

<<一学就会100种世界上最帅的舞姿>>

内容概要

《一学就会100种世界上最帅的舞姿》涵盖了你所应了解的经典舞步的方方面面。本书从零基础开始，介绍了舞步发展史以及开创先河的著名前辈，这些对你学习舞步是大有裨益的。接下来它就带领你进入舞蹈艺术神奇而广阔的天地，让你逐步掌握100种世界上最帅的舞姿，主要包括以下几类：

基本舞步：如手指舞、泳步舞和贴面舞。

滑步街舞：如格雷普韦恩舞步、麦迪逊舞步和查尔斯顿舞步。

经典舞步：如扭腰舞、风行舞、颤栗舞步和暂留时空舞步。

电影舞步选段：如周末夜狂热、低俗小说兔子摇摆舞、大人物拿破仑。

书中所涉及到的舞步适合各种音乐类型，包括黑人疯克、迪斯科、灵魂乐、节奏布鲁斯、摇滚乐、流行乐、朋克及锐舞。

所以无论何时，只要音乐响起，你就可以跟随节拍，尽情地舞蹈。

<<一学就会100种世界上最帅的舞姿>>

作者简介

玛特·佩吉特 (Matt Pagett) , 英国插图画家、作家, 著有《写给男人的家务管理》 (Household Management for Men) 。

早年学习芭蕾, 未果, 后热衷于音乐与舞蹈, 受益一生。

书中介绍了很多作者个人较为喜爱的舞步, 包括小马跳、薯仔舞和詹姆斯布朗舞步, 还有其目前正在练习的墨尔本曳步舞。

在此, 作者希望对自己的舞伴表示由衷的感谢。

<<一学就会100种世界上最帅的舞姿>>

书籍目录

前言

第一章 准备篇

服装选择

舞蹈发展史

舞曲类型

经典舞步代表

舞步练习建议

第二章 舞步篇

经典舞步：周末夜狂热

臀部摇摇舞

手指舞

墨尔本曳步舞

泳步舞

播种舞

卷心菜舞步

经典舞步：阿古打

小马跳

超级女士和先生

徒步舞

空气吉他舞

詹姆斯布朗舞步

说唱舞步

兔子罗杰舞

经典舞步：举头步

滑步

全身波浪舞

手部波浪舞

V手势舞

大鱼小鱼进纸箱

经典舞步：扭腰舞

哈苏舞

喷淋舞步

“惊愕”舞步

麦迪逊舞

蛇形舞

经典舞步：风行舞

地垫舞

格雷普韦恩舞步

割草舞

太空步

攀梯舞

旋转舞

经典舞步：《低俗小说》中的兔子摇摆舞

斯卡舞步

狂欢舞步

<<一学就会100种世界上最帅的舞姿>>

彩虹油漆舞
理货架舞步
大河舞
日出日落舞步
打蛋舞
经典舞步：康茄舞
这个还是那个？

马鞭步
海滩游侠舞步
特拉沃尔塔步
盯鞋步
鸡汤舞
经典舞步：Y.M.C.A . 舞步
哥萨克舞步
埃及步
棉签舞步
锤子舞步
碾地舞
机器人舞
经典舞步：玛卡莱娜舞步
哈雷姆摇滚舞步
哑剧舞步
西迷舞
机械舞
火车头舞步
开塞钻舞步
经典舞步：小鸡舞
披萨面点师
贴面舞
肚皮舞
六步舞
经典舞步：手指摇摆舞
兔子跳
疯鸡舞
印度步
蠕形步
套索舞
羽翼步
经典舞步：颤栗舞步
搅拌舞
王子吉他步
爱斯基曳步舞
滑雪步
购物车舞步
拳击舞步
经典舞步：暂留时空舞步

<<一学就会100种世界上最帅的舞姿>>

波戈舞
流行小天后
薯仔舞
猴子舞
功夫
恰恰滑步
风驰步
跺脚舞
大人物拿破仑
淋浴舞
挤奶步
欢呼舞步
老头舞步
查尔斯顿舞步
瓦图西舞步
稻草人舞步
圣诞树舞步
索引

<<一学就会100种世界上最帅的舞姿>>

章节摘录

版权页：插图：在家练习舞步时，最好选择一些宽松、舒适的衣服，以便能够舒展自如。而鞋子呢，则可以穿一双弹跳力比较好的软底运动鞋或者舞蹈鞋，如果在练习复杂步法的时候只穿一双袜子，效果就会更好。

至于衣服面料，则应该选择那些轻便、透气性好的运动服或者紧身裤搭配宽松T恤，这样才能够适用于各种幅度的动作。

场地则应选在质地较硬的地板上，若没有跳舞地毯，可以在地上放一些厚实的硬纸板，或者采用旧的胶木塑板。

如果场所是在公共场合，那么你一定要挑选与聚会或晚宴风格协调一致的舞蹈服装。

倘若有表演的需要，别忘了在表演之后大汗淋漓时沐浴一番，如果有必要的话可以再喷点腋下香氛。

至于香水和须后水则要清淡点，因为不是所有人都喜欢香气缭绕的感觉。

外出的时候，记得要轻装上阵。

除了携带可以用来挡风寒的外套之外，避免再带上不必要的包、服装和首饰，那样会给自己添不少麻烦，特别是只在外面做短暂的停留，很快就会回家时。

但如果外面真的很热，还是带上一件外衣吧，当你运动完毕大汗淋漓时，晚上的温差会让你庆幸自己做对了选择。

如果你是在健身会馆练习跳舞，切记要穿一双平底运动鞋或者面料柔软的舞蹈鞋，这样会减少长时间练习对脚部造成的损伤。

你不仅会感觉舒适一些，而且还会觉得舞步轻快。

最好选择那种有口袋的裤子，你可以将钱、钥匙等小物品放进口袋，这样就无需再带较重的钱包了。

对于女孩子来说，再随身携带一个小巧的包放些私人物品，这就足够了。

穿着舒适并不是说随随便便，不修边幅。

现在有些健身场所非常鼓励盛装练习，鼓励你在跳舞的时候穿着与舞曲格调及舞步协调一致的服装。

<<一学就会100种世界上最帅的舞姿>>

编辑推荐

《一学就会100种世界上最帅的舞姿》编辑推荐：无论你是初学者，还是专业舞者，抑或是对跳舞心怀恐惧的人，拿起这本《一学就会100种世界上最帅的舞姿》，就像乔治·

克林顿所说“放松你的心情，让身体动起来吧！”

”收录怀旧经典，追踪酷炫潮流。

六百余幅插图解说，动作分解清晰易懂。

多板块融合知识体系，全方位剖析舞步精髓。

找回你的风情，调动你的活力，只需简单几步。

从此刻开始，让跳舞成为本能，随时随地舞动奇迹！

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>