

## <<大众交谊舞>>

### 图书基本信息

书名：<<大众交谊舞>>

13位ISBN编号：9787807056881

10位ISBN编号：7807056886

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代出版社

作者：赵顺科，符明珠 编著

页数：101

字数：120000

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>

## <<大众交谊舞>>

### 前言

各具特色的主题社交舞柔和的金色灯光、曼妙的动听舞曲、身穿美丽晚礼服的女士以及风度翩翩的男士，这一切组成了舞会最缤纷夺目的视觉盛宴，所有人都想吸引别人的目光，所有人都想成为众所瞩目的焦点。

围绕同一主题的人们相聚在一起，拉近彼此的关系。

热情妖娆的伦巴可以引起注目；快四可以展示高超技艺；柔情的慢三则给了绅士一个表现的好时机...每一支交谊舞都给人们创造了愉悦的气氛，带来了浪漫的情调。

随意自由的广场舞会舞池犹如一块巨大的磁石吸引着街头来来往往的人们，广场交谊舞已成为人们生活中的一种时尚。

在波光荡漾的河畔，在毗邻居民区的广场、公园，在车水马龙的立交桥畔，大家云集一起，尽情地展示他们的舞姿魅力。

一个满头灰发的老者，正低头挽着舞伴跳着慢三。

他也在优美的舞姿和轻松的音乐中，放纵一下自己，品味一下舞动形体所带来的快感。

虽年近七旬，仍风度翩翩，特别是当他随着音乐旋律起舞时的身形，真叫你不相信他的实际年龄。

温馨惬意的家庭舞会异国情调的舞会传入都市家庭，很快风靡南北，这种源于西欧，为人们提供娱乐、休息、交谊的休闲方式，颇受加快了生活节奏的中国家庭的青睐。

节假日、周末或生日等喜庆日子，找些趣味相投的朋友，热热闹闹开个家庭舞会。

伴着轻柔的音乐，丈夫和妻子开始了一支浪漫的伦巴，性感热辣而又不乏脉脉温情。

而亲密的朋友和知己则在热情欢跃的吉特巴中，共同体会那份温馨与惬意。

神秘浪漫的化妆舞会在浪漫的爱情电影里有这样的场景，男女主人公带着面具出现在化妆舞会中，通过面具四目交接，顷刻间一见钟情；在迪斯尼的童话中，灰姑娘一样是在舞会中遇到了心仪的王子，从此展开了一段美妙的爱情故事.....如此美妙浪漫的场景，都是在化妆舞会上发生的。

穿上最漂亮最性感的派对服装，戴着神秘的华丽面具，在神秘浪漫的夜晚，和着悠扬的乐曲，邀请神秘的舞伴跳一支交谊舞，借助舞蹈的语言，让一对对有情人借牵手之机完成心灵的交流，在神秘和浪漫的氛围中重新演绎人们熟悉的爱情故事和浪漫童话。

## <<大众交谊舞>>

### 内容概要

只看别人舞蹈，就像站在岸边观海，只看到海的潮起潮落，却感受不到海浪冲击的快乐。做一位快乐的舞者吧，将平凡而枯燥的生活，舞出绚丽多姿的色彩！

行云流水优雅慢三，跳出轻盈飘逸淑女美仪；洒脱流畅活力快四，舞出翩翩迷人绅士风度。

由中国交谊舞冠军、最佳交谊舞蹈挡、从事交谊舞教学20余年的国家一级音乐舞蹈教师亲自示范教学，舞步动作规范精准，技术细节体贴入微。

拍摄时采用了大量正面和背面对比镜头，解决了以往教学片中习者与教师方向不一致的矛盾，从而使复杂动作一看就懂、一学就会，是目前国内最佳大众交谊舞教材，学交谊舞一定要从这里开始！

## <<大众交谊舞>>

### 作者简介

赵顺科，英国国际舞蹈教师协会（IDTA）会员，中国国际标准舞学会会员，深圳市国际标准舞协会会长，深圳市国际标准舞协会分会会长，交谊舞大赛冠军，从事交谊舞教学20余年，培养学生数千人，大学艺术系主任。

## <<大众交谊舞>>

### 书籍目录

PART 1 交谊舞，高贵典雅的社交方式 精彩纷呈的交谊舞种 优雅含蓄摩登的舞 风情万种的拉丁舞 典雅高贵的大众交谊舞 激情与健康的完美体验 强身健体 瘦身塑形 颐养身心 以舞会友

PART 2 交谊舞的基本技巧 标准握持、体位、运步方法 跳交谊舞的基砢 标准握持 体位 运步方法 解开舞池中的困惑 舞程线 方位

PART 3 享受跳舞中乐 慢三 前进基本步 前进交叉步 右转步 后退交叉步 左转步 右转开位步 云龙步 绕转步 纺织步 女士旋转步 反切团团转 后退并转步 探海开屏造型 快四 前进后退基本步 前进锁步 之字步 右旋转组合 连续右旋转组合 连接步+开式基本步+换位置 左右反弹步 左右套环步 琵琶行 新疆舞步 高手拈花 反弹转组合 锯齿步组合

PART 4 交谊舞种的历史剪影 源自欧洲宫廷的社交舞 舞动中国

## &lt;&lt;大众交谊舞&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：摩登舞的特点是由贴身握抱的姿势开始，沿着舞程线逆时针方向绕场行进。它的音乐时而激情昂扬，时而缠绵性感，旋律感强。

步法规范严谨，上体和胯部保持相对稳定挺拔，完成各种前进、后退、横向、旋转、造型等舞步动作。

服饰雍容华贵，一般男着燕尾服，具有端庄典雅的绅士风度，女着过膝蓬松长裙，具有美丽高雅的淑女美态。

摩登舞主要有华尔兹舞（Waltz）、狐步舞（Foxtrot）、快步舞（Quick Step）、维也纳华尔兹（Viennese Waltz）、探戈舞（Tango）五大舞种。

华尔兹舞（Waltz）起源于奥地利，音乐节奏为3/4的中慢板，每分钟28~30小节。

它糅合了德国乡间优美、柔和的土风舞，舞曲旋律优美抒情，通过膝、踝、足底、跟掌趾的动作，结合身体的升降、倾斜、摆荡，带动舞步移动，使舞步起伏连绵，舞姿华丽典雅。

它是典型的绅士淑女舞，风格典雅大方，波浪起伏，旋转性强，具有“舞中皇后”之美称。

狐步舞（Foxtrot）起源于美国黑人舞蹈，音乐为4/4拍，每分钟28—30小节。

狐步舞最大的魅力在于，对于如此简单的一种舞，它那令人吃惊的各种解释：从旋转步到小跑步，从平滑步到波浪步，从普通的步法到高难度的步法，或者更多更多。

狐步舞如同狐狸走路，轻柔悠闲，流畅平滑，步幅宽大，舞态优雅从容飘逸，似行云流水。

快步舞（Quick Step）起源于美国，20世纪流行于欧美和全球，音乐为4/4拍，每分钟约50小节。

舞曲明亮欢快，舞步轻快灵活，动作伶俐、轻快、跳跃感强，是一种轻快欢乐的舞蹈。

快步舞以直线轻快移动为主轴。

由于快步舞音乐节奏较快，一般人会误解舞动时应如星火满场飞舞，其实所谓“静如处子、动如脱兔”，更能淋漓尽致地展现快步舞的魅力。

维也纳华尔兹（Viennese Waltz）起源于奥地利的一种农民舞蹈，由男女成对扶腰搭肩共同围成一个圆圈而舞，音乐为3/4拍，每分钟约56小节。

基本动作是左右快速旋转步，完成反身、倾斜、摆荡、升降等技巧。

舞曲旋律流畅华丽，节奏轻松明快，舞步平稳轻快，翩跹回旋，热烈奔放，舞姿高雅庄重。

## <<大众交谊舞>>

### 编辑推荐

《大众交谊舞2(修订版)》为高雅社交快乐起舞，快速入门社交舞规范教程，名师执教标准示范，由浅入深一学就会。

<<大众交谊舞>>

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>