

## <<大众交谊舞>>

### 图书基本信息

书名：<<大众交谊舞>>

13位ISBN编号：9787546401294

10位ISBN编号：7546401291

出版时间：2010-2

出版时间：赵顺科、符明珠 成都时代出版社 (2010-02出版)

作者：赵顺科，符明珠 著

页数：89

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

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！

各具特色的主题社交舞会柔和的金色灯光、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。

## <<大众交谊舞>>

### 内容概要

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。

## <<大众交谊舞>>

### 作者简介

符明珠：英国国际舞蹈教师协会（IDTA）会员中国国际标准舞协会会员交谊舞大赛冠军从事交谊舞教学20余年，培养学生数千人，音乐舞蹈专业一级教师赵顺科：英国国际舞蹈教师协会（IDTA）会员中国国际标准舞协会会员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

交谊舞，高贵典雅的社交方式源自欧洲宫廷的社交舞 标准握持、体位、运步方法一  
跳好交谊舞的基础  
标准握持体位运步方法解开舞池中的困惑舞程线方位慢三快四享受跳 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

## &lt;&lt;大众交谊舞&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：标准握持在舞蹈中发挥着不可忽视的决定性作用。

它不仅关系到造型的优美，而且影响着信息的传递、重心的稳定、用力方法的正确与统一，以及特殊技巧的运用等一系列问题，所以，决不能等闲视之。

理想的标准握持，应当产生这样一种效应——共舞双方是融为一体的。

西方的交谊舞教师们曾用这样一种形象来表达这种整体感——“一个身子两个脑袋四条腿”。

这种西方式的幽默，的确可以刺激我们的灵感，使我们比较准确地抓住问题的核心。

在交谊舞里除探戈外，所有舞种的标准握持都一样。

其要点如下：双脚平行并拢，不可“八”字形张开；右脚尖对舞伴两脚间；重心集中于前脚掌，不能抬脚跟。

男伴的右手掌心向里，扶在女伴左侧肩胛骨下缘；从肘尖直到指尖形成一条直线、呈斜角状自然斜垂，五指并拢，既不要凸起手腕，更不能用手背来控舞；大臂基本平肩并呈椭圆形展开。

女伴左手轻放在男伴右大臂三角肌处；四指并拢，用虎口定位；整个手臂轻放在男伴手臂之上，不可脱离接触。

男左手和女右手对握，掌根与地面垂直，并互相顶住，整个手臂呈圆弧状向斜上方展开，犹如轻松地合撑着一把阳伞。

手的高度在齐耳根和齐眉之间的某一固定点，视环境的需要而定。

如在大型体育馆应高一些，在小型舞厅中则适当低一些。

在保持双方肩横线平行的前提下，各自的头部向左侧45度正侧转，双眼平视前方。

女伴还应充分利用胸椎和颈椎的关节功能，从剑突部位起，让胸椎后展15度、颈椎再后展15度成挺拔式弯曲，形成特有的女性曲线美。

注意切勿理解为往后躺腰或挺腹。

## <<大众交际舞>>

### 编辑推荐

《大众交际舞2》：舞步动作规范精准 & 技术细节体贴入微舞姿、舞步、节奏详细教解最适合初学者速成、提高的交际舞舞种行云流水优雅慢三 & 洒脱流畅活力快四国际最新标准交际舞教程交际舞实冠军、国际交际舞教练全程讲解全彩图文、已然学速成规范舞步 & 动作细节完美愿际交际舞教练、中国交际舞冠军20余年专业交际舞教学经验最佳交际舞搭档为你全程示范必学的基础技巧快速入门，交际舞的第一课你要学什么?基本握持：脚、手、头、视点基础体位：关位、开位、右外侧位、左外侧位运步方法：平行、落地、进退、重心国际舞呈线、通用礼仪精彩呈现一起来跳慢三&快四国际最新标准教程。

规范与权威的教学体系从最简单的开始入门。

学好交际舞一点都不难绕转、旋转、琵琶行、拈花、反弹、前进、交叉、锯齿步.....最精彩的程式教解，最完美的配合技巧，最具魅力的优雅舞姿全彩图文、精准的舞步、规范的动作、完美的细节

<<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>