

<<交际舞大全>>

图书基本信息

书名：<<交际舞大全>>

13位ISBN编号：9787511302748

10位ISBN编号：7511302742

出版时间：2010-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：霍丽娟 编

页数：443

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;交际舞大全&gt;&gt;

## 前言

交际舞又称“舞厅舞”、“舞会舞”、“社交舞”，它起源于14、15世纪的意大利，到16、17世纪在欧洲各国已成为一种普遍的社交活动。

交际舞是应人类表达情感和社会交往的需求而产生的一种舞蹈形式，它在给人们带来舞蹈和音乐的愉悦感的同时，也为人们进行社会交往提供了一个非常好的途径。

在不同的地区，不同的时代里，总会有着独特风格的交际舞出现，并成为一时的风潮。

如18、19世纪，法国和英国盛行四方舞和双人舞，在奥地利华尔兹风靡一时。

20世纪早期，交际舞在世界各地风行开来，一些用于消遣娱乐的交际舞舞种，如狐步舞、摇摆舞、探戈、桑巴、伦巴等，开始进入人们的日常生活中，因此交际舞又称“国际舞”，并有“世界语言”之称。

除了具有社交功能外，交际舞也是一种非常好的运动方式，能使身体得到充分的有氧锻炼，达到强身健体的运动效果。

因为人跳舞时心跳会达到最高值的60%~70%，此时全身会得到充分的调动。

专家发现，经常跳交际舞还可以起到强健骨骼、增强心肺功能、预防肥胖、减缓头痛等治病功效。

对于经常坐在电脑前工作的职场人士而言，有助于防止颈椎和关节疾病；对于老年人而言，则有预防老年性痴呆和心血管疾病的功效，同时能够丰富、活跃老年人的生活。

交际舞还会为舞者带来一种精神上的美好享受，它不仅为舞者增添优雅的气质，而且也会带来一种强烈的满足感。

在优美的音乐声中翩翩起舞，还有助于消除压力，促进身心的双重健康。

总之，交际舞是一项颐养身心的活动，且没有年龄和能力的界限，无论男女老少都可以从中获益。

如今，交际舞已成为我们现代生活中不可或缺的一部分。

我们可以非常方便地享受到它带来的种种益处，可以在各种各样的场合展现自己的交际舞技艺，如正式的舞会、婚庆现场，以及学校、公园、俱乐部、社团和舞蹈团体组织的舞会上。

如果有兴趣的话，还可以选择去参加一些舞蹈比赛。

交际舞对于我们而言，已成为一种非常重要的娱乐和生活方式，它促使我们的生活态度更积极，身体更健康。

不同的交际舞舞种有各自不同的益处，要想从交际舞中获得身体的全面锻炼，必须掌握多个舞种。

而且现在有很多人已不再仅仅满足于掌握一种舞种，他们渴望掌握不同风格、不同节奏的交际舞，以使自己在各种场合更加引人注目。

同时，交际舞是一项富于挑战的运动，要想学会多种多样的交际舞，需要掌握一定的学习方法并反复练习，才能不断地提高舞技。

为此，我们专门编写了《交际舞大全》一书，其内容涉及广泛，集中介绍了交际舞的基本知识，世界流行的近20种交际舞的发展、演变、社会职能、配乐、舞步，以及提高舞蹈水平的方法和技巧，将读者带入了一个交际舞的艺术殿堂，全面展现各个舞种的艺术魅力和风格。

本书分为“入门篇”和“技巧篇”两篇。

“入门篇”全面收录了世界上最流行的近20种交际舞，其中有双人舞蹈、单人舞蹈，也有群体舞蹈，包括探戈、狐步舞、伦巴、华尔兹、桑巴、线舞、北京平四等，详尽介绍了各个舞种的起源、发展、社会职能、音乐节拍、经典舞步和花样组合，并配有大量的真人示范图片，展现各个舞种的标准舞步，分别讲解了男士和女士的基本步法，便于读者掌握。

## &lt;&lt;交际舞大全&gt;&gt;

## 内容概要

《交际舞大全》全面、实用，是一部详尽介绍交际舞历史、礼仪、技能和练习方法的百科全书，能够为交际舞爱好者提供最为全面的指导，也是一部非常好的交际舞教材。

其内容涉及广泛，集中介绍了交际舞的基本知识，世界流行的20多种交际舞的发展、演变、社会职能、配乐、舞步，以及提高舞蹈水平的方法和技巧，将读者带入一个交际舞的艺术殿堂，全面展现各个舞种的艺术魅力和风格。

本书分为“入门篇”和“技巧篇”两篇。

“入门篇”全面收录了世界上最流行的20种交际舞，其中有双人舞、单人舞，也有群体舞蹈，包括探戈、狐步舞、华尔兹、线舞、北京平四等，详尽介绍了各个舞种的起源、音乐节拍、经典舞步和花样组合，并配有大量的真人示范图片，分别讲解了男士和女士的基本步法，便于读者掌握。

这一篇为读者打造了一个精彩纷呈的交际舞世界，不论你的音乐品位和个人偏好如何，都能找到适合自己的舞种。

“技巧篇”为读者提供了一套非常科学的训练体系和技能评估体系，系统介绍了最基本的交际舞技能如身体姿态、辨别音乐节奏、领舞和伴舞技巧、交际舞礼仪、舞池规则，并深入讲解了最受世人喜爱的8种交际舞——狐步舞、摇摆舞、华尔兹、波尔卡、恰恰、伦巴、探戈和莎莎舞的学习方法和训练步骤，如怎样运用转身、做花样动作、完成花样组合等技巧。

本篇还列举了跳舞过程中可能会遇到的一些情况及处理方式。

## <<交际舞大全>>

### 书籍目录

入门篇 第一章 探戈 第二章 狐步舞 第三章 华尔兹 第四章 桑巴 第五章 伦巴 第六章 恰恰  
第七章 斗牛舞 第八章 莎莎 第九章 漫波 第十章 梅伦格 第十一章 牛仔舞 第十二章 兰巴  
达 第十三章 线舞 第十四章 北京人自创的交际舞技巧篇 第一章 交际舞基本技巧 第二章 各种  
流行交际舞的练习技巧 第三章 实战演习附录 国际舞蹈的基础知识 国际舞蹈运动联合会竞赛规  
则 全国体育舞蹈技术等级标准 舞会的举办原则

## &lt;&lt;交际舞大全&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：入门篇第一章 探戈阿根廷探戈探戈对许多人来说意味着热情、挑逗以及性感。很多欧洲及国际风格的舞蹈，都是配合特定场景氛围的，人们可以适时应景地进行选择——浪漫的华尔兹、热情奔放的摇滚舞以及独具狂欢氛围的桑巴舞。尽管具有“悲伤探戈”之称，但探戈却兼具以上舞蹈的感觉体验。探戈产生并成长于阿根廷首都布宜诺斯艾利斯的后街贫民区的酒吧。尽管起步低微，探戈却日渐发展，直至在巴黎上流社交晚会上大放异彩。19世纪末，欧洲经历了战争、饥荒及经济萧条。许多欧洲人生活动荡，对未来缺乏信心和希望，因此许多年轻人开始移民到南美洲寻找全新的生活。成千上万的欧洲人登陆阿根廷的首都——布宜诺斯艾利斯。当时的阿根廷相当富裕，但是外来移民的生活却很贫困，他们被迫寄居在脏乱的市郊。尽管如此，移民仍然不断地涌入阿根廷。到了1914年，移民与布宜诺斯艾利斯的阿根廷人比例已达3：1，其中有一半移民来自意大利，1/3来自西班牙。许多意大利移民安顿在布宜诺斯艾利斯的拉博卡旧市区，他们是探戈发展历史的见证人。在高乔人驰骋原野的时代，往往是巡唱者负责传递消息。这些巡唱者改进了当时流行歌曲的旋律，后来演变成一种名叫米兰嘉的乐曲及舞蹈。“探戈”这个词源自非洲，意指“聚集的地方”或者“特别的场所”，但是这并不意味着探戈舞是来自非洲的。古巴哈巴内拉舞、西班牙土风舞以及阿根廷康敦贝舞都不同程度地影响了探戈的发展进程，但是米兰嘉对探戈的影响远在其他舞蹈之上。米兰嘉一词表示“宴会”或者“节日”，其乐风相当生动活泼。由于当地人时常参加非裔阿根廷人的舞蹈，借鉴了其中一些舞步并加入到米兰嘉之中，从而促进了探戈与米兰嘉的发展。虽然欧洲后裔的新一代阿根廷人已经和阿根廷本地人无甚差别，但是他们却常常陷入绝望与理想破灭的情绪中。于是他们开始将这些感觉诉诸于歌曲，以表达他们悲伤、怀旧、思乡及孤独的情怀，同时也倾诉他们的希望和抱负。歌曲的感情开始在舞蹈上寻求更进一步的表达，于是，在布宜诺斯艾利斯后街的贫民区里，探戈应运而生。

## <<交际舞大全>>

### 编辑推荐

《交际舞大全(超值白金版)》是一部详尽介绍交际舞知识、技能和练习方法的百科全书。精彩纷呈的示范图片配有大量真人示范图片和手绘图片，尽情展现不同交际舞舞种的魅力、风格、练习技巧和技术要点，帮助读者轻松掌握。

全球流行的舞种荟萃详尽介绍世界上流行的20多种交际舞的发展、基本舞步和练习方法等内容，全面指导读者了解并练习不同风格的交际舞。

科学系统的训练方法精心构建了一套科学的训练体系和技能评估体系，详解成功要领，遵循书中的方法进行练习，很快便能成为舞池中的高手。

全面详尽：详尽介绍世界上流行的20多种交际舞的发展、演变、职能、配乐、舞步，以及提高交际舞水平的方法和技巧，是一部有关交际舞知识、技能和练习方法的百科全书。

经典舞种：收录了最受世人喜爱的经典舞种，包括华尔兹、探戈、恰恰、伦巴、狐步舞等，尽情展现各个舞种的艺术魅力和风格。

科学系统：提供了一套科学的训练体系和技能评估体系，化繁为简，由易入难。

遵循书中的方法进行练习，很快就能成为舞林高手。

精彩示范：大量真人示范图片和手绘图片，直观演示各个交际舞舞种的不同风格、练习技巧和技术要点，帮助读者轻松掌握。

简明易懂：语言通俗易懂，动作要领解说简单明了，分别介绍了男士和女士的基本步法和注意事项，不论有无交际舞基础，均能一看即会。

人人适用：《交际舞大全(超值白金版)》适合不同年龄段、不同职业、不同层次和不同性别的人群使用，是一部交际舞爱好者必备的练习指南。

<<交际舞大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>