



热力塑身★ 明星舞

HOT BODY MODELING
DANCE OF SUPER STARS

★星路遙行路，當紅偶像舞技大公開！★最Pop的Music！最Hot的Dance！
★想跳就跳，Show出最炫舞藝！★擁有Super Star 的璀璨星光，明日之星就是你！



进入明星热舞国度，
伴着璀璨夺目的星光
一起等候

明日的“”林至蕤……

序
PROLOGUE



炫酷明星舞，星路通行证！ FEEL THE STAR AND SHOW YOURSELF

Twins的粉粉少女装是女生们换下校服后的第一选择：

郑秀文的高耸眉在各大美容行眉型推介榜中荣居首位且久不下：

一夜间，陈慧琳卷发型的“翻版”布满了大街小巷：

……

明星的魅力是不容置疑的，哪一个明星没有掀起一波一波的时尚风暴！她们走到哪里，闪光灯就跟到哪里，不愧是Star啊，到处发光。

明星们耀眼的星光，超凡的魅力，唱功固然功不可没，可是你发现没，光是音乐很少能造就出真正的Super Star。那些十八般“舞”艺样样精通的才有资本在乐坛常青。为了这个明星们可谓足下了本，到处找编舞高手给自己编独一无二的舞蹈，并发了疯似地苦练，甚至有的还喜欢自创舞蹈动作……“八仙过海，各显神通”



现在已经红得发紫的白人说唱歌手阿姆（Eminem），一边用性感的嘴唇Rap出各种你根本想象不到的世界上最尖刻的词儿，一边拽得要死地比划着一些只有他自己才明白的舞蹈动作。这些“抽象”的动作绝对原创，拒绝雷同，要不怎么能让乐迷们高声尖叫着疯狂跟着学呢！

港台的歌手也是使出了浑身解数苦练“舞”技，就连张学友、刘德华这样的天皇巨星也不例外，而且几乎每一个都有过为练舞而发生点“扭伤、撞伤”类新闻的经历，代价不小。不过代价大，收获更大，天皇宝座可不是随便使使劲就能坐得稳的。

还有日本的BOSS啦，韩国小天王Rain啦，美国新生代女星黛瑞·波罗（Teri Polo）啦，拉丁天后珍妮弗·洛佩兹（Jennifer Lopez）啦，香港舞蹈天王郭富城啦……哪个不是靠舞蹈起家而红得发紫的？不会跳舞的歌星？还是有的，可筹办演唱会时动作设计师就伤足了脑筋：不会跳舞的影星？也是有的，可一遇到需要来点动作的角色，NG就多得惨不忍睹。

就连那个有着Strong人无畏精神乃至超级自恋的极致女人——芙蓉姐姐，也是利用舞蹈打头阵把自己搞得“红遍”中国，甚至都上了美国《泰晤士》报。虽然她的舞蹈很“另类”，骂声震天，可骂完了你还是不得不承认：这女人不简单啊，居然能从反面利用舞蹈的魅力，达到走红的目的。

不管是正面的还是反面的，“舞蹈造就明星”这一点是毫无疑问的。你有没有想过有一天你也可以成为耀眼光族的一员呢？学会跳酷炫的明星舞蹈就是开启梦想大门的钥匙。只要你有那么一点点天赋，再加上本书的指导，你很快就可以在校园文艺表演、各种舞蹈比赛上发出闪亮星光啦。

我们特地从当红明星们的舞蹈中挑选出最具人气的舞曲和最具明星风采的动作，详细讲解和演示。姜亚轩、蔡依林、张韶涵的经典舞步都尽列其中哦，她们的Fans们可有福了。另外，这些舞步还可以达到瘦身塑形的效果，keep住明星般的完美身材！爱美的MM可千万不能错过！



目录

耀眼POP舞世界 SHINING DANCING WORLD OF POP

Part One

- 10 “舞林高手”专场秀——欧美篇 *Occident Top Dancing Show*
摇滚天皇迈克尔·杰克逊 Michael Jackson
澳洲性感舞后凯莉·米洛 Kylie Ann Minogue
- 12 “舞林高手”专场秀——日韩篇 *Japan & Korea Top Dancing Show*
人气Hip-Hop王子 Rain
闪亮精灵宝儿 BOA
- 14 “舞林高手”专场秀——港台篇 *HK & Taiwan Top Dancing Show*
四大天王之舞天王郭富城 Aaron Kwok
四大天王之歌神张学友 Jacky
热舞女王陈慧琳 Kelly
人气天王周杰伦 Jay

Part Two

流行舞风时尚前线

POPULAR DANCING STYLE IN FRONT LINE

- 电臀舞皇后李玟
电力十足塑造绝世美臀 *Sassy Hip Dance* 18
- 拉丁舞魔女小S
激情火辣展露S形魔鬼身段 *Latin Dance* 19
- 街舞大侠潘玮柏
随心所欲放纵自由身心 *Hip Hop* 20
- 肚皮舞公主梁咏琪
妩媚动人跳出纤细美腰 *Belly Dance* 22
- 爵士舞公主小甜甜布兰妮
动作帅气雕塑完美线条 *Jazz* 23

Part Three 明星路入口——舞前练习

PRE-PRACTICE TO STAGE CAREER

上段练习——紧实胸部及上腹部 *Upper Practice* 26

中段练习——完美胸部曲线 *Middle Practice* 28

下段练习——塑造修长腿形 *Lower Practice* 30

明星热舞一起跳! Part Four

DANCE TOGETHER WITH STARS

- 34 电眼娃娃张韶涵 快乐崇拜
52 活力女王萧亚轩 爱的主打歌
72 少男杀手蔡依林 Love Love Love

Part Five 超炫SUPER STAR

SUPER STAR COOL SHOW

养眼造型篇 *Stage Image* 92

活泼靓丽型

璀璨华丽型

性感狂野型

至POP舞曲篇 *Dance Steps* 95

NOT ONLY HANDLING A LACE OF
SUPER STARS

one

耀眼POP舞世界

什么是流行音乐？

这个问题问100个人说不定会有120种不同的答案。

POP Music这个东西嘛，什么流行什么就上榜，

向来最难捉摸。

你要是问粉丝们这个问题，答案更是多得吓人：

“Jay 就是流行！”

“Beyond的音乐最流行！”

“谁说的，当然是S.H.E最流行啦！”

.....

Shining Dancing World of pop



《中国大百科全书》中解释说流行音乐是“通俗易懂、轻松活泼、易于流传、拥有广大听众的音乐”，这个定义文绉绉的，却道出了最重要的一点——“拥有广大听众”。本来嘛，没人听的音乐怎么能流行得起来？看来，粉丝们心中的偶像已经成为了POP的代名词，少了明星，“潮流”就掀不起“潮”，当然，没有粉丝的支持，“潮流”也汇不成“流”。舞蹈，则是这个潮流的重头戏。关心娱乐界的人都知道，能红得持久的明星可都是“舞”林高手啊，特别是新星，如果“舞”艺高强的话很容易就成为娱乐界的新宠。

如果有歌迷说不知道迈克尔·杰克逊(Michael Jackson)是何许人也，那一定会被看做外星怪物。“流行之王”的称号可不是盖的，Show三两个舞步就足以叫人痴狂。在流行音乐的历史上，还没有哪一个歌手能像迈克尔·杰克逊在全世界范围内形成如此巨大的影响。他那天生的独特歌喉，充满神秘感的形象，跳起舞来魅力绝对没法挡。

被誉为当今流行歌坛的PoP Princess的小甜甜布兰妮(Britney Spears)也到处请最顶尖的舞蹈老师教她舞蹈，而且要求十分严格，据说创下了一个月内换5个老师的惊人记录。其实见怪不怪，要不怎么能保住“乐坛公主”的桂冠呢？

明星们之所以如此看重舞蹈，除了舞蹈本身的舞台魅力外，跟现在的传媒方式也有很大关系。MTV、歌友会、演唱会的盛行让“只需露声音”的方式成为历史，各种现场Show上如果不使尽浑身解数歌舞双全的话，是很难满足口味越来越挑剔的歌迷的。所以不管是偶像派还是实力派歌手，都纷纷加入各个“舞林”门派，斗歌斗舞进行得如火如荼。不用去比较舞跳得好的明星接广告的机会比其他明星多多少，光看现在MTV频道的收视率和各种歌迷见面会的惹火场面，你就能感受到会一门“舞”艺是多么重要。

其实星星们光芒四射的舞姿背后，是凝聚了很多幕后工作人员的心血的。先是音乐制作人要根据歌手的个人风格创造音乐，



然后请编舞师编排动作并指导明星进行排练。接着造型师要给明星设计造型，最后打造MTV。可以说，这期间的努力每一步都很重要，特别是编舞师的编舞工作，往往是一个MTV能否引起轰动的关键。好的编舞师是十分吃香的，像周杰伦的编舞师Fish，陈慧琳的编舞师小V，都炙手可热，都是打造星光灿烂舞台效果的幕后功臣。绝对是明星们人红大紫的有力后盾，甚至，明星们还会发生编舞师争夺战呢。

少男少女们对明星舞姿的崇拜和模仿，成为了热辣辣时尚、B-Boys、B-Girls更是在街头掀起一股热舞潮流。星空卫视举办的“星空舞状元”为什么能那么火？

“全国范围内寻找最具潜力舞蹈明星”的宗旨是最重要的因素。这个让舞林小将们大展身手的机会，当然会引起全国的“舞斗”风潮。“超级女声”为什么能那么红？关键就在于它提供了一个零门槛的平台，想唱就唱，大胆秀出自己。李宇春为什么能获胜？看看她在比赛中洒脱的舞姿、帅气的造型就知道啦！

所以，只要你愿意，你也可以跳出炫酷的。明星的舞姿可不仅仅是好看而已，经过编舞师精心编排的每一个动作可都有瘦身美体的功效哦。很多女孩子就是冲着“减肥、塑形”这一点去学明星舞的，还可以在各種晚会、Party上露一手，说不定还能一举成为闪亮之星呢！



舞蹈对于一位明星来说是至关重要的，有的明星的私生活甚至都与舞蹈挂上了钩。

黎安·莱姆丝 (LeAnn Rimes) 是一位美国才女歌手，曾在美国创下69周的进榜纪录，300万张的单曲销量奇迹。这样一个唱歌、写歌、制作、写书、演戏等样样都行的人感情会栽在谁手里？想不到吧？就是她的一个伴舞帅哥哦！

珍妮·杰克逊 (Janet Jackson) 的老公就是她的舞蹈指导兼制作人。舞蹈也是制造爱情的原料呢，跳着跳着，感情就出来了。

超级男孩的伴舞珍妮·狄温 (Jenna Dewan) 更是成功将贾斯汀 (Justin Timberlake) 拉离布兰妮 (Britney Spears) 的身边。据说，在格莱美的颁奖典礼上，与贾斯汀相识两年的珍妮·狄温所在的舞群凑巧被安排为“超级男孩”伴舞，之后两人便一直保持联络并成为朋友。这成为贾斯汀和布兰妮分手的直接原因。

流行天后小甜甜布兰妮遇上26岁的舞者凯文，成就了她的第二段婚姻。她也曾与黑人伴舞柯伦布萧传出绯闻，两人跳贴贴舞玩出火花！

“舞林高手”专场秀——欧美篇 Occident Top Dancing Show

迈克尔·杰克逊 Michael Jackson

林俊杰跳迈克尔·杰克逊的舞蹈，

邓丽君Beat It 现场热舞版！

韩国新舞王Seven模仿MJ，

周星驰跳迈克尔·杰克逊的《颤栗》！！

郭富城特别献给杰克逊一首歌：《MJ》（收录在专辑《In The Still of the Night》里）……

单看娱乐圈众多明星对他的模仿与尊敬，就知道这个摇滚天王在“歌坛里的舞坛”的地位无人可及！迈克尔以他独特的嗓音、夸张而出色的舞姿、富有个性的服饰和表演，多年来称霸流行乐坛。

迈克尔·杰克逊的舞蹈倒是承袭了黑人祖宗的动感基因，除了歌艺之外，应该说他还是位舞蹈家。他把很街头化的“机械舞”、“太空月亮舞步”跳到了千百万人的面前，尤其是他的“机械舞”已到了极为自由洒脱、出神入化的境界。他曾声明所有的霹雳舞步都是自己独创。一顶礼帽、一绺卷曲的头发、一件敞怀的小褂、震颤的音乐中扭动的灵活的关节都是迈克尔·杰克逊独有的舞台标签。

招牌动作

他有个手抚下身用力前挺的动作很是经典，总让台下观众尖叫不已。玩大胆和SEXY，谁能玩得过Michael Jackson？不过也因为这个，这个天王绯闻满天飞，而且大多是跟SEX有关系的。

招牌舞步

现代舞、太空步、机械舞、霹雳舞、踢踏舞

他独创的风靡全球的“Moon Walker”舞步就是他的金字招牌之一。还记得他吉隆坡演唱会的顶级太空舞吗？简直是舞蹈的极品！跟钢琴声的完美结合让舞步更加有意境。还有罗马尼亚的“危险”演唱会，据MJ乐迷团体说，那次演唱会的舞蹈水平登峰造极。





凯莉·米洛 Kylie Ann Minogue

踩着欧式复古风的节拍，乐坛新流行女王凯莉·米洛大展新世纪舞后的娇艳风姿，向世界传递着清亮欢愉的合成舞曲与俏皮音节！她的出现不仅捕获了全球男女的爱慕之心，也给那些说“女人老了就没资格再玩性感”的人重重一击

并非每一个三十多岁，身高只有1.55m的女歌手都能像她一样红。要知道现在的潮流几乎每天都在更新，凯莉的成功除了来自前卫思想、另类品位和过人歌喉外，舞蹈的独树一帜也是一大资本。比如她独创的机械人式的舞蹈动作就把歌迷们都“电”晕了

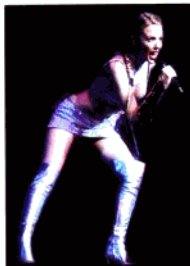
招碟舞步

印度舞 美国BBC电视台之音乐节目流行排行榜上，拥有魔鬼般的性感身材、俊俏的面孔、甜美的声音的澳洲性感“派号宝贝”凯莉·米洛现场演出，凯莉边唱边舞，表演了一段类似千手佛的舞蹈，薄纱翩翩舞出印度风情

钢管舞 “肢体语言”演唱会上，凯莉·米洛大胆秀出性感火辣钢管舞，激情四射

红磨坊艳舞 凯莉·米洛全球巡回演唱会的行头十分诱人，除了乐队及舞蹈员等人马，她还带上了号称史上最贵，以红磨坊和艳舞女郎为主题的，价值100万英镑（超过人民币1500万元）的华丽舞台展现在观众眼前。凯莉·米洛虽个子娇小，但性感妩媚，舞姿极具红磨坊风情

澳洲性感舞后



“舞林高手”专场秀——日韩篇

Japan & Korea Top Dancing Show

人气Hip-Hop王子

Rain 郑智薰 ◆◆◆

一天中最幸福的时刻：舞蹈练习时

喜爱的场所：能跳舞的地方

Rain在高中三年级时在偶然的机下加入了韩国知名制作人朴轸永的舞群。在被当成秘密武器般长达两年的歌唱训练时还一面担任舞群，并替师姐朴志胤畅销歌曲《月光舞曲》编舞。

无论在韩国本土还是在日本、中国香港地区，Rain的演唱会上很少出现全场观众的大合唱，从开场到结束，不绝于耳的都是现场观众不知疲倦的尖叫声。这恐怕是他的演唱会与其他歌手的最大不同。有业内人士评价：“Rain是年轻艺人中最善于调动观众热情，舞台综合表现力最好的歌手。”

从小习舞的Rain善于用身体语言表达内心的感情，每一个第一次看他的演唱会的人，都会禁不住惊叹其扎实的舞蹈功底。他的舞蹈经过了精心的编排，而表演却没有丝毫编排的痕迹，只让人感觉他每一个动作，每一个表情都发自内心，难怪他被人称为“韩国的迈克尔·杰克逊”！

这种由心而发的身体语言结合其极富磁性和穿透力的嗓音，加之动感的R&B节奏，使Rain的演唱会拥有了跨越国界的语言。歌词内容不再重要，只需听着他的音乐，看着他的舞蹈，感受他的热情，观众的心便不由自主地随他奔放。

◆ 舞坛巨星

阿Rain到香港开个唱时，有人把他与郭富城相比较，陈小春笑言：“Rain如果是少林派，郭富城就是武当派，我就是昆仑派。”这个搞笑派歌手言下之意就是他们各有风格，各具特色。郭天王自己也承认说过对方的音乐MV和演唱会录像带，还大赞Rain高人有型，以身体语言来表达内容，在舞台上具有一种吸引力。相信亦是他能得到千万宠爱的优点之一。Rain 05年10月份到香港举行个唱之前，城城曾公开表示有时间他也会前往捧场。看起来这两个舞王级别的巨星大有惺惺相惜、相见恨晚之感啊。



★ 舞斗搜捕

那到底香港天王和韩国的
小舞王到底谁比较
“舞”功高强呢？



Rain：谁怕谁
我在亚洲的人气
谁敢可不是盖的！



城城：哈哈
我曾问Jay
为何那么帅！

（设计对白）

★ 八卦一下

由于Rain在亚洲火速冒起，直接威胁阿Jay的地位，加上早前又抢了阿Jay的DHC广告代言人位置，两大明星的粉丝们可谓是水火不容啊，之前还发生了对骂事件。对此阿Rain和Jay都是怎么表态的呢？

Jay很大度

记者：Rain曾表示很欣赏你梦想和你合作？

Jay：之前在泰国一个活动我们曾碰面，Rain蛮懂舞

记者：有没有兴趣和他比赛斗舞跳Hip-Hop？

Jay：没有啊！我是创作型歌手，只为演唱会而跳

记者：对于最近两批Fans掀起骂战，你怎么看？

Jay（无奈地）：我看新闻知道，觉得没这么严重，只
不过是一小部分媒体炒作，Fans很可怜，不要上当

Rain 很懂事

记者：你跟Jay熟吗？

Rain：我们不是很熟，但我知道他唱歌很好
听，有机会我想跟他合作

记者：之前Fans的对骂事件你知道吗？

Rain：知道，各人都有自己的风格，希望
Fans们要互相尊重

闪舞精灵 宝儿 BOA

2000年8月，年仅14岁的BOA在韩国出道后，便横扫韩国各大排行榜，勇夺当地多项新人奖。BOA拥有流利的韩语、日语和英语，超越年龄的成熟歌唱实力、娴熟的舞技、外加甜美秀丽的外表，这位兼具实力和偶像特质的韩国少女，已经成为史上第一个被日韩两国艺能界共同全力追捧的偶像宝贝

被誉为“闪舞精灵”的宝儿有着极高的“舞功”，而她最擅长的就是现代舞。在新碟的后继曲《MOTO》中，BOA要施展一轮激烈的“扭腰摆臀”绝世“舞功”，看过她演出的歌迷都赞BOA腰肢纤细、扭动起来充满动感又诱人，于是纷纷为她的舞功冠名为“摇摆狂舞”

★ 招展舞步

为了搭配单曲

《MOTO》，编舞师给

宝儿特别设计了“啪

啪舞”，跳起来挥动

手臂加上腰部的动

作，有如蜂雀拍翅

一样又美又时髦。宝儿在一次韩国受访时，不

经意透露自己因为跳这个舞之后，虽然体重没有

减轻多少，但是腰却自然地瘦了。——在网友的

相互诋告之下变成了最新的“瘦腰舞”





“舞林高手”专场秀——港台篇 HK & Taiwan Top Dancing Show

四大天王之

郭天王

郭富城 Aaron Kwok

郭富城的舞蹈登峰造极，放眼亚洲无人能敌，这是他最引以为傲，也是公认的地位。说郭富城是“舞台王者”，一点都不夸张。以性感火爆的身材，略带忧郁极富穿透力的眼神，近乎无懈可击的动感舞姿，疯狂杀伤无数男女Fans，更得到“香港舞蹈联盟”肯定，2005年荣获“2005年度香港舞蹈家年奖”殊荣，成为首位获此殊荣的流行曲男歌手！2001年堪称为他量身定做的大型歌舞片《芭拉芭啦啦之花》更是明目张胆地直接挂上了舞蹈的招牌。郭天王与当时的新晋玉女张柏芝在影片

片中的爱情并未给人留下什么深刻的印象，倒是一时间，全国都掀起了一阵Para Para舞的风潮

郭富城目前最羞涩的也就是音乐了，舞曲风格似乎也成了他甩不开的拐杖，“以舞会友”成了方便快捷取悦歌迷的套路舞不够，绯闻凑。与藤原纪香定情也要，结婚也要，直传得人们没有力气再去过问

舞边花絮

郭富城为《太阳计划》音乐会任总轴嘉宾，劲歌热舞外，还大胆加送自操舞姿，看得观众十分兴奋，全场尖叫不停。城城的粉丝们可别错过了啊



四大天王之

歌神

张学友 Jacky



歌神也要顺应潮流及大众的需求，回顾张学友过去的十几年，我们会发现以前他只会站着“干唱”，而渐渐地会比较会跳舞，也能够驾轻就熟地制造舞台气氛，很好地与观众沟通了。为了学好跳舞，他曾经专门请来专家为他编舞。对于演唱会，他认为最难控制的是现场气氛，但是学友的努力是成功的，现在他在演唱会上的一举手一投足总能引起听众的热烈回应。近乎完美的舞台灯光、音响、舞台效果，张学友华丽的舞步也是整场舞台气氛不可或缺的一部分，同时也是整场演唱会有一个亮点。不论是爵士舞、现代舞还是充满异域风情的印度舞，张学友潇洒的舞步都让在场的观众大吃一惊，对椅子、水瓶等新鲜道具的应用也让人感觉到了动感劲舞中的新颖编排。现场张学友每一次不经意的扭腰、提臀、摆胯，都会令在场的歌迷们尖叫不已。张学友一连串全情投入的劲辣热舞使整个舞台动感十足，也让台上的他更增添了一份成熟男人的热烈与激情

招碟舞步

在“四大天王”中，张学友是以诠释歌曲见长，开演唱会跳舞的“男神”。但在我们的印象中，他的舞步似乎还没有郭富城潇洒。而在“太阳计划”巡回演唱会中，最让人吃惊的应该要数张学友劲辣的印度舞步了。不论是爵士舞、现代舞，还是歌舞片《捉妖记》中充满异域风情的印度舞，张学友洒脱的舞步也让人不禁羡慕他的歌神除了“唱”

热舞女王

陈慧琳 Kelly

女王骄傲、美丽、金碧辉煌，足以汇聚所有眼神。陈慧琳决定做热舞女王。从她第一场香港红馆“纸醉金迷”演唱会开始，炫目豪华的钻石、羽衣飘飘的舞裙和如梦如幻的伴舞阵容，千万资金投下去，只求溅起一点漂亮水花。亮丽纯情的水晶舞衣也好，性感火辣豹纹舞衣也罢，Kelly就是有办法跟自己的舞步搭配得天衣无缝。热舞女王可不是浪得虚名的，桑巴、伦巴、牛仔、恰恰各种舞步炉火纯青不说，演唱会专门编排的独创舞步更是无人能及。

★ 身边花絮

陈慧琳在上海举办的金至尊2005陈慧琳“完美关系”演唱会上，最有看头的要数她男友Alex赞助的重达50多公斤的舞衣了。长裙上点缀了几千朵丝织花，拥簇着Kelly仿佛花仙子不用想，制作费肯定贵得不可思议。这件满是丝花和爱心的舞衣，比陈慧琳本身还重。拖着这么沉甸甸的爱心裙，还要在台上跳华尔兹、踢踏和弗拉明戈，Kelly真可谓要信不要命！



人气天王

Jay 周杰伦

★ 周杰伦编舞师Fish的话



Fish

跟杰伦初合作的时候，我教他机械舞的一些舞步，他常会学着学着就自己跳起来了，等到大家像跟着他的时候，他突然回头，很不好意思地问：“隔不隔？”

别看他在荧幕上好像很害羞、内向及拘谨，他可是会很搞笑让在一起的工作人员开心的。有一次我们趁着晚上学校没大多人的时候，进去打篮球，玩着玩着，有几个同学也加入一起打。要走的时候其中有一个问周董：“你长得有点像周杰伦，有人这样说过吗？”他含糊地应着说：“啊！有像吗？”大家都忍着笑，装酷！

还有，杰伦真的很喜欢Hip-Hop，私底下也都是穿嘻哈，听嘻哈，连最近买的车子，也很嘻哈哦，他说是粉红色的。杰伦也常常会秀一些不知道从哪学来的舞步给我们看，也会常常问有没有新的舞步教他。有这种学习精神，我想以后的演唱会中，大家必定看到他有进步的表现，目前就先买他的演唱会的CD，欣赏他的《双截棍》里的机械舞及偶然会秀一下的Wave（电流）舞步吧。

流行舞风时尚前线

超COOL的甩手、
迷死人的SHAKE臀、
明星舞光芒四射！

不打灯？
一样是舞台的焦点！

拉丁舞、肚皮舞、电臀舞、爵士舞、街舞……
火辣夏天里的火辣舞蹈受到了一众明星的追捧。
小S拉丁舞跳得够地道，李玟的电臀舞性感迷人，
梁咏琪变身“小帅哥”也跳起了爵士舞……

这些热舞不但能为你塑造窈窕身段，
还能让舞蹈过后的你精力更加充沛，提升整体气质，
难怪连明星们都沉迷于其中。
快来选择一个你喜欢的舞种，
尽情享受热舞的乐趣吧！

Popular Dancing Style in Front Line