

一学就会100种世界上最帅的舞姿



[一学就会100种世界上最帅的舞姿_下载链接1_](#)

著者:玛特·佩吉特

出版者:中央编译出版社

出版时间:2012-6

装帧:平装

isbn:9787511705587

《一学就会100种世界上最帅的舞姿》涵盖了你所应了解的经典舞步的方方面面。内容全面，收录怀旧经典，追踪酷炫潮流。六百多幅插图解说，动作分解清晰易懂。装帧精

美，全彩印刷。

舞蹈作为一种全球通用的语言被人们广泛接受，不受时间、空间及地域的限制。舞蹈艺术本身就像搭积木，既可以将动作拆开，作为独立的个体，也可以将其组合在一起，当作整体。比起较为缜密的探戈和集体舞，舞步具有更多的灵活性和趣味性，能够充分发挥个性和自主创造性。舞步动作的灵感可以来源于生活的细微之处，如搅拌咖啡或沐浴搓背。

本书从零基础开始，介绍了舞步发展史以及开创先河的著名前辈，这些对你学习舞步是大有裨益的。接下来它就带领你进入舞蹈艺术神奇而广阔的天地，让你逐步掌握100种世界上最帅的舞姿，主要包括以下几类：

基本舞步：如手指舞、泳步舞和贴面舞。

滑步街舞：如格雷普韦恩舞步、麦迪逊舞步和查尔斯顿舞步。

经典舞步：如扭腰舞、风行舞、颤栗舞步和暂留时空舞步。

电影舞步选段：如周末夜狂热、低俗小说兔子摇摆舞、大人物拿破仑。

书中所涉及到的舞步适合各种音乐类型，包括黑人疯克、迪斯科、灵魂乐、节奏布鲁斯、摇滚乐、流行乐、朋克及锐舞。所以无论何时，只要音乐响起，你就可以跟随节拍，尽情地舞蹈。

本书作为舞步练习指导教程，可谓包罗万象，从阿古打到蠕形步，从哈雷姆摇滚到小马跳。它从舞步创作灵感着手，帮助你理解和掌握动作要领，另外还针对着装风格、适合舞曲类型、表演准备等方面进行详细介绍，再加上趣闻、练习小贴士等补充板块，寓教于乐，让你全身心放松，享受舞动的快感。

无论你是初学者，还是专业舞者，抑或是对跳舞心怀恐惧的人，拿起这本书，就像乔治·克林顿所说：“放松你的心情，让身体动起来吧！”

作者介绍:

玛特·佩吉特（MattPagett），英国插图画家、作家，著有《写给男人的家务管理》（Household Management for Men）。早年学习芭蕾，未果，后热衷于音乐与舞蹈，受益一生。

书中介绍了很多作者个人较为喜爱的舞步，包括小马跳、薯仔舞和詹姆斯布朗舞步，还有其目前正在练习的墨尔本曳步舞。在此，作者希望对自己的舞伴表示由衷的感谢。

目录: 前言
第一章 准备篇
服装选择
舞蹈发展史
舞曲类型
经典舞步代表
舞步练习建议
第二章 舞步篇
经典舞步:周末夜狂热
臀部摇摇舞
手指舞

墨尔本曳步舞
泳步舞
播种舞
卷心菜舞步
经典舞步：阿古打
小马跳
超级女士和先生
徒步舞
空气吉他舞
詹姆斯布朗舞步
说唱舞步
兔子罗杰舞
经典舞步：举头步
滑步
全身波浪舞
手部波浪舞
V手势舞
大鱼小鱼进纸箱
经典舞步：扭腰舞
哈苏舞
喷淋舞步
“惊愕”舞步
麦迪逊舞
蛇形舞
经典舞步：风行舞
地垫舞
格雷普韦恩舞步
割草舞
太空步
攀梯舞
旋转舞
经典舞步：《低俗小说》中的兔子摇摆舞
斯卡舞步
狂欢舞步
彩虹油漆舞
理货架舞步
大河舞
日出日落舞步
打蛋舞
经典舞步：康茄舞
这个还是那个？
马鞭步
海滩游侠舞步
特拉沃尔塔步
盯鞋步
鸡汤舞
经典舞步：Y.M.C.A.舞步
哥萨克舞步
埃及步
棉签舞步
锤子舞步
碾地舞
机器人舞
经典舞步：玛卡莱娜舞步

哈雷姆摇摆舞步
哑剧舞步
西迷舞
机械舞
火车头舞步
开塞钻舞步
经典舞步：小鸡舞
披萨面点师
贴面舞
肚皮舞
六步舞
经典舞步：手指摇摆舞
兔子跳
疯鸡舞
印度步
蠕形步
套索舞
羽翼步
经典舞步：颤栗舞步
搅拌舞
王子吉他步
爱斯基曳步舞
滑雪步
购物车舞步
拳击舞步
经典舞步：暂留时空舞步
波戈舞
流行小天后
薯仔舞
猴子舞
功夫
恰恰滑步
风驰步
跺脚舞
大人物拿破仑
淋浴舞
挤奶步
欢呼舞步
老头舞步
查尔斯顿舞步
瓦图西舞步
稻草人舞步
圣诞树舞步
索引
· · · · · (收起)

[一学就会100种世界上最帅的舞姿_下载链接1](#)

标签

舞蹈

生活

美国

dance

真的吗

看看

玛特·佩吉特

图文馆

评论

没法学

去书店翻了一下，全是萌点啊！好书啊！贱萌贱萌的~

结论：艺术来源于生活。ps如果有视频就好了

Night fever!

[一学就会100种世界上最帅的舞姿_下载链接1](#)

书评

[一学就会100种世界上最帅的舞姿_下载链接1](#)