

<<教你学交际舞>>

图书基本信息

书名：<<教你学交际舞>>

13位ISBN编号：9787538857733

10位ISBN编号：7538857737

出版时间：2009-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：朱蒂·帕特森·赖特

页数：301

译者：程芳

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>

<<教你学交际舞>>

前言

交际舞是人类表达情感和社会交往需求而产生的一种舞蹈形式，它在给人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，在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，一些用于消遣娱乐的双人舞蹈，如狐步舞、摇摆舞、探戈、桑巴、伦巴和恰恰，开始进入人们的生活中……交际舞除了具有社交功能以外，它同时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。

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调动。

交际舞也为舞者带来一种精神的享受：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，而这种满足感正来自于自己的成绩——体态更加优美，同时协调能力、平衡能力、对于准确度和时机的把握，及注意力集中的状况都得到改善。

除此之外，掌握了如何邀请一位舞伴共舞（或者接受他人的邀请）、如何引导舞伴、如何调整自己的动作以避免在舞场上与他人相撞，都会让人感到满足。

如今，交际舞已成为我们现代生活中不可或缺的一部分。

<<教你学交际舞>>

内容概要

《教你学交际舞》是美国著名舞蹈家朱蒂·帕特森·赖特博士为交际舞爱好者编写的一本实用指南，也是赖特博士主编的“迈向成功”运动丛书中的一本。

本丛书由相关运动领域的权威教练精心编写，在结构上遵循了由易入难的原则，打造成科学简明的训练课程，对相关运动的技术难点和成功要领提出了非常有效的训练建议，内容丰富而全面，满足了不同学习者的喜好和学习要求。

本书囊括了目前世界上最流行的8种交际舞的详细课程：狐步舞、摇摆舞、华尔兹、探戈、恰恰、波尔卡、伦巴、莎莎舞。

学习者可以根据自己的兴趣进行选择性的学习，也可以将成为一个全面的交际舞高手作为学习目标。为了帮助学习者奠定坚实的理论基础，作者还讲解了基本的交际舞理论如基本脚位、音乐节奏、如何与舞伴配合等。

此外，作者还详细介绍了在舞池中行进时的策略、交际舞礼仪等。

本书因科学而有效的训练系统、专家权威指导、内容丰富实用几大优点获得了许多舞蹈培训机构和交际舞爱好者的高度评价，被数千万美国读者视为学习交际舞、提高舞技的圣经，自首次出版以来，畅销不衰。

<<教你学交际舞>>

作者简介

朱蒂·帕特森·赖特(Judy Patterson wright)博士，美国著名的舞蹈家，对多种风格的舞蹈都很有研究，如交际舞、踢踏舞、爵士舞、现代舞、芭蕾舞、民族舞等。她从事交际舞教学近40年，曾获得“全美十佳舞蹈教练”的称号，还多次被伊利诺斯大学评为“优秀舞蹈教师”。

<<教你学交际舞>>

书籍目录

第1章 姿态、重心及架势第2章 音乐结构第3章 动作与音乐节奏一致第4章 舞伴意识与礼仪第5章 基本舞步、转身与花样第6章 端庄的狐步舞第7章 奔放的摇摆舞第8章 优雅的华尔兹第9章 活泼的波尔卡第10章 热情的恰恰第11章 浪漫的伦巴第12章 优美的探戈第13章 热辣的莎莎舞第14章 舞池规则第15章 旋转技巧和风格第16章 实战演习附录1：学习评估附录2：术语表

<<教你学交际舞>>

章节摘录

插图：第1章 姿态、重心及架势当你看见舞池中一对对起舞的人，哪一对会最先吸引你的注意力？那些动作充满自信并且体态优美的舞者往往会吸引多数人的目光。

不管是不是身在舞池，你的每个动作都向别人展示着自己。

那么，现在就来看看你自己吧。

你在坐着或直立的时候，姿势是怎样的？

你的身体是懒懒地向前倾还是向后仰？

你直立时是双脚平平地压向地面吗？

你的腰部和臀部之间是挺直的还是过分弯曲的？

你站立时体重是不是压在了一条腿上？

你的眼睛是不是盯着地面？

你的胳膊是不是垂在身体两侧？

换句话说，你的身体是否能保持平衡？

本章就是要提高你对身体的正确姿态的认识，也就是当你站立或者移动时身体各部位的姿势。

你还会从中学到如何把身体的重心移到身体上基本的支撑位置（你需要了解调整重心的概念）以及你的手臂该如何摆放（你需要了解身体架势的概念）。

姿态、调整重心和架势的重要性你的形象是自我表达的一种方式。

<<教你学交际舞>>

编辑推荐

《教你学交际舞》是美国舞蹈协会、美国业余舞蹈联合会推荐用书，亚马逊网上书店舞蹈类畅销书。美国多家知名交际舞培训机构指定用书，被千万读者视为学习、提高舞技的圣经。

标准详尽的技术图解：书中绘制了详细的舞蹈图示，展示了每一种交际舞的基本舞步、脚位、手位、舞蹈路线、领舞者和伴舞者双方配合时的站位以及技术难点等，让学习者在阅读文字说明的同时获得更直观的指导。

科学系统的训练方法：作者精心构建了一个科学有效的训练体系，化繁为简，由易入难。

同时，作者还指出了学习各种舞蹈的成功要领，并在一些技术关键处做了细心的指导，让学习者迅速掌握基本舞步并提高舞蹈技巧。

全球流行的舞种精解：囊括目前世界最流行的交际舞种类如狐步舞、探戈、恰恰、伦巴、莎莎舞等，指导学习者掌握国际标准跳法和目前社交场合最流行的美式风格的舞步。

同时，书中还讲解了舞蹈礼仪，舞场规则等相关知识，帮助学习者轻松成为一位举止优雅、充满魅力的舞者。

<<教你学交际舞>>

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>