

<<跳舞也可以不一樣>>

图书基本信息

书名：<<跳舞也可以不一樣>>

13位ISBN编号：9789866010033

10位ISBN编号：9866010031

出版时间：2011-11

出版时间：捷徑文化

作者：陈建志 作者

页数：119

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>

<<跳舞也可以不一樣>>

前言

舞蹈是迷人的！

一旦你迷上了，往往無法自拔，熱情就永不熄滅！

回想當初我在十幾歲時，就瘋狂地愛上舞蹈了，從考上舞蹈系進而從事舞蹈專業工作與很多藝人鄭秀文、郭富城、阿妹、劉德華、蔡依林、孫燕姿、蕭亞軒、陳小春等人合作，在這學舞、教舞及編舞十三年的歲月裡，讓我最開心的事，並不是能和一些大牌藝人合作，而是能讓不會跳舞的人，愛上舞蹈。

事實上沒有人不會跳舞，身體的律動只要能配合音樂，那就是舞蹈了！

我有位學生剛開始不喜歡舞蹈，更排斥學什麼舞蹈，會踏進舞蹈教室是被媽媽拖來的，我看她站在教室的最後一排，不時看著牆上的時鐘，想著快點下課，肢體的擺動不自然，看起來很緊張，我發現她除了有體重過重的煩惱外，還有嚴重的駝背與姿勢不正，下課後我跟她說，平常沒做過的動作，第一次當然很不適應，但只要敞開心房多接觸幾次，就能感受舞動身體的開心魔力，還好她聽進去我的鼓勵，因為才不到半年，她除了成功的瘦下來之外，改掉了姿勢不良的習慣，舉手投足全是舞感！

我向各位保證舞蹈絕對能讓人心情愉快，透過肢體的擺動能建立自信，相信只要愛上舞蹈，這輩子都離不開舞蹈了。

就像我前陣子和藝人"李詠嫻"在『康熙來了-康熙女星超認真舞蹈大賽』的節目一起合作就發現，原本就擅長舞蹈的李詠嫻，因為結婚、生小孩後，就疏於練習，雖然剛開始很辛苦，因為對動作生疏，身體也較僵硬，但很快地就能找回以往身體對舞蹈律動的記憶，迅速進入狀況；而我也針對她的專長，為她設計編排了一段"Kurmp"（本書也有示範教學此種舞碼），果然轟動現場，取得優異成績，輕鬆奪冠！

當然，除了詠嫻本身精湛的舞藝之外，更重要是她那份對舞蹈的喜愛與熱情，才能讓她全心投入，尤其，她跳舞時所散發的自信與魅力，這就是舞蹈的迷人之處。

另外，舞蹈更是一直非常好的有氧運動，能夠增進身體的代謝力，代謝力好，脂肪就不容易堆積，就不易發胖，如同我之前舉的班上同學因跳舞而減重成功的例子，就是最好的證明！

同時，舞蹈也能讓人快樂、年輕起來，身心快樂，自然健康，人也會更顯美麗自信！

在這本書裡，我要帶給大家的是和時下的MV舞蹈教學截然不同的概念，我希望我能教會大家重要且基本的動作，讓大家可以即興的音樂中自由發揮，也讓大家在必要的場合秀一下，你會發現自己是走在時代的尖端且與眾不同的，這才是真正的學會街舞，接下來我想告訴各位，打開這本書的那一刻，你的腳已經踏入舞蹈界，讓我們一起加油吧！

Jimmy陳建志

<<跳舞也可以不一樣>>

內容概要

真人分鏡教學，初學進階都適用
僵硬不自然，記不住舞步，全都沒關係！

兩階段循序漸進式的教學，幫你培養舞感。
日後舉手投足皆是舞步，掌握時尚舞風，舞出性感自信趁現在！

Part1-「新手入門」打好舞蹈律動基礎

Part2-「高手過招」收錄最潮6種流行舞風，讓你瞬間變身Party大舞王

1.新手入門：簡單幾步驟的舞蹈律動，讓你馬上就可在Party裡Show舞技。

如：踢踩踩、Running Man...等。

2.高手過招：最潮六種流行街舞教學一次收錄，Hip Hop、Street Jazz、Soul Jazz、House、Krump、Free Style，讓你在Party中想跳什麼就跳什麼，永遠是眾人最注目的焦點。

飆舞4密技，立即變身大舞王

舞步分解One on

One：舞步教學皆由Jimmy老師親自示範，準確做出舞蹈的各個分解動作，加上詳細說明文字，一鏡一教學，動作流暢不累贅，培養舞感成效保證百分百。

音樂來就跳：只要音樂一來，就能輕鬆展現舞技，不論快慢音樂都可以跳得酷又炫。

速成密技練就會：速成密技提供簡易又實用的舞蹈基礎動作，只要按照步驟練，絕對學得會。

光碟實戰飆舞技：附贈「Party

Dance六大秘技之新手入門大舞王教學光碟」+「時尚舞碼精華MV」，在家裡也可和Jimmy老師一同飆舞技！

<<跳舞也可以不一樣>>

作者簡介

Jimmy

Chen(陳建志)，學生口中的Jimmy老師，十幾歲時就愛上舞蹈，並且如願的考上舞蹈系，更多次參加舞蹈比賽且得獎。

學校畢業後即從事與舞蹈相關的專業工作長達多年。

在眾多的專業舞蹈教室或大型健身俱樂部裡，Jimmy老師的課堂總是學生最多、歡樂最多。

受學生愛戴的主要原因無非就是老師的上課方式活潑，教學認真，和學生的互動更是零距離無壓力。秉持這股對舞蹈的熱愛與熱忱，Jimmy老師想讓更多原本害怕跳舞的人，能隨著身體自然的律動放鬆平日上班時的壓力，一步步的瞭解跳舞並不難，動動身體擺擺手也是種肢體的美感。

多年的教學經驗替Jimmy老師帶來強大的創作能量，舞步設計的時尚感亦深受多位藝人如-鄭秀文、郭富城、阿妹、劉德華、蔡依林、孫燕姿、蕭亞軒、陳小春等大明星的青睞，並屢屢在音樂錄影帶與演唱會上指定與Jimmy老師合作。

在這學舞、教舞及編舞十三年的歲月裡，讓不會跳舞的人能愛上身體的律動並建立自信，是Jimmy老師習舞多年的最大願望。

<<跳舞也可以不一樣>>

書籍目錄

特別收錄「超有效快瘦站」

part 1 新手入門大舞王

第一招 Kick ball change 踢踩踩 - 簡單律動入門

第二招 Running Man - 嘻哈必學

第三招 左右擺動 - 嘻哈必學

第四招 腳步移動 - 男孩 Party Dance 必學

第五招 WAVE 水蛇腰 - 女孩 Party Dance 必學

第六招 綜合律動 - 耍帥獨秀必學

part 2 高手過招飆舞技

Hip Hop 街頭嘻哈 風

Street Jazz 靈動閃耀 風

Soul Jazz 魅惑撩人 風

House 自在跳躍 風

Krump 狂野勁撼 風

Free style 自信酷帥 風

<<跳舞也可以不一樣>>

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>