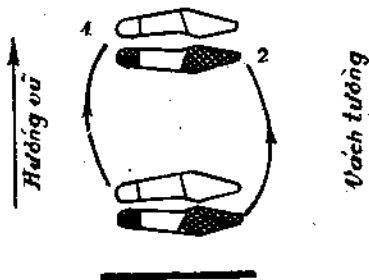
a) *Bước đi của nam giới:*

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng về giữa phòng vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân trái bước ngang ra trên toàn bộ bàn chân.

2. Chân phải khép(chép) cạnh chân trái.

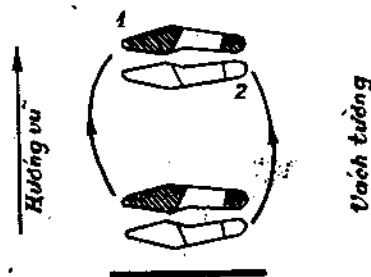
Chân khép song song trong một chiều cao. Dạng thân thẳng, trọng lượng thân có đồng đều trên tất cả hai chân.



b) *Bước đi của nữ giới:*

Vị trí xuất phát bằng mặt hướng về phía giữa phòng. Bàn chân khép lại trong dạng song song.

Bàn chân khép song song một chiều cao. Dạng thân thẳng, trọng lượng có bằng nhau trên hai chân.



c) *Nhịp bước:*



3. Bước lượn quanh (chữ chi, zigzag):

Cách xoay $1/4$ với sự tiến tới trước. Bất kỳ bước tới, hay bước lui, luôn luôn tiếp tục tiến tới trong hướng vũ. Đây là đồ hình cơ bản quan trọng nhất của điệu foxtrot, và nó là đồ hình quốc tế đã công nhận, có rất nhiều trong vũ mới (moderne) như: slow-fox, tango, swing.

a) Bước đi của nam giới:

1. Chân trái bước tới trước.

2. Chân phải bước tới trước, thân phía trên hơi xoay về bên phải.

3. Chân trái bước ngang đồng thời chân phải xoay $1/4$ bên phải.

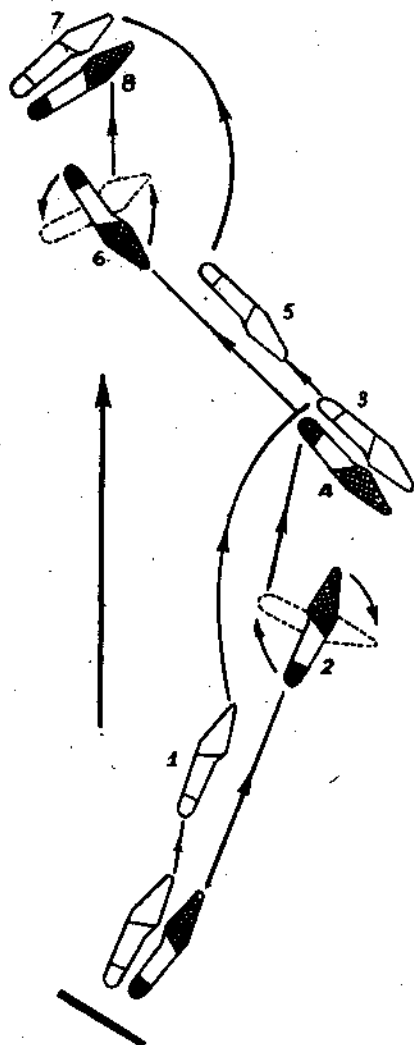
4. Chân phải khép vào chân trái.

5. Chân trái bước chênh lệch ra sau.

6. Chân phải bước ra sau.

7. Chân trái bước ngang đồng thời xoay $1/4$ bên trái ở chân phải.

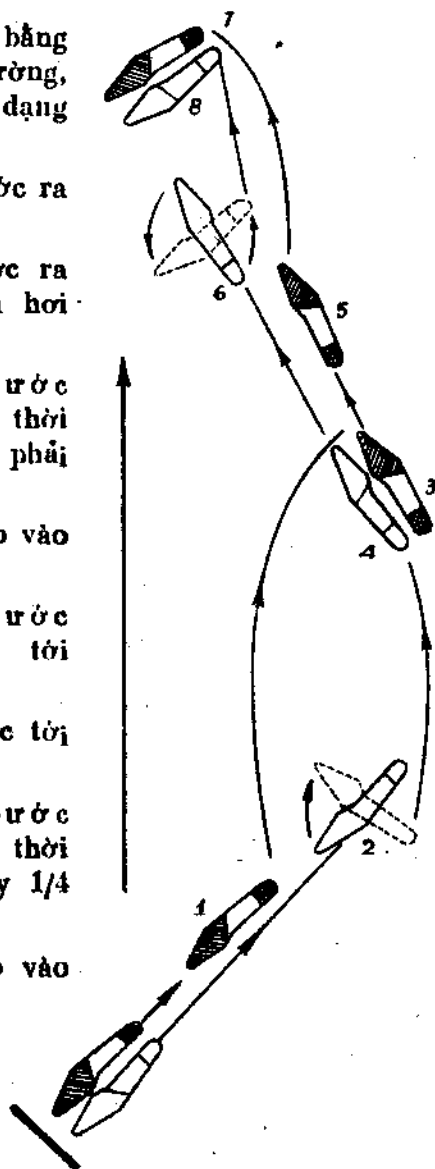
8. Chân phải khép vào chân trái.



b) Bước đi của nữ giới:

Vị trí xuất phát bằng lưng chéo về phía tường, bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân phải bước ra sau.
2. Chân trái bước ra sau, thân trên hơi xoay bên phải.
3. Chân phải bước ngang, đồng thời xoay $1/4$ bên phải trên chân trái.
4. Chân trái khép vào chân phải.
5. Chân phải bước chênh chếch tới trước.
6. Chân trái bước tới trước.
7. Chân phải bước ngang, đồng thời chân trái xoay $1/4$ về bên trái.
8. Chân trái khép vào chân phải.



SLOW - FOX

Điệu vũ Slow-fox rất được ưa thích, và khắp thế giới đã quen biết sự thay đổi của nó. Tiết điệu của slow-fox đã nhận thấy đầu tiên trong đồ hình của two-step (twusztęp) đầu những năm 1900.

Nhạc của nó $\frac{4}{4}$. Mỗi

phút có 48 nhịp. Tiết điệu chậm, chậm hay nhanh, nhanh, chậm. Bước đi dài hơn foxtrot, nhạc cũng chậm hơn. Nhạc Slow-fox chậm đôi khi để đầu gối có thời gian vững vàng hơn, vì sau một bước chậm tiếp theo là một

bước nhanh, hoặc chúng ta đã đặt trọng lượng thân mình ở bước chậm, sự căng dần của đầu gối nó cho đi nhẹ nhàng qua bước nhanh tiếp theo.

Ở những sự thực tập các bước đi khác chúng ta hãy cố gắng làm cho tốt dạng thân mình, để trở thành tự nhiên.

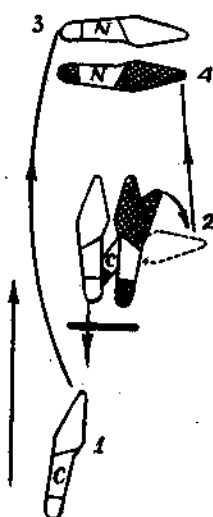


3. Xoay tại chỗ về bên phải

a) Bước của nam giới :

Vị trí xuất phát bằng mặt cho hướng vũ. Bàn chân khép song song.

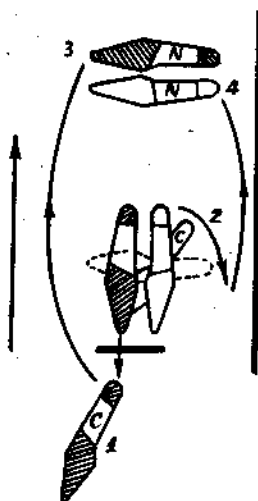
1. Chân trái bước ra sau, nâng chân phải lên khỏi sàn nhảy một chút.....chậm
2. Chân phải bước xuống tại chỗ, xoay đầu bàn chân về phía phải một chút..... chậm.
3. Chân trái bước ngang, đồng thời chân phải xoay $1/4$ về bên phải.... nhanh
4. Chân phải khép vào chân trái..... nhanh



b) Bước đi của nữ giới :

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng đi của vũ. Bàn chân khép song song.

1. Chân phải bước tới trước, Chân trái nâng lên khỏi sàn vũ một chút.....chậm
2. Chân trái bước tại chỗ..... chậm
3. Chân phải bước ngang, đồng thời chân trái xoay $1/4$ về bên phải.... nhanh
4. Chân trái khép vào chân phải..... nhanh



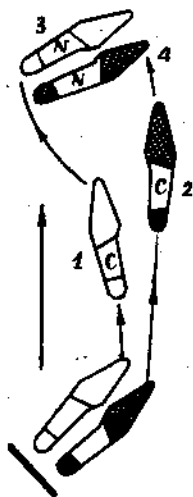
Đồ hình trên đây, nếu chúng ta vũ bằng hai lần phân nửa sự xoay, hay bốn lần $\frac{1}{4}$ chúng ta làm thành một vòng tròn và dẫn đến vị trí xuất phát.

4. Bước đi trò chuyện

a) Bước đi nam giới:

Vị trí xuất phát bằng mặt chéo về phía tường. Bàn chân khép song song.

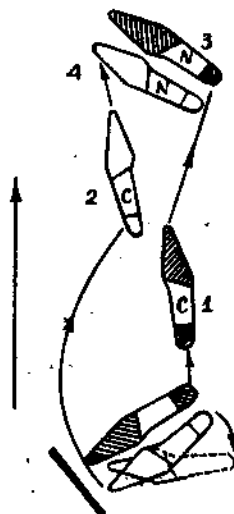
1. Chân trái bước tới trước vào hướng vũ, thân mình xoay phía hướng vũ, đưa tay ra phía trước một chút (vai kề vai) chậm
2. Chân phải bước tới trước cạnh chân trái (dạng mở) chậm
3. Chân trái bước hơi ngang tới trước (dạng khép) nhanh
4. Chân phải khép cạnh chân trái nhanh.



b) Bước đi nữ giới:

Vị trí xuất phát bằng lưng chéo về phía tường. Bàn chân khép song song.

1. Chân phải bước tới trước vào trong hướng vũ, thân mình xoay về hướng vũ, đưa tay ra trước một chút (vai kề vai) chậm
2. Chân trái bước tới trước cạnh chân phải (dạng mở) chậm
3. Chân phải bước ngang tới trước (dạng khép) . . . nhanh
4. Chân trái khép cạnh chân phải, nhanh. Chúng ta vũ bước chậm trong dạng một nửa.



II — SLOW — FOX

1. Bước lui và bước tới

a) Bước của nam giới :

Vị trí xuất phát bằng mặt cho hướng đi của vũ. Bàn chân khép song song.

1. Chân trái bước tới trước... chậm.

2. Chân phải bước tới trước, sát cạnh chân trái... chậm.

Chiều dài của những bước khoảng 30cm.

Chúng ta vũ hai bước chậm trên một nhịp, nghĩa là hai phần nhịp bằng một bước 2/4.

Chúng ta bước hoàn toàn bằng trọn bàn chân vào trên nhịp thứ nhất, vào trên bước thứ hai chúng ta nâng nửa bàn chân lên.

b) Bước đi lui của nữ giới :

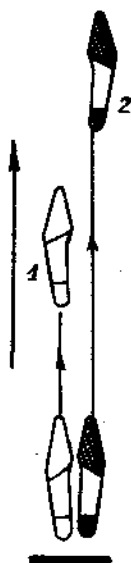
Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng đi của vũ. Bàn chân khép song song.

1. Chân phải bước lùi ra sau... chậm.

2. Chân trái bước lùi ra sau, sát cạnh chân phải... chậm.

Chúng ta bước trên nửa bàn chân vào nhịp thứ nhất, nhịp thứ hai chúng ta bước trên toàn bộ bàn chân.

c) Dấu nhịp :



2. Bước ngang

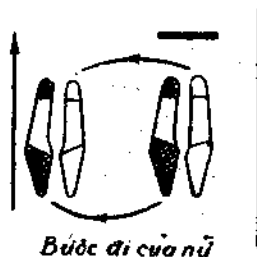
a) Bước của nam giới :

Vị trí xuất phát bằng lưng hướng về giữa phòng. Bàn chân khép lại trong dạng song song.

1. Chân trái bước ngang trên nửa bàn chân... nhanh.

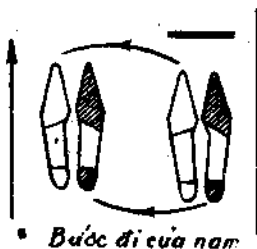
2. Chân phải khép vào chân trái... nhanh.

Hai bàn chân khép cùng một chiều cao.



b) Bước của nữ giới :

Vị trí xuất phát bằng mặt hướng về phía giữa phòng. Bàn chân khép lại trong dạng song song.



1. Chân phải bước ngang trên nửa bàn chân... nhanh.

2. Chân trái khép vào chân phải... nhanh.

Hai chân khép trong cùng một chiều cao. Nhịp độ bước là nhanh-nhanh. Hai nhịp nhanh bằng một nhịp chậm.

c) Dấu nhịp :



TANGO



* Không lâu, người ta chơi điệu Tango trong đồ hình hiện thời, có thể dẫn dắt trở lại nguồn gốc trên những điệu vũ có tên « habanere và milonge ». Xuất xứ từ Cu Ba. Nhịp Habanere và milonge có đặc tính 2/4 giống như Tango. Đã ảnh hưởng vào Châu Phi. Tango đã xuất hiện lần đầu tiên tại Châu Âu. Đầu thế kỷ trong những năm 20, cuộc nổi loạn về các điệu vũ chung quanh điệu Tango mang những tên Tango Sresil, Tango milonge, Tango argentine rất thô bạo, không có thị hiếu đã lắng xuống. Điệu Tango gốc từ Cu Ba từ dạo ấy giữ vững vị trí của mình, là một điệu vũ rất được các nước trên thế giới ưa thích, và cũng tồn tại đến ngày nay. Rất rủi ro, những động tác đầu Ngô mình Sở, không mạch lạc

đã ủa vào trên tiết điệu nguồn gốc của nó, và giới trẻ giờ đây chơi những đồ hình đã quen biết của Slow-fox vào trên nhạc Tango trong những năm cuối.

III — TANGO

Nhạc 2/4, hay 4/8

Nhịp độ chậm, chậm hay nhanh, nhanh, chậm. Một bước chậm có một 1/4 hay 2/8 nhịp. Một bước nhanh có 1/8 nhịp. Dạng vũ nam đứng gần vũ nữ hơn.

1. Bước đi cơ bản tiến tới trước và lui ra sau của nam và nữ:

a) Bước đi của nam giới

Vị trí xuất phát đối diện chéo về phía giữa. Bàn chân trong dạng song song

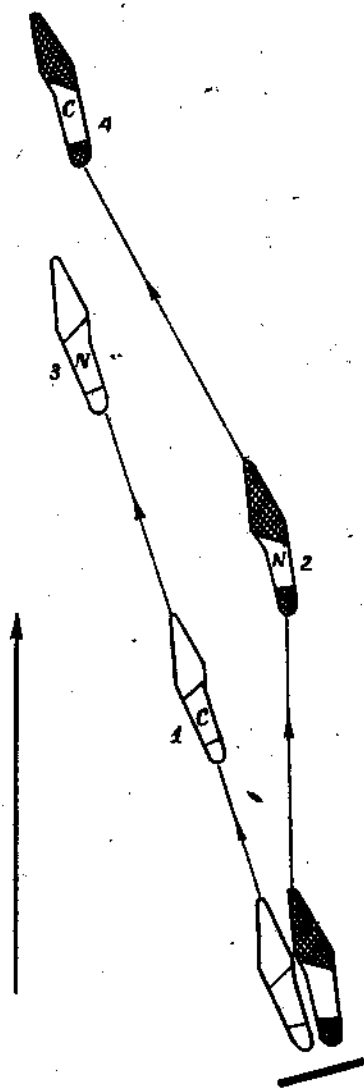
1. Chân trái bước tới trước ... chậm.

2. Chân phải bước chéo chếch tới trước nhanh.

3. Chân trái bước tới trước nhanh.

4. Chân phải bước tới trước chậm.

Ở đồ hình này, nếu chân trái bước tới trước, chúng ta làm chéo đường nét thân mình một chút. Ngược lại nếu chân phải bước tới trước, bước đi đã mở một cách dẹt.



b) Bước đi của nữ giới :

Vị trí xuất phát bằng lưng chéo về phía giữa một chút. Bàn chân khép trong dạng song song.

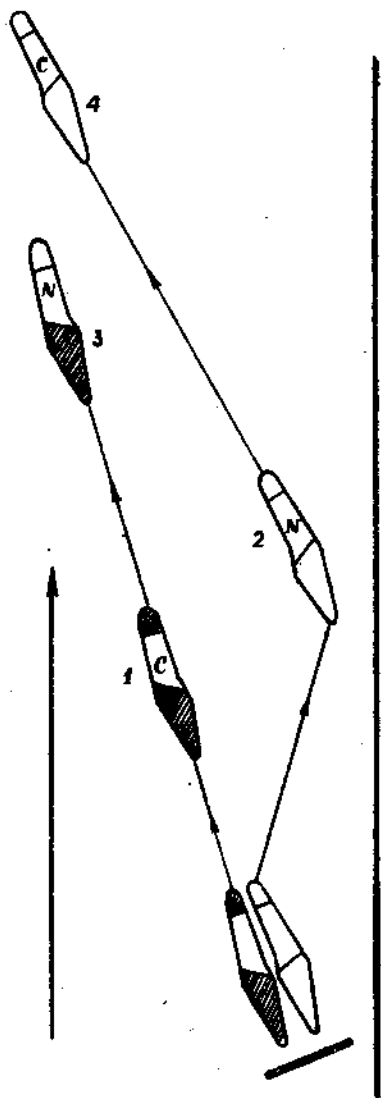
1. Chân phải bước lui ra sau . . . chậm.

2. Chân trái bước chênh lệch ra sau nhanh

3. Chân phải bước ra sau nhanh.

4. Chân trái bước ra sau chậm.

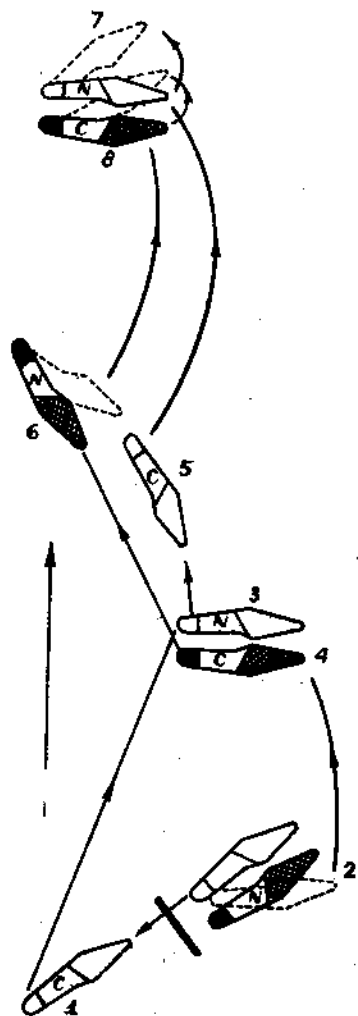
Nhạc 2/4 hay 4/8. Nhịp độ chậm, chậm hay nhanh nhanh, nhanh, chậm. Một bước chậm có 1/4 hay 2/8 nhịp. Một bước nhanh có 1/8 nhịp.



2. Zigzag

a) Bước nam của nam giới:

Vị trí xuất phát mặt chéo về phía tường. Dạng bàn chân khép song song.



1. Chân trái bước ra sau, đồng thời chân phải nâng lên khỏi bàn vũ một tí....chậm
2. Chân phải bước trở lại tại chỗ... nhanh
3. Chân trái bước ngang ra về hướng vũ, mặt hướng về tường, đồng thời chân phải nhón lên một chút để xoay bên phải..... nhanh
4. Chân phải khít vào chân trái chậm
5. Chân trái bước ra sau, lưng xoay chéo về phía giữa phòng..... chậm
6. Chân phải bước ra sau cùng hướng chân trái..... nhanh
7. Chân trái bước ngang ra, mặt hướng về phía tường vào hướng vũ, đồng thời chân phải nhón lên một chút xoay bên trái... nhanh
8. Chân phải khít vào chân trái, tiếp tục xoay bên trái, vào vị trí xuất phát, chéo về phía tường..... chậm

b) Bước của nữ giới:

Vị trí xuất phát bằng
lưng chéo về phía tường.
Bàn chân khép song song

1. Chân phải bước tới
trước, đồng thời gót
chân trái nâng lên
khỏi sàn vũ một tí...
chậm

2. Chân trái bước trở
lại tại chỗ... nhanh

3. Chân phải bước ngang
ra vào hướng vũ, một
mặt hướng về giữa
phòng, đồng thời chân
trái xoay về bên phải
trên nửa bàn chân...
nhanh

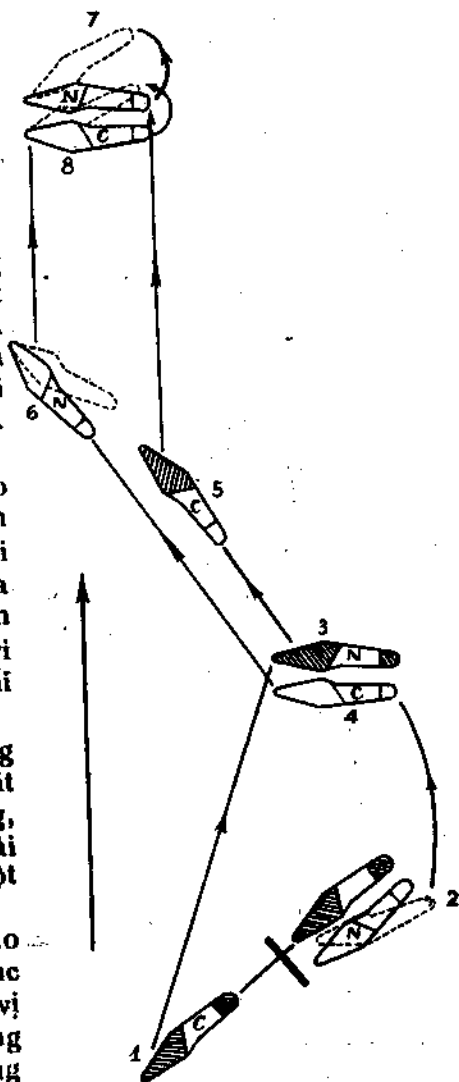
4. Chân trái khép vào
chân phải..... chậm

5. Chân phải bước tới
trước, chéo về phía
giữa phòng.... chậm

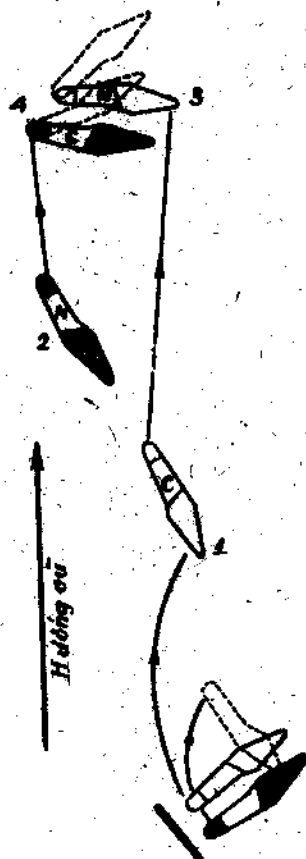
6. Chân trái bước tới
cùng hướng chân phải
..... nhanh.

7. Chân phải bước ngang
ra vào hướng vũ, mặt
về phía giữa phòng,
đồng thời chân trái
xoay bên phải một
chút.... nhanh

8. Chân trái khép vào
chân phải tiếp tục
xoay bên trái, vào vị
trí xuất phát lưng
chéo về phía tường
..... chậm





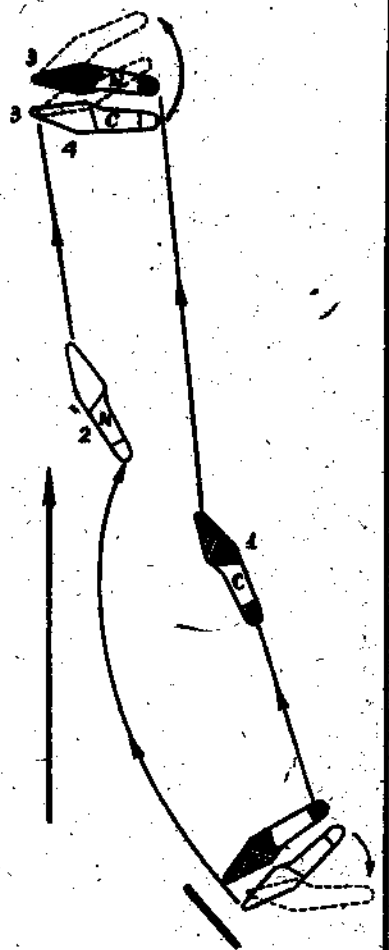


3. Corte.

a) Bước nam giới:

Vị trí xuất phát mặt chéo về phía tường. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân trái ngang ra một chút, lưng chéo về phía giữa phòng, đồng thời chân phải xoay bên phải $\frac{1}{4}$ trên nửa bàn chân... chậm.
2. Chân phải bước lui trên sau chân trái, thân mình xoay bên trái một chút... nhanh.
3. Chân trái bước ngang, tiếp tục xoay bên trái... nhanh.
4. Chân phải khép vào cạnh chân trái chéo vào trong vị trí xuất phát... chậm.



b) Bước nữ giới:

Vị trí xuất phát lưng chéo về phía tường. Bàn chân khép trong dạng song song.

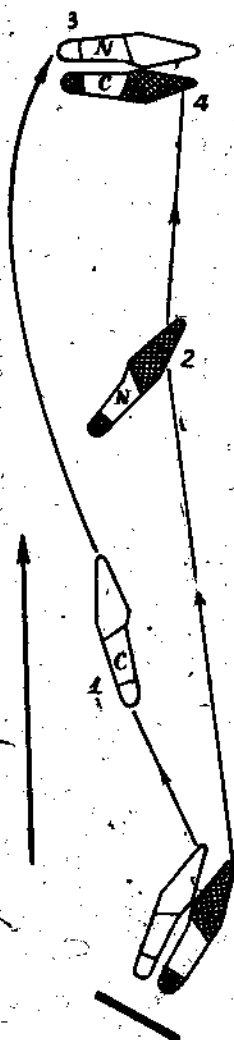
1. Chân phải bước ngang tới trước, mặt chéo về phía giữa phòng, đồng thời chân trái xoay bên phải $1/4$ trên nửa bàn chân... chậm.
2. Chân trái bước tới trước chéo trước chân phải, thân mình xoay bên trái một chút... nhanh.
3. Chân phải bước ngang tiếp tục xoay bên trái... nhanh.
4. Chân trái khép cạnh chân phải, chéo vào trong vị trí xuất phát chậm.

4. Bước đạo treo

a) Bước nam giới:

Vị trí xuất phát dạng mở, mặt về phía hướng vũ. Vai phải vũ nam và vai trái vũ nữ khép sát. Đôi vũ đứng trong hình thể chữ V. Bàn chân khép song song.

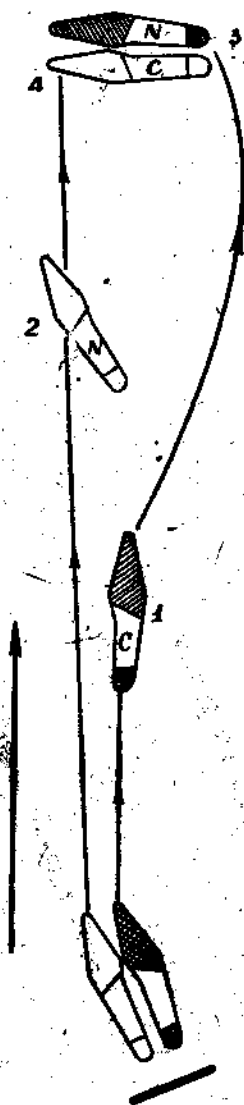
1. Chân trái bước dài ra tới trước, đầu bàn chân xoay về hướng vũ, như ở những bước khác chậm.
2. Chân phải bước chéo tới trước trước chân trái nhanh.
3. Chân trái bước ngang, hơi xoay đầu gối vào trong, đồng thời với bàn tay phải của vũ nam xoay vũ nữ về phía mình, rơi vào đối diện nhau nhanh.
4. Chân phải khép cạnh chân trái, lưng về phía giữa phòng ... chậm.



b) Bước của nữ giới.

Vị trí xuất phát, dạng mở, mặt xoay về hướng vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân phải bước dài ra tới trước vào hướng vũ ... chậm,
2. Chân trái bước tới trước chéo trước chân phải ... nhanh.
3. Chân phải bước ngang và xoay đối diện với vũ nam nhanh.
4. Chân trái khép cạnh chân phải, lưng về phía tường chậm,





alse ÀNG LÉ

VALSE ĂNGLÊ

Phần nhiều những điệu vũ kiểu chậm yêu cầu nhanh về sự cải biến của đồ hình tiến lợi hơn của sự xoay tròn khó khăn. Như thế là, điệu Valse angles chậm của người Anh đã trở thành của nhân dân. Nó đã từng chinh phục giới trẻ bằng lời cảm xúc về tâm tình, bằng điệu nhạc mới có âm điệu du dương. Có thể trở lại nguồn gốc của điệu Boston. Trong những năm 1920 người ta gặp đồ hình mới của điệu Boston, những cách xoay nhanh, những cách bước trèo, những bước chạy nối lại biểu hiện những động tác nhịp nhàng, những đặc tính của điệu vũ, một dạng bước chập luôn luôn là khép lại, và khi kết thúc đồ hình người ta gặp sự chấm dứt câu nhạc.

Valse chậm của người Anh, trong năm 1924 đã thay đổi những cách vũ nói trên, và đã nhanh chóng trở thành một (mode) trên toàn thế giới.

Điệu valse angles dựa trên động tác thân mình tương phản. Động tác trong phần này cũng là một đặc tính của Valse angles. Nó gồm có bốn đồ hình:

1. Cách xoay $1/8$ bên phải tiến tới trước.
2. Cách xoay $1/8$ bên trái tiến tới trước.
3. Cách xoay $1/8$ bên phải lùi ra sau.
4. Cách xoay $1/8$ bên trái lùi ra sau.

Đầu gối luôn luôn mềm mại và nhũ ra. Ở điệu Valse angles về động tác đầu gối xảy ra rất có thứ tự tiếp theo:

1. Đầu gối co.
2. Đầu gối nhúi.
3. Khép và nâng nhúi gối, cuối cùng hạ xuống trở lại vào trên dạng cơ bản.
Và 4,5,6 cũng như 1,2,3.

Nhạc của điệu Valse ang-lê là $3/4$. 30 hay 32 nhịp mỗi phút. Trong tiết điệu không có các bước chậm và nhanh. Người ta kết thúc ba bước trong một nhịp. Nhịp thứ nhất có nhịp độ mạnh.

Điệu valse ang-lê có từ trong những sự thay đổi của những cách xoay bên phải và bên trái, và của những bước cơ bản chéo.

IV — VALSE ĂNGLÊ

1. Carré (góc vuông)

a) *Bước của nam giới*
Vị trí xuất phát, bằng
mặt hướng vào hướng vũ.
Bàn chân khép song song.

1. Chân phải bước dài ra
phía trước vào hướng
vũ, trước hết bằng gót,
sau đó bằng toàn bộ
bàn chân, tất cả hai
gối co lại một cách
mềm mại, đồng thời
gót chân trái nâng lên
(nhón lên) khỏi sàn
vũ một chút. Trọng
lượng thân mình có
trên chân bước ra.
Bước nhịp mạnh.

2. Chân trái bước ngang
trên nửa bàn chân,
trong một chiều cao
với chân phải, thân
mình nâng lên, hai
gối nhũ ra.

3. Chân phải khép vào
cạnh chân trái trên
nửa bàn chân, trong
dạng đã nâng lên, thời
gian kết thúc của
bước đi chân phải hạ
xuống trên toàn bộ
bàn chân. Chân trái



không trọng lượng còn ở nửa bàn chân.

4. Chân trái bước dài ra sau, trước hết bằng nửa bàn chân, sau đó bằng toàn bộ bàn chân. Tất cả hai gối co lại một cách mềm mại, đồng thời bàn chân phải nâng lên khỏi sàn vũ một chút, trọng lượng thân mình có tại chân bước ra. Bước nhịp mạnh.

5. Chân phải bước ngang tiến nửa bàn chân, trong một chiều cao với chân trái, thân mình nâng lên, hai gối nhũ ra.

6. Chân trái khép cạnh chân phải trên nửa bàn chân, trong dạng đã nâng lên, thời gian kết thúc bước đi chân trái hạ xuống trên toàn bộ bàn chân, chân phải không trọng lượng còn ở nửa bàn chân. Các bạn hãy thực tập bước đi này bắt đầu bằng chân ngược lại (trưng phản).

1. Chân trái bước tới trước.

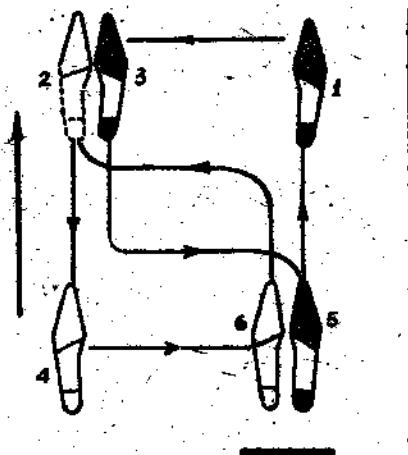
2. Chân phải bước ngang

3. Chân trái khép vào chân phải.

4. Chân phải bước ra sau

5. Chân trái bước ngang.

6. Chân phải khép vào chân trái.



b) Bước đi của nữ giới:

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng của vũ. Bàn chân khép song song.

1. Chân trái bước dài ra sau, trước hết bằng nửa bàn chân, sau đó bằng toàn bộ bàn chân, hai gối co lại một cách mềm mại, đồng thời gót chân phải nâng lên khỏi sàn nhảy. Trọng lượng thân có ở chân bước ra. Bước nhịp mạnh.

2. Chân phải bước ngang trên nửa bàn chân vào trong một chiều cao với chân trái, thân mình nâng lên, hai gối nhũ ra.

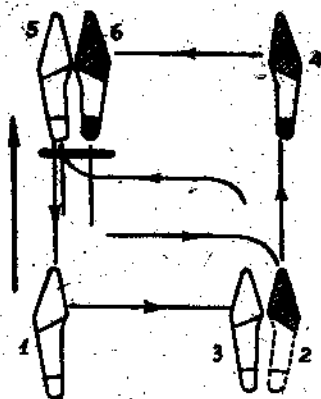
3. Chân trái khép cạnh chân phải trên nửa bàn chân trong dạng đã nâng lên, thời gian kết thúc bước đi chân trái hạ xuống trên toàn bộ bàn chân, chân phải không trọng lượng còn ở nửa bàn chân.

4. Chân phải bước dài tới trước, trước tiên bằng gót, sau đó bằng toàn phần bàn chân, hai gối co lại một cách mềm mại, đồng thời gót chân trái nâng lên khỏi sàn nhảy. Trọng lượng thân còn ở chân bước ra, Bước nhịp mạnh.

5. Chân trái bước ngang trên nửa bàn chân trong một chiều cao với chân phải, thân mình nâng lên, gối nhũ ra.

6. Chân phải khép cạnh chân trái trên nửa bàn

chân, trong dạng đã nâng lên, thời gian kết thúc bước đi chân phải hạ xuống trên toàn phần bàn chân, chân trái không trọng lượng còn ở nửa bàn chân.



Các bạn hãy thực tập bước đi này bắt đầu bằng chân trái ngược lại.

1. Chân phải bước lui ra sau :

2. Chân trái bước ngang.

3. Chân phải khép vào chân trái.

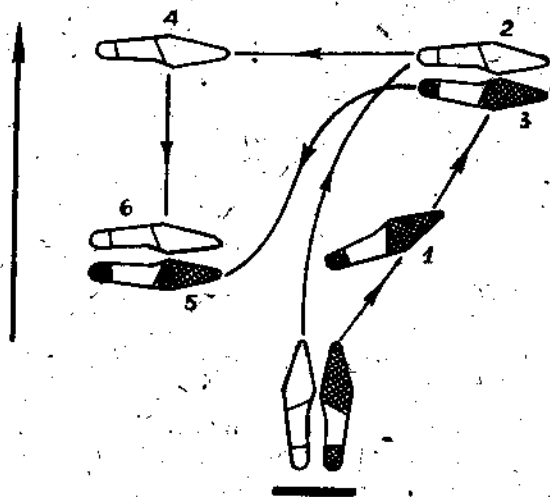
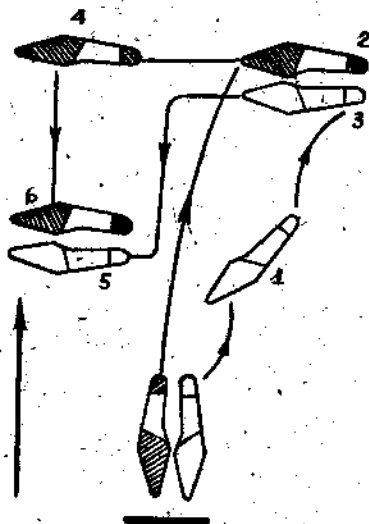
4. Chân trái bước tới trước.

5. Chân phải bước ngang.

6. Chân trái khép vào chân phải.

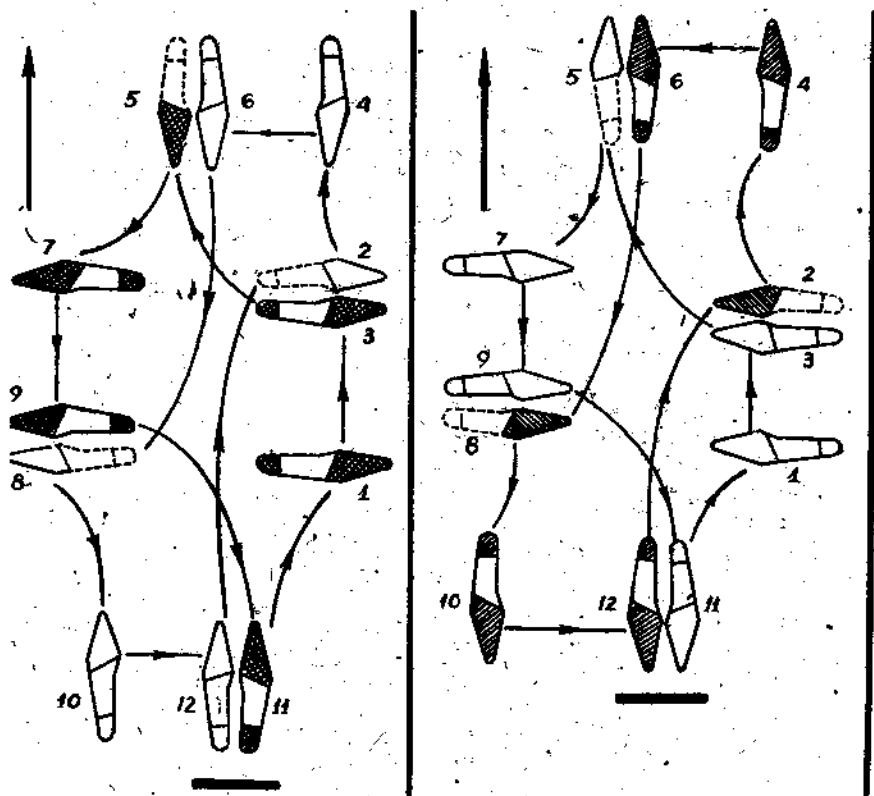
Các bạn hãy bắt đầu thực tập bằng chân phải. Lần đầu tiên tập xoay bên phải tại chỗ, đi với 4 đỡ hình vuông (carré) làm thành vòng tròn vẹn. Các bạn kết thúc cách xoay 1/4 luôn luôn bằng chân bước ra tới trước.

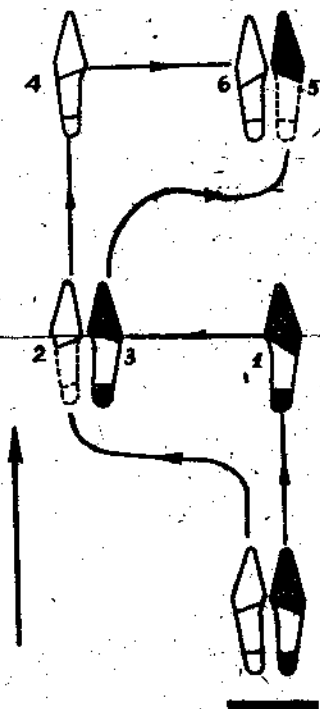
Các bạn cũng tập bước có ích này bằng chân trái.



Trong sự thực tập tiếp theo đây, chúng ta thử đi với những cách xoay phân nửa. Chúng ta đi với hai hình vuông (carré) thành một vòng khép kín, và sẽ đến vị trí xuất phát, không chỉ riêng cho cách bước tới trước, mà chúng ta cũng kết thúc sự xoay 1/4 bằng chân bước ra phía sau.

Chúng ta cũng có thể thực hành như vậy bằng sự bắt đầu với chân trái.





Các bạn đã học nhịp độ của Valse Anglé, kỹ thuật bước đi, gối mềm mại và sự co dãn với sự thực tập của những bước cơ bản của lối đi góc vuông (carré). Sau những điều kể trên nếu chúng ta làm đúng, có thể đi qua trên phần đẹp hơn, trên phần cử động tương phản của thân, nó là đặc tính chính của điệu Valse Anglé.

3. Bước cơ bản đi tới trước bằng chân phải và trái.

a) Bước của nam giới:

Vị trí xuất phát bằng mặt trong hướng về vù. Bàn chân khép song song.

1. Chân phải bước dài tới trước vào trong hướng của vù, trước hết bằng gót, sau đó bằng toàn bộ bàn chân, hai gối co mềm mại. Đồng thời gót chân trái nâng lên khỏi sàn nhảy.

Trọng lượng thân có trên chân bước ra. Bước nhịp độ mạnh.

2. Chân trái bước ngang trên nửa bàn chân cùng một chiều cao với chân phải, mình nâng lên, gối nhúi thẳng.

3. Chân phải khép vào cạnh chân trái trên nửa bàn chân. trọng dạng đã nâng, thời kỳ kết thúc của bước đi chân phải hạ xuống trên toàn bộ bàn chân, chân trái không trọng lượng còn ở nửa bàn chân.

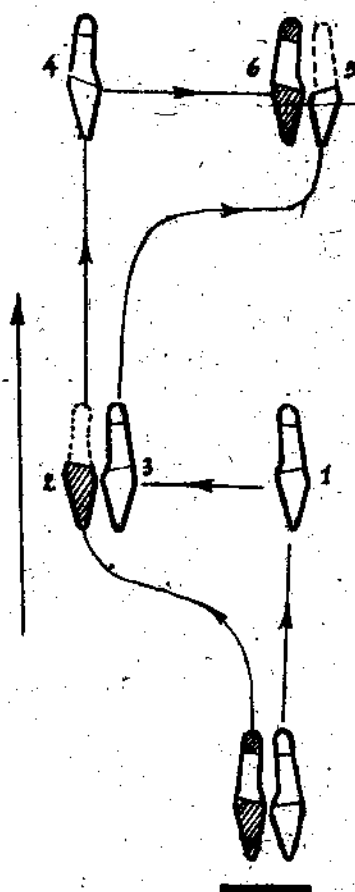
4. Chân trái bước dài ra vào trong hướng vù, trước hết bằng gót, sau đó bằng toàn bộ bàn chân, hai gối co mềm mại, đồng thời gót chân phải nâng lên khỏi sàn vù. Trọng lượng thân còn ở trên bàn chân bước ra. Bước có nhịp độ mạnh.

5. Chân phải bước ngang trên nửa bàn chân, cùng một chiều cao với chân trái, mình nâng lên, gối nhúi thẳng.

6. Chân trái khép vào cạnh chân phải, trọng dạng đã nâng, trong thời gian kết thúc bước đi chân trái hạ xuống trên toàn bộ bàn chân, chân phải không trọng lượng còn ở trên nửa bàn chân.

b) Bước đi của nữ giới:

Vị trí xuất phát: bằng lưng cho đường vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.



1. Chân trái bước dài ra sau vai hướng vũ, trước hết bằng nửa bàn chân, sau đó toàn bộ bàn chân, hai gối co mềm mại, đồng thời gót chân phải nâng lên khỏi sàn nhảy. Trọng lượng thân có trên chân bước ra. Bước có nhịp độ nhanh.

2. Chân phải bước ngang trên nửa bàn chân, trong một chiều cao với chân trái, thân nâng lên, gối nhũn thẳng.

3. Chân trái khép vào cạnh chân phải trên nửa bàn chân trong dạng đã nâng, thời gian kết thúc bước đi chân trái hạ xuống trên toàn bộ bàn chân, chân phải không trọng lượng còn trên nửa bàn chân.

4. Chân phải bước dài lùi ra sau vai trong hướng cũ, trước hết bằng nửa bàn chân, sau đó toàn bộ bàn chân, hai gối co mềm mại, đồng thời gót chân trái nâng lên khỏi sàn vũ. Trọng lượng thân có trên chân bước ra. Bước có nhịp độ nhanh.

5. Chân trái bước ngang, cùng một chiều cao với chân phải, mình nâng lên, gối nhũn thẳng.

6. Chân phải khép vào cạnh chân trái trên nửa bàn chân, trong dạng đã nâng, thời gian kết thúc bước đi chân phải hạ xuống trên toàn bộ bàn chân, chân trái không trọng lượng còn trên nửa bàn chân.

3. Bước đi cơ bản tới trước bằng chân phải và trái với sự cử động tương phản của thân mình:

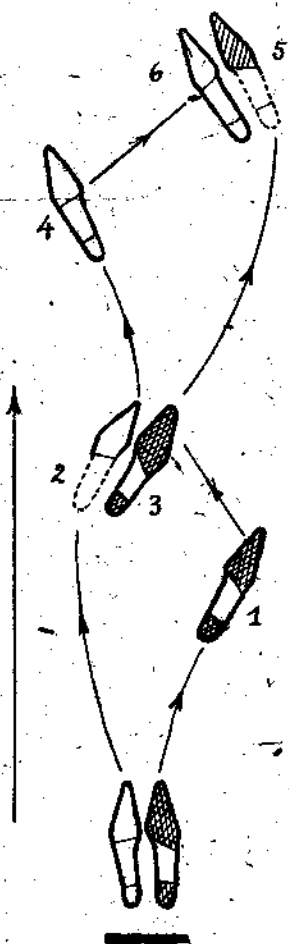
a) Bước đi của nam giới bằng chân phải:

Vị trí xuất phát bằng mặt cho hướng vũ. Bàn chân khép trong dạng song song

1. Chân phải bước dài tới trước, chéo về phía tường, trước tiên bằng gót sau đó bằng toàn bộ bàn chân, hông trái và vai ngã phía trước, tất cả hai đầu gối co lại mềm mại, thân mình xoay bên phải một chút, đồng thời gót chân trái nâng lên khỏi sàn nhảy. Trọng lượng thân có trên chân bước ra, bước đi ở nhịp mạnh.

2. Chân trái bước ngang hơi về phía trước trên nửa bàn chân, thân mình nâng lên, duỗi đầu gối ra, dạng thân với mặt chéo về phía tường.

3. Chân phải khép cạnh chân trái trên nửa bàn chân, trong dạng nâng. Thời gian kết thúc bước đi hạ xuống trên toàn bộ bàn chân phải, chân trái ở tư thế không trọng lượng trên nửa bàn chân. Dạng thân không thay đổi mặt chéo về phía tường.



b) Bước đi cơ bản tiến tới trước bằng chân trái của nam giới :

Vị trí xuất phát, mặt cho hướng vũ. Bàn chân khép lại trong dạng song song.

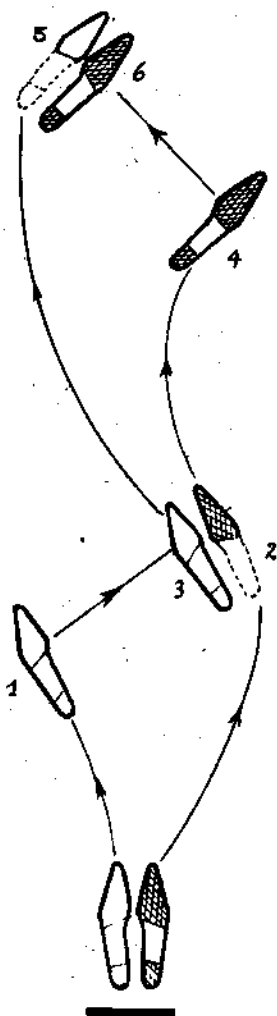
1. Chân trái bước dài ra trước, mặt chéo về phía giữa phòng, trước hết bằng gót, sau đó bằng toàn bộ bàn chân, hông phải và vai ngả tới trước, tất cả hai gối co một cách mềm mại. Thân xoay bên trái một chút, đồng thời gót chân phải nâng lên khỏi sàn vũ. Trọng lượng thân có trên chân bước ra.

Bước nhịp mạnh.

2. Chân phải bước ngang trên nửa bàn chân hơi tới trước, mình nâng lên, đầu gối dẫn ra. Dạng thân với mặt chéo về phía giữa phòng.

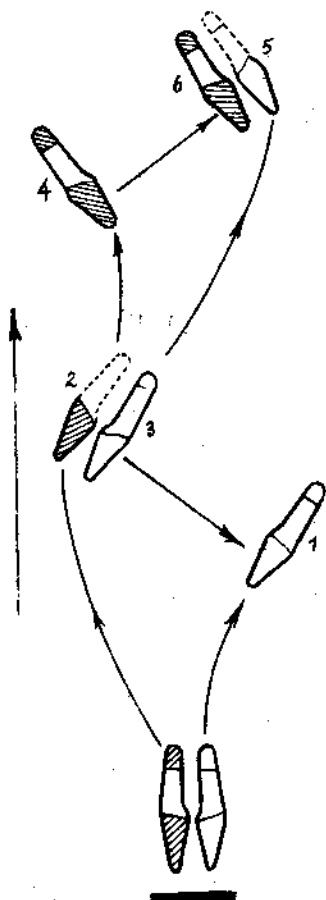
3. Chân trái khép cạnh chân phải trên nửa bàn chân, trong dạng đã nâng lên, thời gian kết thúc bước đi chân trái hạ xuống trên toàn bộ bàn chân, chân phải không trọng lượng còn lại trên nửa bàn chân. Dạng thân không thay đổi mặt chéo về phía giữa phòng.

Chú ý : Bước thứ ba không nên vội vã, và chủ yếu không được nâng chân lên khỏi sàn nhảy. Đó cũng là sự biểu hiện kiểu Valse angliê.



c) Bước đi cơ bản bằng chân trái của nữ giới bước lùi ra sau, với động tác tương phản của thân mình :

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.



1. Chân trái bước dài ra sau, lưng chéo về phía tường, trước hết bằng nửa bàn chân, sau đó mới bước với toàn bộ bàn chân, hông phải và vai ngã về đằng sau, tất cả hai gối co lại một cách mềm mại. Thân hơi xoay bên phải, đồng thời gót chân phải nâng lên khỏi sàn vũ. Trọng lượng thân có ở chân bước ra. Bước nhịp mạnh.

2. Chân phải bước ngang trên nửa bàn chân, thân nâng lên hơi nghiêng về đằng sau, duỗi đầu gối ra, dạng thân bằng lưng chéo về phía tường.

3. Chân trái khép cạnh chân phải trên nửa bàn chân, trong dạng đã nâng lên, thời gian kết thúc bước đi chân trái hạ xuống hoàn toàn, chân phải không trọng lượng còn ở nửa bàn chân. Dạng thân không thay đổi lưng chéo về phía tường.

d) Bước cơ bản lui ra sau bằng chân phải của nữ, với động tác thân mình tương phản:

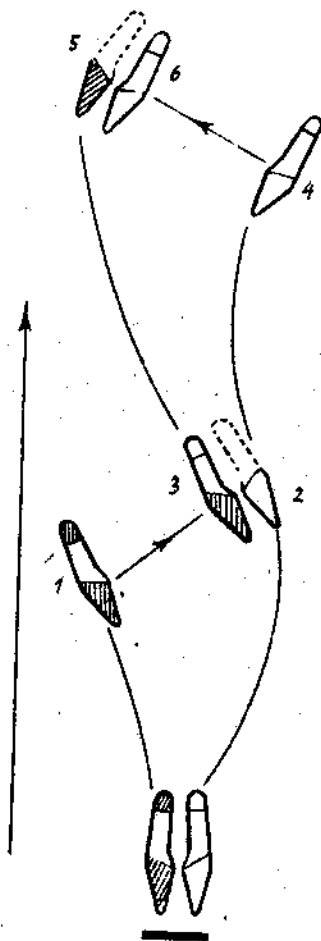
Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng vũ. Bàn chân khép lại trong dạng song song.

1. Chân phải bước dài tới trước, lưng chéo về phía giữa, trước tiên bằng nửa bàn chân, sau đó bằng toàn bộ bàn chân, hông trái và vai nghiêng về đằng sau, tất cả hai gối duỗi ra một cách mềm mại, thân hơi xoay về bên trái, đồng thời gót chân trái nâng khỏi sàn vũ.

Trọng lượng thân có trên chân bước ra. Bước nhịp mạnh.

2. Chân trái bước ngang trên nửa bàn chân, hơi về đằng sau, thân nâng lên, gối nhũ ra, dạng thân với mặt chéo về phía giữa.

3. Chân phải khép cạnh chân trái trên nửa bàn chân, trong dạng đã nâng lên, thời gian kết thúc bước đi chân phải hạ xuống trên toàn bộ bàn chân, chân trái không trọng lượng còn trên nửa bàn chân. Dạng thân không thay đổi lưng chéo về phía giữa.



QUICKSTEP hay ROPSASSRÉ:



Người ta đã quen biết điệu Quickstep một cách phổ thông. Quickstep có nhịp độ chậm và nhanh, chia ra từ trong sự thay đổi của những bước đi. Ở nước Hung đã trở thành thông thường, người Hung đã bỏ những bước chậm và chỉ xây dựng những đồ hình từ trong

những bước nhanh, họ giữ lại phần gọi là chassé trong đồ hình của vũ, nghĩa là sự đổi chỗ xảy ra trong bước nhảy chéo (chassé croisé). Bắt nguồn từ đây người Hung cho nó cái tên là Rôpsassré.

Người ta nhảy bởi đầu gối mềm mại, phần bước 1 và bước 4 có nhịp độ mạnh.

1. Bước cơ bản :

a) Bước đi của nam giới :

1. Chân phải bước ngắn tới trước bằng toàn bộ bàn chân, bước nhịp mạnh ... 1.

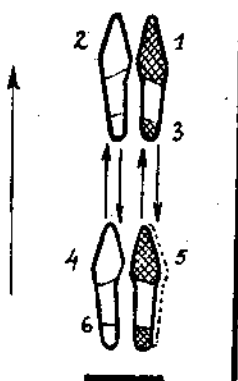
2. Chân trái bước cạnh chân phải một cách sát sao trên nửa bàn chân ... và

3. Chân phải bước trở lại cùng chỗ với toàn bộ bàn chân, chân trái không trọng lượng còn trên nửa bàn chân ... 2.

4. Chân trái bước ngắn ra sau trên toàn bộ bàn chân, bước nhịp mạnh ... 3.

5. Chân phải bước sát cạnh chân trái trên nửa bàn chân ... và

6. Chân trái bước trở lại chỗ cũ bằng toàn bộ bàn chân, chân phải không trọng lượng còn ở nửa bàn chân ... 4.



b) Bước đi của nữ giới :

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng vũ. Bàn chân khép lại trong dạng song song.

1. Chân trái bước ngắn ra sau trên toàn bộ bàn chân, bước nhịp mạnh ... 1.

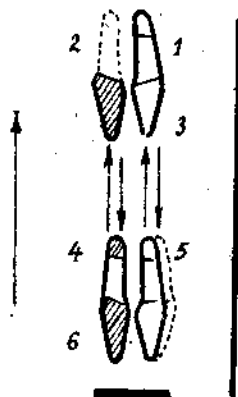
2. Chân phải bước sát cạnh chân trái trên nửa bàn chân ... và

3. Chân trái bước trở lại chỗ cũ trên toàn bộ bàn chân, chân phải không trọng lượng còn trên nửa bàn chân ... 2.

4. Chân phải bước ngắn tới trước trên toàn bộ bàn chân, bước nhịp mạnh ... 3.

5. Chân trái bước sát cạnh chân phải trên nửa bàn chân ... và

6. Chân phải bước trở lại chỗ cũ trên toàn bộ bàn chân, chân trái không trọng lượng còn trên nửa bàn chân ... 4.



2. Cách xoay bên phải tại chỗ với những lần xoay 1/4.

a) đi của nam giới:

Vị trí xuất phát bằng trong hướng của vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân phải bước ngắn ra tới trước trên toàn bộ bàn chân, với mặt chéo về phía trước, thân xoay về bên phải một tí, bước có nhịp độ mạnh. 1

2. Chân trái bước ngang một chút trên nửa bàn chân, trong một chiều cao với chân phải, thân xoay tiếp, mặt hướng về phía trước ... và

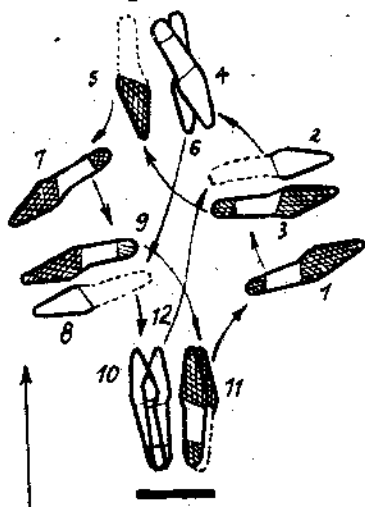
3. Chân phải bước cạnh chân trái trên toàn bộ bàn chân, chân trái không trọng lượng còn ở trên nửa bàn chân. (xoay 1/4 thứ nhất)...2

4. Chân trái bước lùi ra sau một cách ngắn trên toàn bộ bàn chân, lưng chéo về phía giữa, thân tiếp tục xoay về bên phải, bước có nhịp độ mạnh. 3

5. Chân phải bước cạnh chân trái một cách sát sao trên nửa bàn chân, thân tiếp tục xoay, cho hướng đi của vũ bằng mặt. và

6. Chân trái bước trở lại chỗ cũ trên toàn bộ bàn chân, chân phải không trọng lượng còn ở nửa bàn chân. (xoay 1/4 lần thứ nhì)

..... 4
7. Chân phải bước tới trước trên toàn bộ bàn chân, với mặt chéo về phía giữa, Thân tiếp tục xoay bên phải, bước có nhịp độ mạnh. 5



8. Chân trái bước ngang một chút, vào cùng một chiều cao của chân phải, thân tiếp tục xoay, với mặt về phía giữa và
 9. Chân phải bước cạnh chân trái trên nửa bàn chân, chân trái không trọng lượng còn trên nửa bàn chân. (xoay $1/4$ thứ ba) 6
 10. Chân trái bước ra sau một cách ngắn trên toàn bộ bàn chân, lưng chéo về phía tường, thân tiếp tục xoay bên phải, bước có nhịp độ mạnh 7
 11. Chân phải bước sát cạnh chân trái trên nửa bàn chân, thân tiếp tục xoay, mặt hướng vào trong buồng vũ và
 12. Chân trái bước trở lại chỗ cũ trên toàn bộ bàn chân, chân phải không trọng lượng còn trên nửa bàn chân. (xoay $1/4$ thứ tư) . . . 8
- Bảng 12 bước này, với sự xoay bốn lần $1/4$, chúng ta đến vị trí xuất phát.

b) Bước đi của nữ giới :
 Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng đi của vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân trái bước ngắn lùi ra sau toàn bộ bàn chân, lưng chéo về phía tường, thân xoay bên phải một chút, bước có nhịp độ mạnh 1
2. Chân phải bước ngang một chút trên nửa bàn chân, trong một chiều cao với chân trái, thân tiếp tục xoay, với lưng về phía tường và
3. Chân trái bước cạnh chân phải trên toàn bộ bàn chân, chân phải không trọng lượng còn ở trên nửa bàn chân. (xoay $1/4$ thứ nhất) 2
4. Chân phải bước ngắn tới trước trên nửa bàn chân, mặt chéo phía giữa, thân tiếp tục xoay phía phải, bước có nhịp độ mạnh . . . 3
5. Chân trái bước sát cạnh chân phải trên

nửa bàn chân, thân tiếp tục xoay bên phải, mặt cho hướng vũ....và

6. Chân phải bước trở lại nơi cũ trên toàn bộ bàn chân, chân trái không trọng lượng còn ở nửa bàn chân (xoay $1/4$ thứ nhì) 4

7. Chân trái bước ra sau trên toàn bộ bàn chân, lưng chéo về phía giữa, thân tiếp tục xoay bên phải, bước có nhịp độ mạnh 5

8. Chân phải bước ngang một chút trên nửa bàn

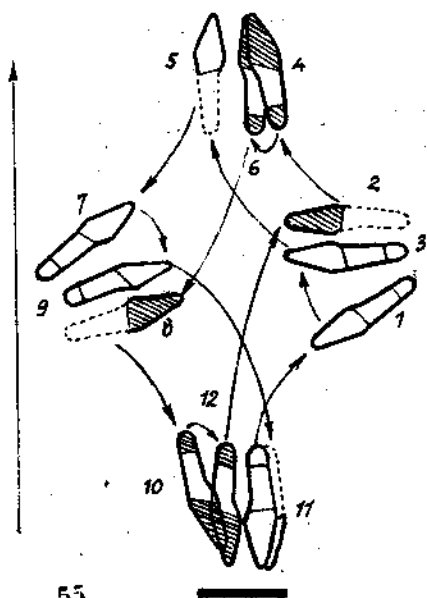
chân, vào trong một chiều cao với chân trái, thân tiếp tục xoay, với lưng về phía giữa và

9. Chân trái bước cạnh chân phải trên toàn bộ bàn chân, chân phải không trọng lượng còn ở nửa bàn chân (xoay $1/4$ thứ ba) 6

10. Chân phải bước tới trước một cách ngắn trên toàn bộ bàn chân, mặt chéo về phía tương, thân tiếp tục xoay bên phải, bước có nhịp độ mạnh . . . 7

11. Chân trái bước sát cạnh chân phải trên nửa bàn chân, thân tiếp tục xoay bên phải, với lưng vào trong hướng vũ và

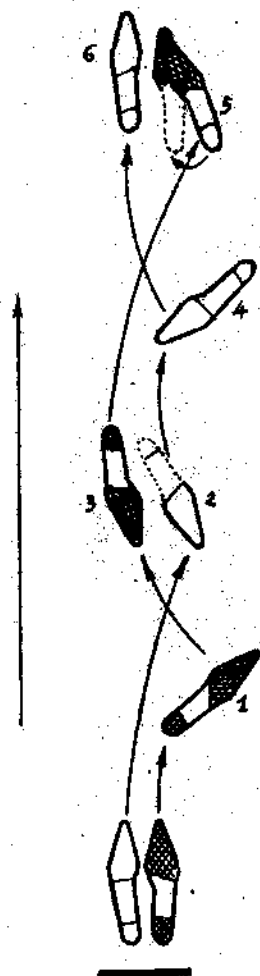
12. Chân phải bước trở lại nơi cũ trên toàn bộ bàn chân, chân trái không trọng lượng còn trên nửa bàn chân. (xoay $1/4$ thứ tư) .. 88 với 12 bước này, bằng bốn lần xoay $1/4$, chúng ta đến vị trí xuất phát.



III — CÁCH XOAY TIẾN TỚI TRƯỚC VỀ BÊN PHẢI :

a) Bước đi của nam giới :

Vị trí xuất phát bằng mặt trong hướng của vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.



1. Chân phải bước ngắn tới trước trên toàn bộ bàn chân, mặt chéo phía tường, thân xoay bên phải, bước có nhịp độ mạnh... 1.

2. Chân trái bước dài ngang một tí trên nửa bàn chân vào trong một chiều cao của chân phải, thân tiếp tục xoay, với mặt về phía tường... và.

3. Chân phải bước cạnh chân trái trên nửa bàn chân, đồng thời chân trái tiếp tục xoay bên phải trên nửa bàn chân, với lưng cho hướng vũ... 2

4. Chân trái bước ngắn lùi ra sau trên toàn bộ bàn chân, với lưng chéo về phía tường, thân tiếp tục xoay bên phải, bước có nhịp độ mạnh... 3

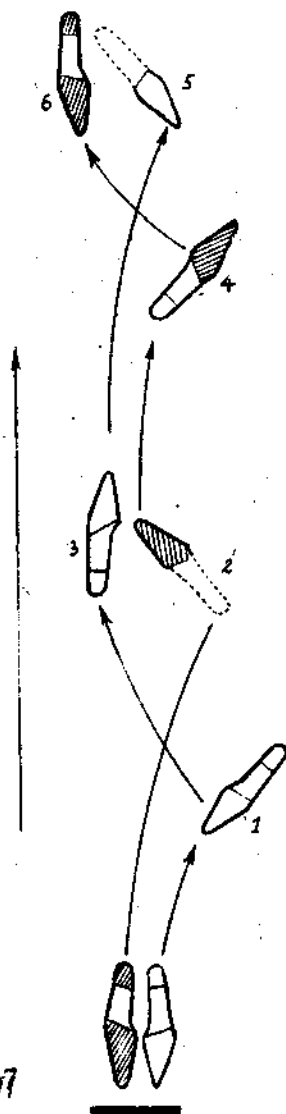
5. Chân phải bước ngang một chút trên nửa bàn chân, vào trong một chiều cao với chân trái, đầu bàn chân chỉ về phía của vũ, thân tiếp tục xoay... và.

6. Chân trái bước cạnh chân phải trên toàn bộ bàn chân, đồng thời chân phải tiếp tục xoay bên phải trên nửa bàn chân, với mặt vào trong hướng vũ... 4

Những bước đều ngắn, chỉ có phần bước 2 hơi dài hơn một chút.

b) Bước đi của nữ giới :

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng vũ. Bàn chân khép lại trong dạng song song.



1. Chân trái bước ngắn ra sau trên toàn bộ bàn chân, lưng chéo về phía tường, thân xoay bên phải, bước có nhịp độ mạnh 1
 2. Chân phải bước ngang một chút trên nửa bàn chân, vào trong một chiều cao với chân trái, đầu bàn chân, chỉ về hướng phía của vũ, thân tiếp tục xoay bên phải và
 3. Chân trái bước cạnh chân phải trên toàn bộ bàn chân, đồng thời chân phải tiếp tục xoay bên phải trên nửa bàn chân, với mặt vào trong hướng vũ 2
 4. Chân phải bước ngắn tới trước trên toàn bộ bàn chân, với mặt chéo về phía tường, thân tiếp tục xoay, bước có nhịp độ mạnh . . . 3
 5. Chân trái bước dài ngang một chút trên nửa bàn chân, vào trong một chiều cao của chân phải, thân tiếp xoay, với mặt về phía tường và
 6. Chân phải bước cạnh chân trái trên toàn bộ bàn chân, đồng thời chân trái tiếp tục xoay bên phải trên nửa bàn chân, với lưng vào trong hướng vũ . . . 4
- Những bước đầu ngắn, chỉ có bước 5 hơi dài một chút

Rumba

RUMBA đã từng làm
ngây ngất những bạn thích vũ
và người xem vũ. Một điệu vũ
theo nhạc huyền ảo (Jazz)
mới, ra đời trong những năm
1930. Biểu lộ tính khi con
người Châu-mỹ La-tinh vui,
nhánh nhẹn và sống động.

Rumba có tiết điệu nhanh
— nhanh — chậm.

Chân chia nhạc $\frac{4}{4}$ ra $\frac{8}{8}$

hoặc $\frac{2}{4}$ ra $\frac{8}{16}$. Người vũ

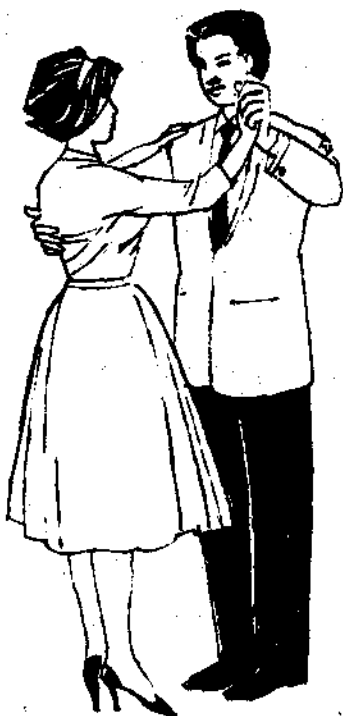
đi ba bước vào một nhịp.

Một bước chậm bằng hai
nhịp

Một bước nhanh bằng một
nhịp

Nhịp độ có 36 - 40 mỗi phút.

Dạng vũ đôi, người vũ
đứng xa nhau nửa cánh tay.



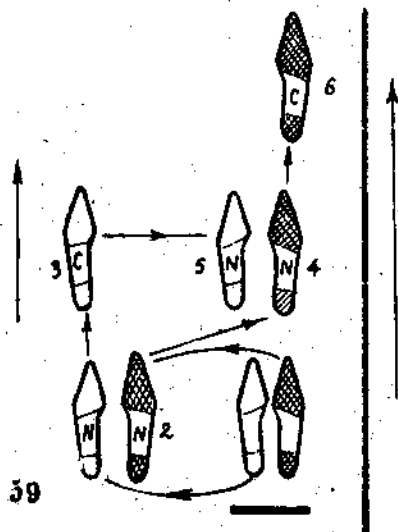
RUMBA

1. Bước cơ bản:

a) Bước của nam giới:

Vị trí xuất phát bằng mặt trong hướng vũ. Bàn chân khép lại trong dạng song song.

1. Chân trái bước ngang ngắn... nhanh
2. Chân phải khép vào chân trái... nhanh
3. Chân trái bước tới trước... chậm
4. Chân phải bước ngang ngắn... nhanh
5. Chân trái khép vào chân phải... nhanh
6. Chân phải bước tới trước... chậm

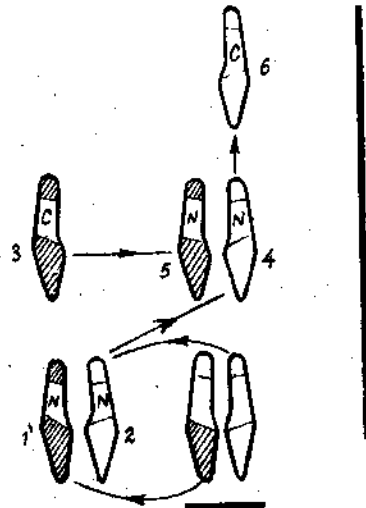


59

b) Bước của nữ giới:

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng vũ. Bàn chân khép lại trong dạng song song.

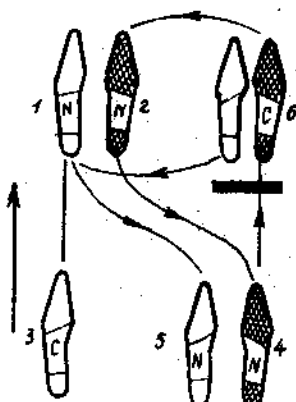
1. Chân phải bước ngang ngắn... nhanh
2. Chân trái khép vào chân phải... nhanh
3. Chân phải bước ra sau... chậm
4. Chân trái bước ngang ngắn... nhanh
5. Chân phải khép vào chân trái... nhanh
6. Chân trái bước ra sau... chậm



2. Cách bước bốn gối tại chỗ (carré) :

a) Bước đi của nam giới :

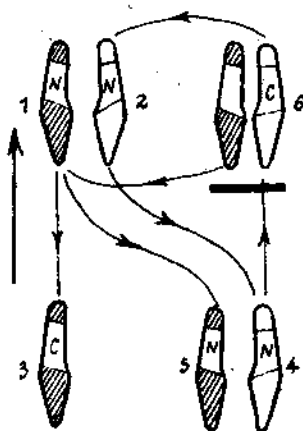
1. Chân trái bước ngang ngắn... nhanh
2. Chân phải khép vào chân trái... nhanh
3. Chân trái bước ra sau... chậm
4. Chân phải bước ngang ngắn... nhanh
5. Chân trái khép vào chân phải... nhanh
6. Chân phải bước tới trước... chậm



b) Bước đi của nữ giới :

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng của vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân phải bước ngang ngắn... nhanh
2. Chân trái khép vào chân phải... nhanh
3. Chân phải bước tới trước... chậm
4. Chân trái bước ngang ngắn... nhanh
5. Chân phải khép vào chân trái... nhanh
6. Chân trái bước ra sau... chậm

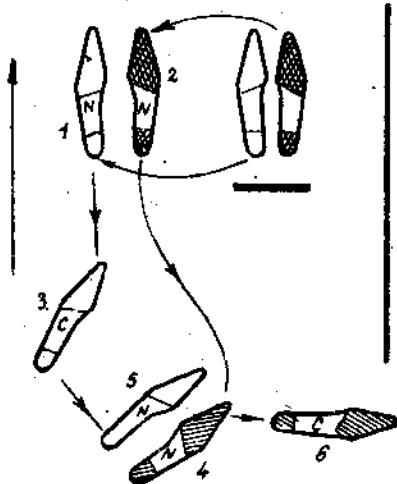


3. Cách bước bốn cạnh (carré) với xoay bên phải:

a) Bước đi của nam giới:

Vị trí xuất phát bằng mặt cho hướng vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân trái bước ngang ngắn... nhanh.
2. Chân phải khép vào chân trái... nhanh.
3. Chân trái bước ra sau, lưng chéo về giữa phòng... chậm.
4. Chân phải bước ngang ngắn... nhanh.
5. Chân trái khép vào chân phải... nhanh.
6. Chân phải bước tới trước, mặt về phía tường... chậm.

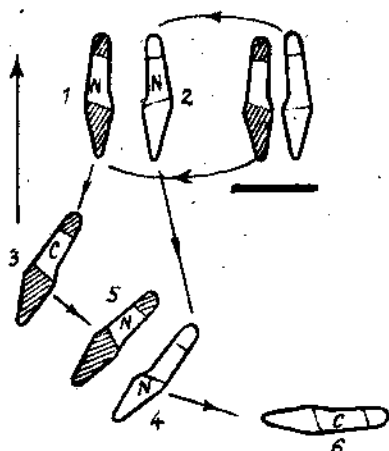


Chúng ta vũ xoay 1/4 về bên phải bằng bước này, bằng bốn bước chúng ta đến vị trí xuất phát với một sự xoay trọn vẹn.

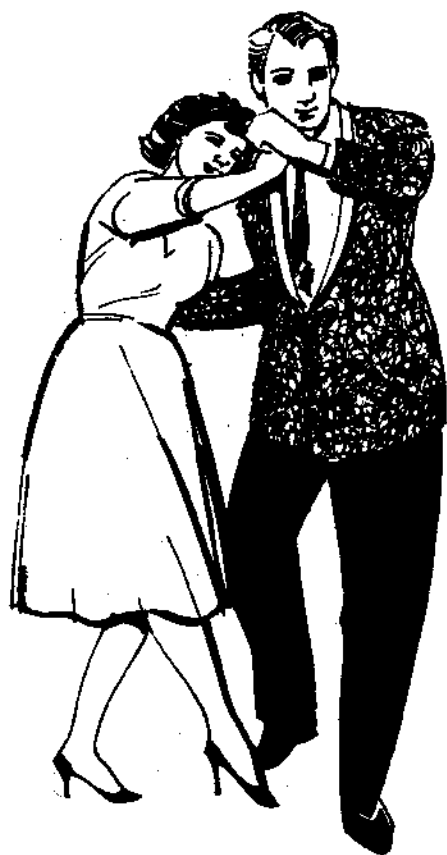
b) Bước đi của nữ giới:

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân phải bước ngang ngắn... nhanh.
2. Chân trái khép vào chân phải... nhanh.
3. Chân phải bước tới trước, mặt chéo về phía giữa phòng... chậm.
4. Chân trái bước ngang ngắn... nhanh.
5. Chân phải khép vào chân trái... nhanh.
6. Chân trái bước ra sau, mặt về phía tường... chậm.



Chúng ta vũ xoay 1/4 bằng bước này. Với bốn bước chúng ta đến vị trí xuất phát bằng cách xoay trọn vẹn.



5. Cách bước ngang :

a) Bước đi của nam giới :

Vị trí xuất phát bằng mặt cho hướng vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân trái bước ngang ngắn... nhanh.

2. Chân phải bước khép vào chân trái... nhanh.

3. Chân trái bước ngang, xoay $1/4$, mặt về phía giữa phòng, trong khi đó chân phải nâng lên khỏi sàn nhảy một tí, mặt về phía tường, những bàn tay đã nắm hẩy buông ra... chậm.

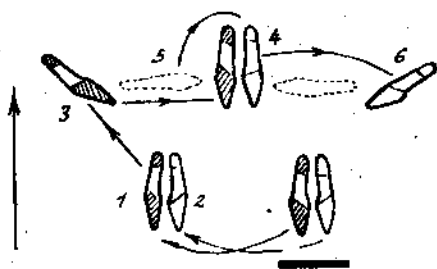
4. Chân phải bước ngang ngắn... nhanh.

5. Chân trái khép vào chân phải... nhanh.

6. Chân phải bước ngang, xoay $1/4$, lưng về phía tường đồng thời chân trái nâng lên khỏi sàn vũ một chút mặt về phía giữa phòng, các bàn tay đã nắm gộp lại nghiêng từ trong cùi chỏ về phía thân... chậm.

b) Bước đi của nữ giới :

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.



1. Chân phải bước ngang ngắn... nhanh

2. Chân trái khép vào chân phải... nhanh.

3. Chân phải bước ngang, xoay $1/4$, lưng về phía giữa phòng, đồng thời chân trái nâng lên khỏi sàn nhảy một chút, mặt về phía tường.

những bàn tay đã nắm gộp lại buông ra... chậm.

4. Chân trái bước ngang ngắn... nhanh.

5. Chân phải khép vào chân trái... nhanh.

6. Chân trái bước ngang, xoay $1/4$, lưng về phía tường, đồng thời chân phải nâng lên khỏi sàn nhảy, mặt về phía giữa phòng, các bàn tay đã nắm gộp lại nghiêng về... phía thân từ cùi chỏ... chậm.

SAMBA



Người mới bắt đầu có thể học một cách nhanh chóng những bước đi đơn giản của điệu Samba. Trong khi đó những người vũ tốt tìm thấy những sự biến hóa đối lập của sự dễ dàng vũ điệu trong động tác thân rung động, trong nhịp độ thay đổi.

Hãy làm quen với hai đồ hình này:

1. Đồ hình xưa có những đặc tánh động tác ngắn, từng đoạn, từng hồi.

Nhạc 4/4, nhịp điệu chậm chậm.

2. Samba Pháp:

Thời gian: Mỗi phút có 58 — 60 nhịp.

Nhịp điệu chậm và chậm (1 và 2).

Dạng: Dạng cơ bản của những điệu vũ mới (moderne), những người vũ nam đứng cách xa vũ nữ độ nửa bước.

1. Cách theo quả lắc (balancier)

a) Bước đi của nam giới:

Vị trí xuất phát bằng mặt trong hướng của vũ.

Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân phải bước ngắn tới trước trên toàn bộ bàn chân.

2. Chân trái đưa tròn ra phía trước và chỉ có gót chạm sàn vũ thoi, khoảng cách độ 20cm từ chân phải, thân ngã về đằng sau một chút.

Trọng lượng còn trên chân phải.

3. Chân trái bước ra sau trên toàn bộ bàn chân, khoảng cách từ chân phải độ 20cm, thân mình thẳng.

4. Chân phải đưa tròn ra sau và chỉ có nửa đầu bàn chân chạm sàn nhảy, khoảng cách từ chân trái độ 20cm. Thân hơi uốn về đằng trước. Trọng lượng thân còn ở trên chân trái.

Ở sự tiếp tục của bước đi, khi chân phải bước tới trước, thân thẳng.

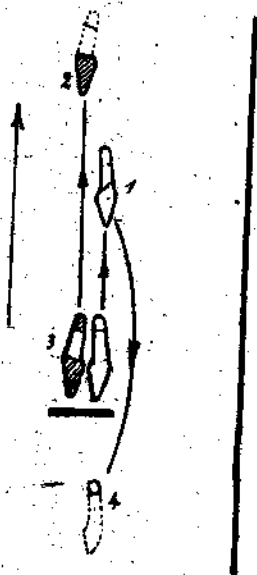


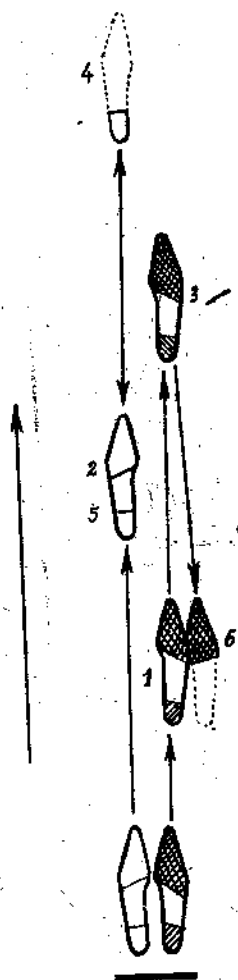
b) Bước đi của nữ giới :

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng vũ.

Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân trái bước ra sau trên toàn bộ bàn chân.
 2. Chân phải đưa tròn ra sau và chỉ có nửa bàn chân chạm sàn nhảy, khoảng cách, khoảng cách từ chân trái độ 20cm. Thân hơi uốn về phía trước. Trọng lượng thân còn ở chân trái.
 3. Chân phải bước tới trước trên toàn bộ bàn chân, khoảng cách từ chân trái độ 20cm. Thân thẳng.
 4. Chân trái đưa tròn tới trước và chỉ có gót chạm sàn nhảy khoảng cách từ chân phải độ 20cm. Thân hơi uốn ra sau. Trọng lượng thân còn ở trên chân phải.
- Ở sự tiếp tục của bước đi, khi chân trái trước ra sau bước mới, thân thẳng.





3. Cách bước đi dạo quanh với bước quả lắc (balancer):

a) Bước đi của nam giới :

Vị trí xuất phát bằng mặt
trong hướng vũ. Bàn chân khép
lại trong dạng song song.

1. Chân phải bước tới trước
trên toàn bộ bàn chân,
dựa vào trọng lượng
thân.
2. Chân trái bước tới trước
trên toàn bộ bàn chân,
dựa vào trọng lượng
thân.

Sau đó tiếp theo là bước
đi theo quả lắc hoàn
toàn.

Nối lại :

— Bước dạo quanh :

Chân phải — trái tiến tới
trước — Bước theo quả lắc :

Chân phải tiến tới trước,
toàn bộ bàn chân.

Chân trái tiến tới trước, gót.

Chân trái bước ra sau, toàn
bộ bàn chân.

Chân phải bước ra sau, nửa
bàn chân.

a) Bước đi của nữ giới:

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân trái bước ra sau trên toàn bộ bàn chân, dựa vào trọng lượng thân mình.
2. Chân phải bước ra sau trên toàn bộ bàn chân, dựa vào trọng lượng thân mình.

Sau đó tiếp theo là cách bước quả lắc (balancier).

Nối lại :

— Bước dạo quanh :

Chân trái—phải bước ra sau.

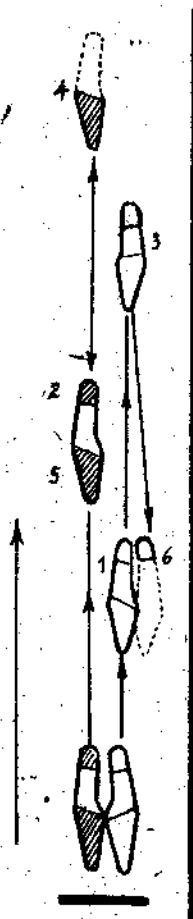
— Bước quả lắc :

Chân trái bước ra sau, toàn bộ bàn chân.

Chân phải bước ra sau, nửa bàn chân.

Chân phải bước tới trước, toàn bộ bàn chân.

Chân trái bước tới trước, gót.



III — CÁCH ĐI THEO QUẢ LẮC (BALANCIER) VỚI LỐI XOAY BÊN PHẢI:

a) *Bước của nam giới:* —

Vị trí xuất phát trong hướng đi bằng mặt. Bàn chân khép trong dạng song song.

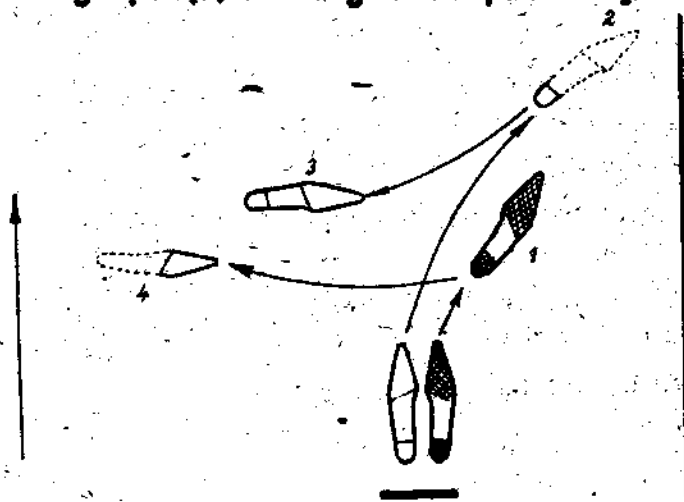
1. Chân phải bước ngắn tới trước trên toàn bộ bàn chân, mặt chéo về phía tường.

2. Chân trái ném tới trước, và chỉ có gót chạm sàn nhảy. Thân xoay tiếp bên phải và hơi uốn về phía sau. Trọng lượng thân còn ở trên chân phải.

3. Chân trái bước lùi ra sau trên toàn bộ bàn chân, lưng về phía giữa phòng, thân tiếp tục xoay bên phải và thẳng.

4. Chân phải ném ra sau, lưng hướng về giữa phòng và chỉ chạm sàn nhảy trên nửa bàn chân, thân tiếp tục xoay bên phải và hơi ngã về phía trước một chút, trọng lượng thân còn trên chân trái.

Bằng bốn bước đi theo quả lắc (balancier) được một lối xoay $1/4$. Bằng bốn lần đi theo bước quả lắc thì được một vòng tròn vẹn, và chúng ta đến vị trí xuất phát.



b) Bước đi của nữ giới :

Vị trí xuất phát cho hướng vũ bằng lưng. Bàn chân khép trong dạng song song.

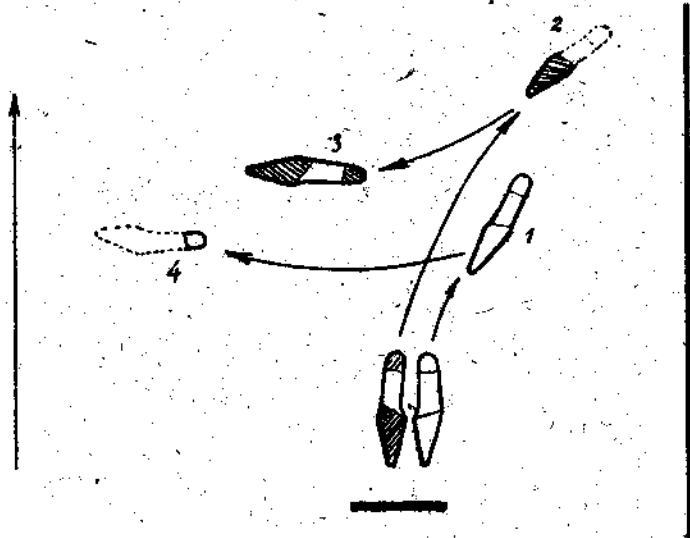
1. Chân trái bước ngắn ra sau trên toàn bộ bàn chân, lưng chéo về phía tường.

2. Chân phải ném ra sau và chỉ nửa bàn chân chạm sàn nhảy, thân xoay bên phải và hơi ngã về đằng trước. Trọng lượng thân còn trên chân trái.

3. Chân phải bước tới trước trên toàn bộ bàn chân, mặt về phía giữa. Thân xoay tiếp bên phải và thẳng.

4. Chân trái ném ra trước, mặt về phía giữa và chỉ gót chạm sàn nhảy. Thân xoay tiếp bên phải và hơi uốn ra sau. Trọng lượng thân còn ở chân phải.

Bằng bốn bước đi theo lối quả lắc được một lối xoay $1/4$. Bằng bốn lần theo lối quả lắc thì được một vòng nguyên vẹn và đi vào vị trí xuất phát.



SAMBA PHÁP

1. Bước cơ bản :

a) *Bước đi của nữ giới :* Vị trí xuất phát trong hướng đi bằng lưng. Bàn chân khép trong dạng song song

1. Chân trái bước lùi ra sau trên nửa bàn chân ... 1.

2. Chân phải bước ngang 1 chút tới phía trước trên nửa bàn chân ... và

3. Chân trái rút về phía chân phải trên nửa bàn chân. Trọng lượng thân còn ở chân trái ... 2.

4. Chân phải bước ra sau trên nửa bàn chân ... 1.

5. Chân trái bước hơi ngang phía trước trên nửa bàn chân ... và

6. Chân phải rút về phía chân trái một chút trên nửa bàn chân. Trọng lượng thân còn ở chân phải ... 2.



b) *Bước đi của nam giới :*

Vị trí xuất phát trong hướng về bằng mặt. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân phải bước tới trước trên toàn bộ bàn chân (nâng gót chân trái) ... 1.

2. Chân trái bước hơi ngang về phía sau trên nửa bàn chân ... và

3. Chân phải rút trở lại một chút về phía chân trái. Trọng lượng thân còn ở chân phải ... 2.

4. Chân trái bước tới trước trên toàn bộ bàn chân (nâng gót chân phải) ... 1.

5. Chân phải bước ngang phía sau một chút trên nửa bàn chân ... và

6. Chân trái rút trở lại một chút về phía chân phải. Trọng lượng thân còn trên chân trái ... 2.

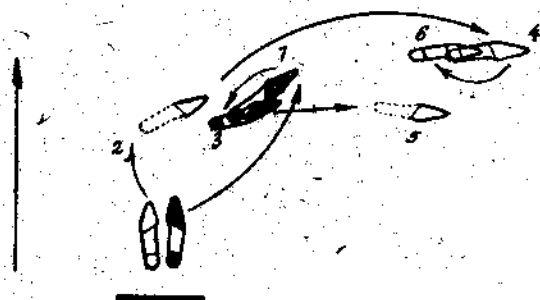


III — CÁCH XOAY BÊN PHẢI TẠI CHỖ :

b) Bước đi của nam giới :

Vị trí xuất phát trong hướng đi của vũ bằng mặt.
Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân phải bước tới trước trên toàn bộ bàn chân, mặt chéo về phía tường. Thân xoay bên phải một chút 1
2. Chân trái bước sau chân phải trên nửa bàn chân... và
3. Chân phải rút về phía chân trái trên toàn bộ bàn chân, thân không đổi vị trí 2
4. Chân trái bước tới trước trên toàn bộ bàn chân, mặt về phía tường, thân xoay tiếp về bên phải . . . 1
5. Chân phải bước sau chân trái trên nửa bàn chân... và
6. Chân trái rút về phía chân phải trên toàn bộ bàn chân, vị trí thân không thay đổi 2



b) Bước đi của nữ giới

Vị trí xuất phát trong hướng đi của vũ bằng lưng.

Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân trái bước ra sau trên nửa bàn chân, lưng chéo về phía tường, thân xoay bên phải một chút. 1

2. Chân phải bước tới trước chân trái trên nửa bàn chân và

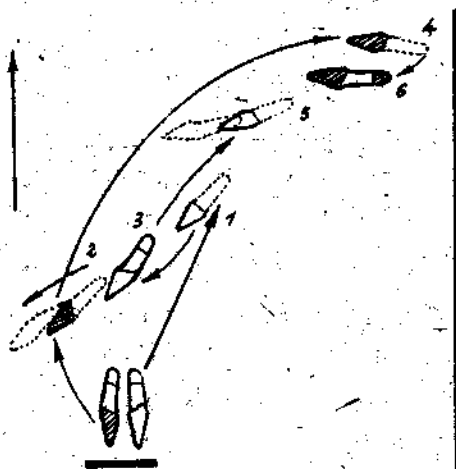
3. Chân trái rút về phía chân phải trên nửa bàn chân, đặt để trọng lượng thân vào toàn bộ bàn chân, đồng thời chân phải nâng lên khỏi sàn vũ, vị trí thân không thay đổi 2

4. Chân phải bước ra sau trên nửa bàn chân, lưng về phía tường, thân xoay tiếp bên phải 1

5. Chân trái bước trước chân phải trên nửa bàn chân... và

6. Chân phải rút về phía chân trái trên nửa bàn chân, đặt để trọng lượng thân lên trên toàn bộ bàn chân, đồng thời nâng chân trái lên khỏi sàn nhảy, thân không đổi vị trí. 2

Chúng ta xoay một $1/4$ với sáu bước. Với bốn lần xoay $1/4$ sẽ làm thành một vòng và sẽ vào vị trí xuất phát.



Mambo



Đồ hình jazz của Rumba. Khác nhau chủ yếu trong tiết điệu. Nhịp điệu Rumba thì nhanh, nhanh, chậm. Ở mambo thì chậm, nhanh, nhanh và nhịp mạnh rơi và cuối phần nhịp chậm. Đồ hình thay đổi của mambo biểu hiện trong hai nhịp cái động tác có đặc tánh mới. Đó là « cha-cha-cha » mà người ta thường gọi.

Tiết điệu của mambo chậm-chậm-nhanh-nhanh-chậm. Nhạc phân chia 4/4. Thời gian có 38-42 nhịp mỗi phút. Dạng đôi vũ đứng hơi xa nhau một chút.

I — BƯỚC CƠ BẢN :

a) *Bước của nữ giới* : Vị trí xuất phát cho hướng đi bằng lưng. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân phải bước ra sau ngắn trên nửa bàn chân, đồng thời gót chân trái nâng lên khỏi sàn vũ và chỉ vị trí chân trái chạm sàn, trọng lượng thân có trên chân phải. Hai chân cách nhau độ 20cm... chặm

2. Chân trái đầu gối hơi co một chút. Trong đồ hình gốc động tác nhẹ nhàng hông phải hộ tổng sự co gối

3. Chân trái bước xuống tại chỗ, đặc để trọng lượng thân trên nó... nhanh

4. Chân phải bước trở lại cạnh chân trái... nhanh

Chúng ta hãy lập lại cái thứ của những phần bước trên đây với chân trái.

b) *Bước đi của nam giới* : vị trí xuất phát về hướng vũ bằng mặt. Bàn chân trong dạng song song.

1. Chân trái bước ngắn tới trước trên toàn bộ bàn chân, trong khi đó gót chân phải nâng lên khỏi sàn vũ và chỉ đầu bàn chân chạm sàn, trọng lượng thân có trên chân trái. Hai chân cách nhau độ 20cm... chặm

2. Chân phải, đầu gối co lại một chút, hai gối giao nhau. Động tác nhẹ nhàng của hông trái hộ tổng sự co gối trong đồ hình thuộc về cơ bản... .



3. Chân phải bước xuống tại chỗ, đặc đề trọng lượng thân lên trên nó... nhanh

4. Chân trái bước trở lại cạnh chân phải... nhanh

Hãy lập lại tuần tự những phần bước trên đây bằng chân phải.

II — BƯỚC CƠ BẢN VỚI CÁCH XOAY BÊN PHẢI:

Vị trí xuất phát cho hướng vũ nam giới bằng mặt, nữ giới bằng lưng. Bàn chân khép trong dạng song song.

Chúng ta xoay bên phải với bước cơ bản, để chúng ta vũ tại chỗ bắt đầu bằng chân trái bước cơ bản thứ nhất. Với bước cơ bản thứ nhì, bắt đầu bằng chân phải, chúng ta xoay chậm chậm bên phải và chúng ta tiếp tục $\frac{1}{4}$ vòng. Chúng ta đến vị trí xuất phát. Chúng ta biết vũ một vòng nguyên vẹn bằng tám bước cơ bản.

Người vũ nữ vũ như thế, bắt đầu bằng chân tương phản.

III — BƯỚC CƠ BẢN VỚI CÁCH XOAY BÊN TRÁI:

Vị trí xuất phát cho hướng vũ, nam giới bằng mặt, nữ giới bằng lưng. Bàn chân khép trong dạng song song.

Chúng ta xoay bên trái bằng bước cơ bản, để chúng ta xoay bên trái với bước cơ bản thứ nhất bắt đầu bằng chân trái. Chúng ta đi với tám bước cơ bản thành một vòng nguyên vẹn.

Người vũ nữ cũng đi như vậy, bắt đầu bằng chân tương phản.

BIỆU CHA - CHA - CHA

A -- Bước cơ bản tới trước tại chỗ của nữ và nam

— Phân nhạc 4/4. Nhịp độ 38 — 42 mỗi phút.

— Dạng: Đôi vũ đứng xa nhau một chút.

— Vị trí xuất phát: trong hướng của vũ bằng mặt.

Bàn chân khép lại trong dạng song song.

1. Chân trái bước dài tới trước bằng toàn bộ bàn chân, với gối mềm mại, trọng lượng thân có trên chân trái, đồng thời gót chân phải nâng lên khỏi sàn vũ, gối co lại... chậm

2. Đẩy trọng lượng thân trở lại vào trên chân phải ở đằng sau, đồng thời nâng bàn chân trái một chút, và chỉ có gót chạm sàn nhảy. Hai gối giăng ra... chậm

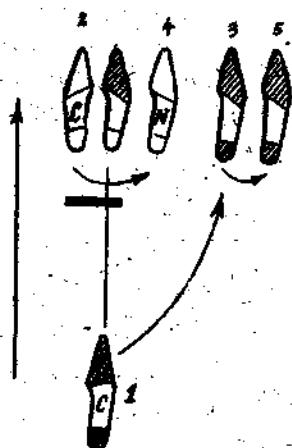


3. Chân trái bước ngang ra (khoảng cách độ 25cm) trong một chiều cao với chân phải, trọng lượng thân có trên tất cả hai chân... nhanh (cha)

4. Rút chân phải đến chân trái một chút... nhanh (cha)

5. Chân trái bước ngang ngắn, đẩy trọng lượng thân trên chân trái, hai gối co mềm mại... chậm (cha)

B. — Bước cơ bản lùi ra sau tại chỗ của nam và nữ:



1. Chân phải bước dài ra sau trên toàn bộ bàn chân, trọng lượng thân có trên chân phải, đồng thời nâng bàn chân trái lên một chút và chỉ có gót chạm sàn; tất cả hai gối thẳng... chậm

2. Hãy đặt trở lại trọng lượng thân vào trên chân trái phía trước với gối đã mềm mại, đồng thời nâng gót chân phải và chỉ có đầu bàn chân là chạm sàn vũ. Gối phải co lại... chậm

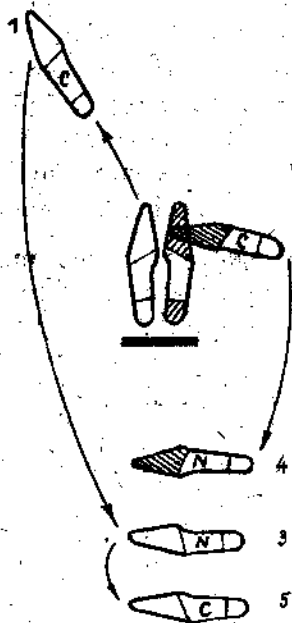
3. Chân phải bước ngang ra trong một chiều cao với chân trái. Khoảng cách độ 25cm. Trọng lượng thân có trên tất cả hai chân... nhanh
(chậm)

4. Rút chân trái đến chân phải một chút... nhanh
(chậm)

5. Chân phải bước ngang ngắn, sắp đặt trọng lượng thân lên trên chân phải, hai gối co lại mềm mại... chậm
(chậm)

C — Bước cơ bản xoay bên trái:

Cách xoay bên trái là sự thay đổi đơn giản nâng lên và phổ thông của bước đi cơ bản. Chúng ta xoay một toàn bộ bằng bốn bước cơ bản. Ở sự xoay với phần bước 1 và 2 (chậm nhanh) cần xoay $1/4$ bên trái, chỉ chúng ta sắp đặt bằng bước (nhANH - NHANH - CHẬM) CHA - CHA - CHA KIỆP.





SWING



SWING. Lần đầu tiên người ta đã gặp với cái tên swing đầu những năm 1930. Nói thật ra, nó đã làm cho nhiều biết sự định rõ nhịp trong nhạc của nó, có chất lửa hơn, và sống động hơn. Trong thời gian này, cái chánh là người ta đã áp dụng vào trên nhạc của slow — fox, nhưng chúng ta cũng đã gặp với sự biến lộ ở sự đánh dấu của nhạc $3/4$ (swing-valse).

Nhạc của swing có nhịp $4/4$. Đã được cấu tạo tiết độ mới, và đã thay đổi như vũ mới. Swing đã trở thành hiển nhiên.

Phân nhịp của swing là $4/4$. Có nhịp độ 44 — 48 mỗi phút.

I — CÁCH XOAY BÊN PHẢI :

Phân chia nhạc : $4/4$. Nhịp độ 44 — 48 nhịp mỗi phút.

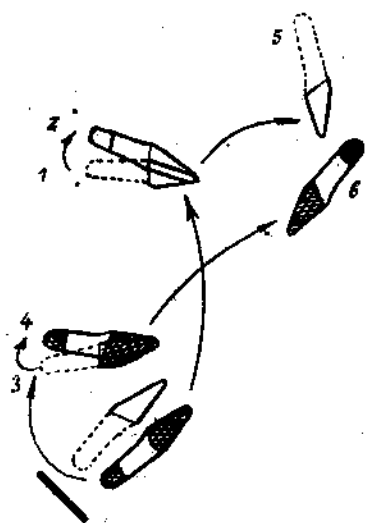
a) Bước đi của nam giới:

Vị trí xuất phát động mở về hướng vũ bằng mặt. Hai cò những cánh tay tự do một chút trong cùi chỏ. Bàn chân trong dạng song song. Trọng lượng thân có ở chân phải.

1. Chân trái bước ngang ngắn trên nửa bàn chân trong hướng vũ, hai chân còn trong hướng song song nhanh
2. Chân trái bước chỗ cũ trên toàn bộ bàn chân nhanh
3. Chân phải bước tại chỗ trên nửa bàn chân.... nhanh
4. Chân phải bước chỗ cũ trên toàn bộ bàn chân nhanh
5. Chân trái bước ngang rất ngắn bên phải với sự xoay $1/8$ nhanh
6. Chân phải bước chéo trước chân trái với cách xoay $1/8$, hai gối giao nhau, người vũ nam cho hướng đi bằng lưng nhanh

Ở cách xoay bên phải người vũ nam vũ chung quanh

vũ nữ. (Vũ nữ kết thúc sự xoay tại chỗ). Với 4 bước cơ bản chúng ta lập thành một vòng nguyên vẹn. Chúng ta xếp đặt sự xoay $1/4$ với phần bước 5 và 6, ở phần bước 1, 2, 3, 4 chúng ta chỉ bước ngang. Ở 2, 4, 6 gối cò mềm mại. Những bước đã đánh dấu, ở 1, 3, 5 đầu gối phải thẳng. Sự mềm mại và nhúi ra của gối xảy ra dễ dàng.



b) Bước đi của nữ giới :

Vị trí xuất phát dạng mở về hướng vũ bằng mặt. Bàn chân trong dạng song song. Trọng lượng thân còn ở chân trái.

1. Chân phải bước ngang ngắn vào trong hướng vũ trên trên nửa bàn chân, hai chân còn trong dạng song song... nhanh

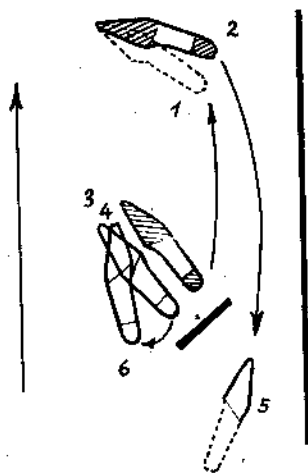
2. Chân phải bước chỗ cũ trên toàn bộ bàn chân... nhanh

3. Chân trái bước tại chỗ trên nửa bàn chân... nhanh

4. Chân trái bước chỗ cũ trên toàn bộ bàn chân... nhanh

5. Chân phải bước nửa bàn chân chéo sau chân trái với sự xoay $1/8$ chân trái, hai gối giao nhau... nhanh

6. Chân trái xoay bên phải với cách xoay $1/8$, bước toàn bộ bàn chân tại chỗ, vũ nữ mặt xoay vào hướng của vũ... nhanh



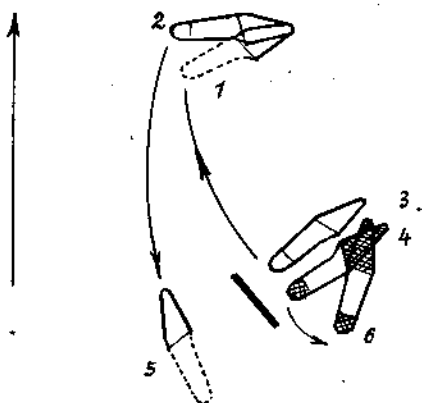
Người vũ nam xoay chung quanh vũ nữ bằng cách xoay bên phải, vì vậy người vũ nữ vũ tại chỗ sự xoay ở phần bước 5 và 6. Chúng ta vũ với bốn bước cơ bản thành một vòng nguyên vẹn. Với bước 5 và 6 chúng ta xoay $1/4$, ở phần bước 1, 2, 3, 4 chúng ta chỉ bước ngang. Ở bước 2, 4, 6 gối co mềm mại, những bước đã đánh dấu, ở 1, 3, 5 đầu gối phải thẳng. Sự mềm mại và nhũn ra của gối xảy ra một cách dễ dàng.

II — CÁCH XOAY BÊN TRÁI :

a) *Bước đi của nam giới* : Vị trí xuất phát dạng mở về hướng vũ bằng mặt.

Bàn chân khép trong tư thế song song trọng lượng thân mình có ở bàn chân phải.

1. Chân trái bước ngang ngắn trong hướng vũ trên nửa bàn chân, hai chân còn song song trong hướng vũ... nhanh
2. Chân trái bước cùng nơi đây với toàn bộ bàn chân... nhanh
3. Chân phải bước tại chỗ trên nửa bàn chân... nhanh
4. Chân phải bước cùng chỗ ấy với toàn bộ bàn chân nhanh
5. Chân trái bước chéo sau chân phải với sự xoay một $1/8$, hai gối giao nhau... nhanh
6. Chân phải xoay bên trái một $1/8$. bước tại chỗ trên toàn bộ bàn chân. Mặt vũ nam hướng về giữa phòng vũ... nhanh

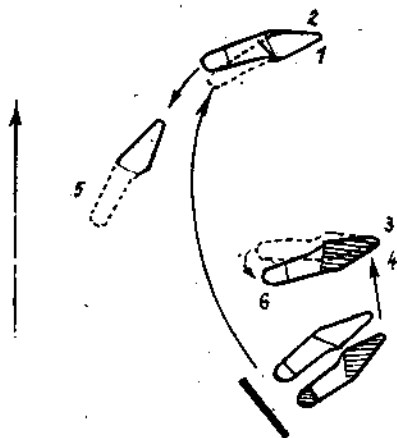


III — BƯỚC TRÒ CHUYỀN (Bước ngang):

a) Bước đi của nam giới:

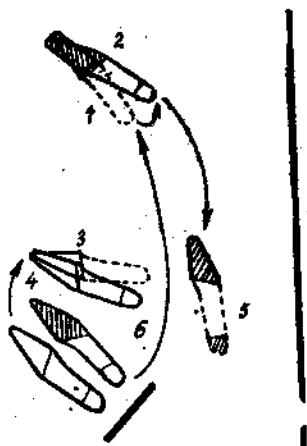
Vị trí xuất phát dạng đã mở về phía hướng vũ bằng mặt. Bàn chân trong dạng song song. Trọng lượng của thân mình có trên chân phải.

1. Chân trái bước dài tới trước, trên nửa bàn chân trong hướng vũ. Hai chân trong hướng song song... nhanh
2. Chân trái bước cùng chỗ đó trên nửa bàn chân... nhanh
3. Chân phải bước cạnh chân trái trên nửa bàn chân, khoảng cách giữa hai bàn chân độ 10cm... nhanh
4. Chân phải bước cùng chỗ đó trên toàn bộ bàn chân... nhanh
5. Chân trái bước trên nửa bàn chân chéo phía sau chân phải, hai gối chạm nhau... nhanh
6. Chân phải bước tại chỗ trên toàn bộ bàn chân... nhanh



b) Bước đi của nữ giới:

Vị trí xuất phát dạng đã mở về phía hướng vũ bằng mặt. Bàn chân trong dạng song song. Trọng lượng thân có trên chân trái.



1. Chân phải bước dài tới trước trên nửa bàn chân trong hướng vũ, hai chân còn trong hướng song song ... nhanh
2. Chân phải bước vào trên toàn bộ bàn chân cùng chỗ ... nhanh
3. Chân trái bước trên nửa bàn chân cạnh chân phải, khoảng cách giữa hai bàn chân độ 10cm ... nhanh
4. Chân trái bước trên toàn bộ bàn chân cùng chỗ ... nhanh
5. Chân phải bước trên nửa bàn chân chéo vào phía sau chân trái, hai gót tiếp cận nhau ... nhanh
6. Chân trái bước xuống tại chỗ trên toàn bộ bàn chân ... nhanh

Kỹ thuật bước chân như ở cách xoay bên phải.

VALSE ÁO

VALSE ÁO. Giữa những điệu vũ đã quen biết được ưa thích ngày nay Valse là một điệu vũ rất cổ hơn hết. Phát sinh từ thế kỷ XII đến nay điệu valse đã trải qua bao biến cải và tiếp tục phát triển không ngừng song song với những điệu vũ mới (moderne).

Nhạc của Valse Áo có 3/4. Tiết điệu gồm 60 nhịp trong mỗi phút. Không có sự thay đổi chậm và nhanh trong nhịp điệu. Tất cả bước đi như nhau. Phần nhịp thứ nhất có nhịp độ mạnh.

Dạng khép hơn, đôi vũ đứng gần nhau, tay trái người vũ nam đưa ra hơn đối với những điệu vũ khác.



Cách nâng và hạ xuống của thân mình.

Ở cách xoay phân nửa lần thứ nhất :

1. Gối co
2. Nâng
3. Nâng tiếp và cuối cùng hạ xuống trở lại.

Ở cách xoay phân nửa lần thứ hai :

4. Gối co
5. Thân thẳng, không nâng
6. Cuối cùng lấy đà vào trong dạng cơ bản.

Dù bước thứ nhất có nhịp độ mạnh, giữa sáu bước có bước thứ hai là dài hơn hết, khi người vũ nam vũ chung quanh người vũ nữ của mình bằng lối xoay phân nửa thứ nhất. Đồng thời người vũ nữ xoay về phía sau ít hơn. Ở bước thứ tư hãy đi hơi ngang ra sau, để chân người vũ nữ xoay tới trước có thể bước giữa hai bàn chân một cách dễ dàng thoải mái.

a) Cách bước cơ bản đầu tiên :

Bước đi tới và lui của nam và nữ giới đều như nhau :

Vị trí xuất phát mặt trong hướng vũ. Bàn chân khép lại trong dạng song song.

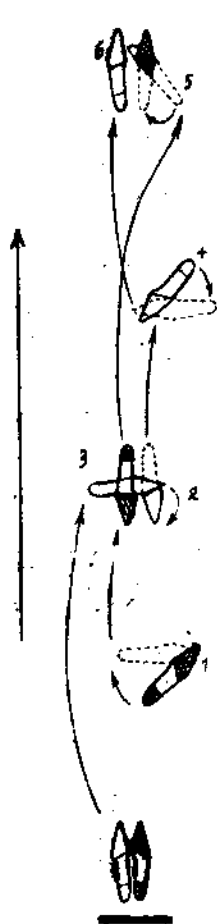
1. Chân phải bước dài tới trước, trước hết bằng gót, sau đó bằng toàn bộ bàn chân, tất cả hai gối co lại một cách mềm mại, đồng thời gót chân trái nâng lên khỏi sàn vũ. Trọng lượng thân có ở chân bước ra, Bước có nhịp độ mạnh.

1. Cách xoay bên phải :

a) Bước đi của nam giới :

Vị trí xuất phát bằng mặt trong hướng vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân phải bước tới trước, mặt chéo về phía tường, thân xoay bên phải.
2. Chân trái bước ngang theo hướng xoay, mặt về phía tường, đồng thời chân phải tiếp tục xoay trên nửa bàn chân. Trọng lượng thân có ở trên hai nửa bàn chân.
3. Chân phải khép vào chân trái, lưng cho hướng vũ, trong khi đó chân trái xoay tiếp trên nửa bàn chân, thời gian kết thúc chân phải hạ xuống vào trên toàn bộ bàn chân. Chân trái còn không trọng lượng.
4. Chân trái bước ra sau hơi ngang một chút, lưng về phía tường, thân tiếp tục xoay.
5. Chân phải bước ngang, bàn chân chỉ về hướng vũ, thân xoay tiếp một chút.
6. Chân trái khép vào chân phải, thân xoay tiếp, mặt vào trong hướng vũ, thời gian kết thúc chân trái hạ xuống trên toàn bộ bàn chân, chân phải còn không trọng lượng.



1. Cách xoay bên phải :

b) Bước của nữ giới :

Vị trí xuất phát bằng lưng cho hướng vũ. Bàn chân khép trong dạng song song.

1. Chân trái bước ra sau hơi ngang một chút, lưng chéo về phía tường, thân xoay bên phải.

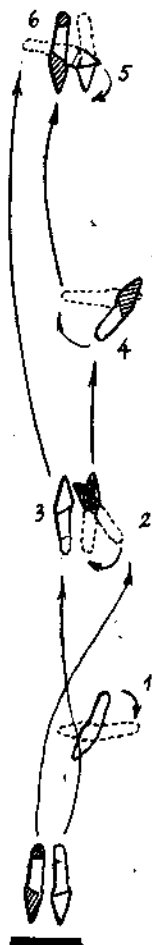
2. Chân phải bước ngang, lưng về phía tường, bàn chân chỉ về hướng vũ. Thân tiếp tục xoay.

3. Chân trái khép vào chân phải, thân tiếp tục xoay, mặt vào hướng vũ, thời gian kết thúc chân trái hạ xuống trên toàn bộ bàn chân, chân phải còn không trọng lượng.

4. Chân phải bước tới trước, mặt chéo về phía tường, thân xoay bên phải.

5. Chân trái bước ngang vào trong hướng xoay, mặt về phía tường, đồng thời chân phải xoay tiếp trên nửa bàn chân, trọng lượng thân có ở tất cả hai chân trên nửa bàn chân.

6. Chân phải khép lại chân trái, lưng cho hướng vũ, đồng thời chân trái tiếp tục xoay trên nửa bàn chân, thời gian kết thúc chân phải hạ xuống trên toàn bộ bàn chân. Chân trái còn không trọng lượng.



MỤC LỤC

Trang

Lời nói đầu	
Những khái niệm cơ bản về các điệu vũ	2
Điệu Foxtrot	18
Điệu Slow-fox	23
Điệu Tango	28
Điệu Valse Ăng-lê	38
Quickstep hay Rôpsasszé	54
Rumba	58
Samba	64
Mambo	74
Cha - cha - cha	77
Swing	80
Valse Áo	86

Chịu trách nhiệm xuất bản:

HỘI VĂN HỌC NGHỆ THUẬT MINH HẢI

Tác giả : GYNNESE RUDOLP (Hung Ga-ri)
Biên dịch : NGỌC NGÀ
Trình bày mỹ thuật : HỒNG KHÁNH
Sửa bản in : PHẠM THỊ THÁNH

Giấy phép xuất bản số 20/VHTT. Sở Văn hóa Thông tin
Minh Hải cấp ngày 30-9-1987 Số lượng: 20.000 cuốn
in xong và nộp lưu chiểu tháng 12-1987

mời các bạn tìm đọc

NGHỆ THUẬT KHIÊU VŨ (Tập 2)

GYNNES RUDOLL (Hung-ga-ri)
LIÊN HỆ CÁC BƯỚC VÀ FANTAISIE

