

<<健身交谊舞教程>>

图书基本信息

书名：<<健身交谊舞教程>>

13位ISBN编号：9787544041072

10位ISBN编号：7544041077

出版时间：2009-9

出版时间：山西教育

作者：冯志芳

页数：327

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>

## <<健身交谊舞教程>>

### 内容概要

该书是我国第一部采用文字解说、舞步图示、舞姿图像与视频教学四位一体综合教学方法的健身交谊舞教程。

全书分上下两编。

上编为《交谊舞总论》，从“为什么要跳交谊舞”开始，到“离开舞会”结束，共分9章，系统介绍了交谊舞活动相关要素及其过程的基础性理论知识和技术要求。

下编为《交谊舞分论》，分别介绍了目前流行于中国各地的交谊舞品种，共14章，20余个舞种。

对诸多交谊舞品种的介绍虽详略有所不同，但均附有表演欣赏和视频教学向导，供读者欣赏与学习时参考。

该书又是一部独具特色的交谊舞教材，其特点有四：一是基础理论知识丰富而系统，比较系统地介绍了交谊舞的相关基础知识和各种技术规范；二是交谊舞品种数量众多而齐全，几乎对目前全国各地流行的交谊舞品种或详或略均有介绍；三是教学方法科学先进，文字解说简明、贴切、翔实，舞步图示与舞姿图片形象、直观，教学视频动态演示生动、具体，便于自学者理解和记忆；四是教学内容规范，全书对各舞种的舞步动作及其套路的解说，都是以我国交谊舞界的著名专家教授及新兴交谊舞品种的原创人员讲授和演示的版本为依据的，因而是比较标准和规范的。

该书不仅为读者推荐了一个最正规、最耐心的“舞蹈教师”，而且还为读者提供了一种自学交谊舞的有效方法。

只要你能熟练地掌握这种“方法”

，你就拿到了登上交谊舞神圣殿堂的钥匙，就可以自由潇洒地驰骋于舞场而光彩照人！

# <<健身交谊舞教程>>

## 书籍目录

### 前言

#### 上编 交谊舞总论

##### 第一章 交谊舞的价值与功能

- 一、强身健体，瘦身健美的功能
- 二、消除疲劳，休闲娱乐的功能
- 三、展现自我，联谊交友的功能
- 四、陶冶情操，提高素养的功能

##### 第二章 交谊舞的起源与发展

- 一、中国古代交谊舞的起源与发展
- 二、现代交谊舞的起源与发展
- 三、现代交谊舞在中国的发展

##### 第三章 交谊舞舞种的分类

- 一、交谊舞的命名和舞种
- 二、国际标准交谊舞舞种的分类
- 三、国标舞与健身交谊舞的区别
- 四、健身交谊舞与国标舞的对应关系

##### 第四章 交谊舞的舞程线与引导

- 一、交谊舞的运动方向与舞程线
- 二、交谊舞的引导与跟随

##### 第五章 交谊舞的舞姿

- 一、交谊舞的站立姿态
- 二、交谊舞的标准握持
- 三、交谊舞的体位形态

##### 第六章 交谊舞的舞步

- 一、交谊舞步法的含义及其要素
- 二、交谊舞舞步的分类
- 三、交谊舞基本舞步的练习

##### 第七章 交谊舞的音乐

- 一、音乐是交谊舞的灵魂
- 二、音乐对交谊舞舞步的影响
- 三、交谊舞会舞曲的选择

##### 第八章 交谊舞的基本功和基本技法

- 一、交谊舞的基本功
- 二、交谊舞的基本技法

##### 第九章 交谊舞的舞厅礼仪

- 一、塑造良好的形象
- 二、邀请舞伴的礼仪
- 三、跳舞过程的礼仪

#### 下编 交谊舞分论

##### 第十章 拉丁舞

- 一、拉丁舞的起源与发展
- 二、拉丁舞的风格特点
- 三、拉丁舞的舞姿
- 四、拉丁舞的分类及简介

##### 第十一章 布鲁斯(慢四)

## <<健身交谊舞教程>>

- 一、布鲁斯(慢四)概述
- 二、布鲁斯(慢四)的基本步法
- 三、慢四步舞的基本舞步
- 四、慢四步舞的花样舞步
- 五、布鲁斯舞套路组合及舞艺的提高
- 第十二章 慢华尔兹(慢三)
  - 一、慢华尔兹(慢三)概述
  - 二、慢三的基本舞步
  - 三、慢三的花样舞步
- 第十三章 快华尔兹(快三)
  - 一、快华尔兹(快三)概述
  - 二、快三步的基本舞步
  - 三、快三步的舞步组合
- 第十四章 狐步舞(中四)
  - 一、狐步舞(中四)的名称争议及起源
  - 二、狐步舞的风格特征及其技术要点
  - 三、狐步舞(中四)的基本跳法及练习
  - 四、中四步(四步跳法)的舞步组合
  - 五、中四步(三步跳法)的基本舞步及组合
- 第十五章 快步舞(快四)
  - 一、快步舞(快四)概述
  - 二、快四步的基本动作练习
  - 三、快四步的基本舞步
  - 四、快四步的花样套路
- 第十六章 探戈舞
  - 一、探戈舞概述
  - 二、探戈的基本舞步
- 第十七章 伦巴舞
  - 一、伦巴舞概述
  - 二、舞厅伦巴的正确跳法
  - 三、舞厅伦巴的基本舞步
- 第十八章 恰恰舞
  - 一、恰恰舞概述
  - 二、恰恰舞的基本姿态和基本步练习
  - 三、恰恰舞的基本舞步
- 第十九章 吉特巴
  - 一、吉特巴概述
  - 二、吉特巴的动作要领
  - 三、吉特巴的基本舞步
- 第二十章 莎尔莎
  - 一、莎尔莎舞概述
  - 二、莎尔莎舞的基本步
  - 三、莎尔莎的花样造型
- 第二十一章 平四步
  - 一、平四步舞概述
  - 二、平四舞的基本步
  - 三、平四舞的花样步

<<健身交谊舞教程>>

四、平四花样步的套路组合

第二十二章 三步踩

一、三步踩舞概述

二、三步踩的舞步及套路

三、三步踩金、银、铜牌套路

第二十三章 新兴地方交谊舞

一、南京小拉舞

二、长阳巴山舞

三、台湾翅仔舞

## <<健身交谊舞教程>>

### 编辑推荐

《健身交谊舞教程》分上下两编。

上编为《交谊舞总论》，从“为什么要跳交谊舞”开始，到“离开舞会”结束，共分9章，系统介绍了交谊舞活动相关要素及其过程的基础性理论知识和技术要求。

下编为《交谊舞分论》，分别介绍了目前流行于中国各地的交谊舞品种，共14章，20余个舞种。

该书不仅为读者推荐了一个最正规、最耐心的“舞蹈教师”，而且还为读者提供了一种自学交谊舞的有效方法。

<<健身交谊舞教程>>

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>