

激情广场舞蹈常用动作 简编

杨玉珠
著

海风出版社
HAI FENG PUBLISHING HOUSE

激情广场舞蹈常用动作

简编

杨玉珠
著

海风出版社
HAIFENG PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

激情广场舞蹈常用动作简编 / 杨玉珠著. — 福州 :
海风出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5512-0073-8

I. ①激… II. ①杨… III. ①舞蹈动作 IV.
①J712.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第128578号

激情广场舞蹈常用动作简编

杨玉珠 著

责任编辑: 万苏杭

文字编辑: 邓 婧

出版发行: 海风出版社

(福州市鼓东路187号 邮编: 350001)

出版人: 焦红辉

印 刷: 福州凯达印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 14.5印张

字 数: 250千字 图: 330幅

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN978-7-5512-0073-8/J.215

定 价: 48.00元



作者编导的舞蹈之一《民间伞技》



2008年获第九届香港国际“金紫荆花奖”中老年音乐舞蹈大赛金紫荆最高奖。
2010年上海世博会全国征集节目入选节目，并在上海世博会展演。

前 言

为了满足广大激情广场舞蹈爱好者的需要，本人编写了《激情广场舞蹈常用动作简编》一书，作为激情广场舞蹈工作者、舞蹈爱好者学习和编排、创作的参考用书。本书不涉及舞蹈基本训练，是关于舞蹈的基本知识与常用基本动作的介绍。

本书内容共分七章。第一章介绍激情广场舞蹈和舞蹈团。第二章介绍激情广场舞蹈常用的基本动作。第三章介绍规范化舞姿造型以及舞蹈动作组合，包括部分基本动作组合、常用道具舞蹈动作组合和表演舞蹈动作组合等内容。第四章介绍舞蹈中呼吸的运用，以便广大爱好者更好地练习，第五章介绍舞蹈与舞蹈音乐的关系。第六章特别编入祭孔乐舞——八佾舞，一方面，对八佾舞的程式、动作予以解说。另一方面让大家更多地了解我们古代宝贵的舞蹈文化方面的知识。第七章是对群众文化舞蹈活动进行的思考。这些基本动作和动作组合等可以为舞蹈爱好者编舞学习提供参考与借鉴，大家可以举一反三，创编出更多、更美、更新的舞蹈动作、舞蹈组合和舞姿造型。

撰写过程中，插图部分得到郑磊、孔海钦、林菁等同志的热情帮助，在此表示深切的感谢！由于本人水平有限，书中不妥之处，请大家给予指正，并提出宝贵意见。

目 录

第一章 激情广场舞蹈 / 1

- 一、激情广场舞蹈的兴起 / 1
- 二、激情广场舞蹈的定义 / 1
- 三、激情广场舞蹈的特征 / 2
- 四、激情广场舞蹈的作用 / 4
- 五、激情广场舞蹈团的管理建设与几点建议 / 5

第二章 激情广场舞蹈常用动作 / 10

- 一、舞蹈基本知识 / 10
- 二、上肢 / 11
- 三、下肢 / 23
- 四、腰 / 35
- 五、蹲 / 39
- 六、跳 / 41
- 七、转 / 52
- 八、步伐 / 60
- 九、技巧 / 67

第三章 激情广场舞蹈的舞姿造型、舞蹈组合 / 77

- 一、舞姿造型动作 / 77
- 二、舞蹈组合 / 84
- 三、常用舞蹈道具动作组合 / 91
- 四、激情广场行业舞蹈动作组合 / 131

第四章 激情广场舞蹈中呼吸的运用 / 147

- 一、自然呼吸与艺术呼吸 / 147
- 二、呼吸在舞蹈中的重要性 / 147
- 三、舞蹈中呼吸方法的分类 / 148

第五章 舞蹈与舞蹈音乐的关系 / 150

- 一、舞蹈和音乐的基本共性 / 150
- 二、音乐、舞蹈艺术表现形式的差别 / 151
- 三、音乐在舞蹈中的特殊地位 / 152
- 四、音乐与舞蹈是天生的亲密伙伴 / 153

第六章 祭孔乐舞——八佾舞 / 154

- 一、孔子生平 / 154
- 二、中国古代纪功舞蹈 / 154
- 三、集古舞之大成的乐舞文化 / 155
- 四、八佾舞 / 156
- 五、祭孔乐舞概况 / 157
- 六、祭孔典礼解说 / 158
- 七、祭孔乐舞——八佾舞详解 / 159

第七章 对群众文化舞蹈活动的思考 / 215

- 一、对群众文化活动中舞蹈美育教育的思考 / 215
- 二、群众性舞蹈活动中少儿舞蹈的普及教育 / 218

第一章 激情广场舞蹈

一、激情广场舞蹈的兴起

《激情广场》是中央电视台为贯彻党中央精神，落实和践行科学发展观，深入实际，贴近生活，引导群众、服务群众、教育群众，本着“以正确的舆论引导人，以高尚的精神塑造人，以优秀的作品鼓舞人”的目的开创的栏目。自2002年10月开播以来，《激情广场》栏目在全国开了一个好头，它为普通百姓创建了一个业余文化、休闲生活的模式，使百姓不花钱或少花钱，就能拥有一个自己的舞台，因此，自从这个栏目开播后，全国各地群众纷纷效仿这种形式，在广场、公园等公共场地自发地组织开展合唱活动。从此，就有了“激情广场”这个响亮的名称。

当人们在激情地歌唱却仍然感到无法充分表达自己的情感时，有声有色，吸引人、感染人的活动形式——舞蹈出现了。舞蹈活动经常是各种活动中的重要内容，于是，能充实老百姓的业余生活，让百姓活出健康、活出快乐的激情广场舞蹈，自然地与合唱并存在各广场、公园、社区周边等地。随着活动的推进，舞蹈也由当时的为歌伴舞逐渐形成现在的独立舞蹈活动，甚至还举行舞蹈表演、舞蹈比赛等，群众的舞蹈水平也随之大幅提高。激情广场舞蹈团就像雨后春笋般出现在各个广场、社区，舞蹈态势进入蓬勃发展的阶段。

二、激情广场舞蹈的定义

广场舞蹈历史悠久，源远流长。据艺术史学家考证，人类最早产生的艺术就是舞蹈，而广场舞蹈是舞蹈艺术中最大的一个子系统，是舞蹈之母。激情广场舞蹈属于广场舞蹈范畴，它源于社会生活，产生在人民群众之中，群众是激情广场舞蹈的创造者和表演者。

我国有56个民族，每一个民族都有自己独特的广场舞蹈形式，现如今的激情广场舞蹈几乎遍布祖国的每个角落，且舞蹈形式在每个广场都有所不同。激情广场舞蹈是

一种表演形式，而不是一种舞种，是运用了多个舞蹈种类的一种舞蹈，比如民间舞、芭蕾舞、现代舞、国标舞、拉丁舞、街舞、健身舞等舞种，是各个舞种自由表现、人民群众喜闻乐见的一种形式。群众不仅创造了激情广场舞蹈，还发展了激情广场舞蹈，使得当今的激情广场舞蹈形式多样，都有自己独特的舞蹈形式；使得这一艺术深深扎根于广大群众的社会生活之中，久盛不衰。因此，激情广场舞蹈是我国舞蹈艺术的一个重要艺术形式，有着其他艺术活动不可替代的优势。

三、激情广场舞蹈的特征

（一）激情广场舞蹈具有社会性

激情广场舞蹈的内容广泛，既有社会问题、社会心理、社会活动、社会思潮的反映，又有社会价值和社会效律。它首先作为社会活动出现，参与者是社会各个阶层的人，因此，这一舞蹈活动是以不同的社会关系为基础的一种舞蹈文化的体现；其次，激情广场舞蹈活动的性质是专业舞蹈无法替代的，它是以组织各种类型的舞蹈者表演、比赛，以及不同地区、不同性质的民俗舞蹈形式的舞蹈活动。

（二）激情广场舞蹈具有自娱性

广场舞蹈的一个根本特征就是自娱性，从古到今都就没有改变，而激情广场舞蹈与广场舞蹈是同源，自然也具有自娱性的特征。群众需要舞蹈，主要是为了娱乐，离开了娱乐这个根本特征，激情广场舞蹈就离开了群众，舞蹈也就不存在了。所以激情广场舞蹈从一开始就是人民群众自发的，用于自娱自乐、陶冶情操、抒发感情的一种活动方式。现如今，不管大街小巷、社区、广场，只要有空地的场所，到处可见舞蹈队伍载歌载舞，即娱乐又健身，其乐无穷。随着激情广场舞蹈的进一步发展和人们文化素质的普遍提高，激情广场舞蹈将发展到一个新的高度，但自娱的特征永远不会改变。

（三）激情广场舞蹈具有随意性

激情广场舞蹈参与者文化层次、文化素养、审美情趣的差异，决定了它具有较强的随意性和不规范性。首先，激情广场舞蹈活动没有时间限制，只要表演者或观赏者没尽兴，就可以无限时地舞着、跳着，只要表演者不累，即使观众散了，表演者也不收场；其次，观众与表演者之间没有明显的界限，看的人高兴了，可以随时上场表

演,表演者也可以随时下台当观众,于是,表演者与观众融为一体;再次,由于激情广场舞蹈源于民间,民间艺术各具不同的风格和特点,群众自娱舞蹈更是参差不齐,有的玩得好,有的玩得差。这便是群众性舞蹈的通例,也是激情广场舞蹈的随意性特点。

(四) 激情广场舞蹈表演的内容以欢快为主题

由于激情广场舞蹈表演的特殊性,表演现场都是观众,舞台和观众是一体的,表演的现场人头攒动,火爆热闹,这就使得广场舞蹈表演的内容一定是热情欢快的情绪舞。这种表演形式决定了激情广场舞蹈不可能表现悲切的内容或有高意境的舞蹈作品,表演的环境决定了表演的内容需简洁欢快。

(五) 激情广场舞蹈以集体舞为主要表现手段

激情广场舞蹈起源较早,运用较广泛,受地域性影响很大,通过人体动态来构织某种审美意象。它是群众参与性很强的表演艺术形式,表演方式都以集体舞出现,少则几十人,多则几百人,场面热闹红火。激情广场舞蹈一定是在广场上表演,且表演场地宽阔。激情广场舞蹈表演形式的直接性表现在它不是在剧场表演,而是在观众当中表演,演员面对观众直接表演,演员和观众能直接交流,舞台和观众是一体的,观众和演员打成一片,大集体的舞蹈表演能使观众有一种特殊的感受。

(六) 激情广场舞蹈表演的因陋就简

由于激情广场舞蹈是在广场上表演的艺术形式,因此它的表演方式有很大的灵活性,时间可长可短,完全体现在主观的意愿和需求上。广场这个表演环境不可能有很好的舞美、灯光来表现很复杂的内容,所以激情广场舞蹈在表现内容、舞蹈结构上都不能太复杂,只能以饱满的情绪和简单的队形变化来博得观众的喜爱。

(七) 激情广场舞蹈是自发性的表演

激情广场舞蹈从产生以来,自发性就是它的特征。民众参与激情广场舞蹈不求名、不求利,完全是为了自娱自乐、为了健康,是民众自发性的表演。激情广场舞蹈利用舞蹈抒发情感,使舞者内在的情感得以宣泄,产生振奋的愉悦感,同时观赏者也得到精神享受。民众参与舞蹈也使自己得到表现自我的机会,产生自我价值感。因此,由自发性带来的自娱性效果是激情广场舞蹈的最终目的。

四、激情广场舞的作用

激情广场舞活动的开展，给老百姓带来极大的精神享受，既锻炼了身体增强了体质，又满足了自己的文化需求与对美的追求。参加激情广场舞的人群，都是各行各业或退休的、没有专业舞蹈基础的舞蹈爱好者，他们在工作之余，利用休息时间到广场放松身心，沉浸在另一种自由的活动中，手舞足蹈，身体得以舒展，精神得到愉悦。

在当今生活方式下，人们的审美要求逐渐提高，业余活动也要有生有色，能吸引人、感染人才行，而舞蹈正是人们所需要的，而且是最容易接受的。在舞蹈活动中，现实生活中的很多礼仪，很多只有舞蹈这种身心合一的表达方式才能充分表达的东西，常常就在舞蹈中完成了。人们不仅要看舞蹈，还要直接参与舞蹈。舞蹈作为一门最古老的艺术，最初它就是全民参加的集体活动。因此，参加激情广场舞的人们，在共同的音乐、共同的节奏中一同载歌载舞，这样一种交往活动有利于每个人产生这样的体验：

(1) 从最直接的生命感觉中超越个人局限，与集体，与周围的环境、世界融为一体，仿佛有一种共同的力量把大家联系起来、组织起来。

(2) 激情广场舞不仅产生一种强有力的凝聚力，还通过优美的音乐、舞姿陶冶人们的情操，提高人们的审美能力，激发人们对美的事物，乃至对人体运动自身的美的追求，促进人们的身心健康。

(3) 激情广场舞虽然比较简单，但它紧跟时代，恰恰最能迅速、敏感地反映出大众精神面貌，更容易流行。

(4) 激情广场舞能使人们保持着对舞蹈的兴趣，又使他们对舞蹈这种表达方式熟悉、亲切，从而使艺术舞蹈的存在与发展有了一个坚实可靠的群众基础，使舞蹈不仅是一种专业，而且是一种有广泛根基的文化。

(5) 激情广场舞的发展，或转化为艺术舞蹈，或为艺术舞蹈的创造提供新的舞蹈语汇、新的境界和新的技巧。

总之，激情广场舞的作用是十分重大的，我们应当给予足够的重视，要加强管理，让广大群众更好地娱乐，更好地创造。

五、激情广场舞蹈团的管理建设与几点建议

（一）管理组织

组织激情广场舞蹈团不是一件容易的事。激情广场舞蹈团的人员不是一个单位或一个部门的，所有的团员均来自社会的各个阶层，团员的素质高低不同，生活习惯不同，文化修养、艺术修养也不同，因此，要组织办好这样一个业余舞蹈团，并使它能正常地开展活动，能长久地维持，必须要有甘于奉献、品德好、艺术造诣高、有责任感的带头人或组织者。只有具备这些条件并以奉献精神为前提的组织者，才能组织起一个符合大众意愿的激情广场业余舞蹈团，才能搞好、发展好、稳定好、管理好这个舞蹈团。

（二）组织建设

1. 团长

具有较高的思想觉悟和业务素质，热爱舞蹈事业，讲求无私奉献，以大局为重，以集体利益为重，有较强的组织、协调能力及对外联络能力，细致耐心，吃苦耐劳，心胸宽广，能广泛团结同志，为舞蹈团创造良好的排练条件，能带领舞蹈团开展排练、演出、交流等活动。

2. 团委

了解全团人员的思想动态和业务动态，较好地完成行政、业务、服装、音乐、音响、财务、后勤等各自分工的工作，各位团委主动配合团长开展各项排练、比赛等活动。定期组织团员们互相沟通，增进团员间的了解，加强团员间的感情。对舞蹈团的经费开支要公开，制定规章制度。组织召开团代会，听取意见与建议，做好各项工作，促进舞蹈团的思想建设与业务建设。

3. 队长

管理好本队的团员，上传下达团委的决定，带领团员做好排练、训练工作，以及协助团委做好演出服装、道具收发等工作。

4. 舞蹈团员

热爱舞蹈事业，有一定的舞蹈基础，且充满激情与自信，努力学习，自觉提高舞蹈素养，服从领导安排指挥，团结同志，能够胜任舞蹈排练、演出的各项基本功与表演技巧动作要求，达到与团员们表演动作的协和、整齐美效果。

（三）业务建设

1. 舞蹈编导

舞蹈编导是训练队伍、带领队伍进行艺术创作的业务建设的领头人。他们是具有指导、领导舞蹈团业务提高的能力，具有较高的舞蹈修养、舞蹈创作、舞蹈理论和舞蹈指导水平，对音乐有很好的感知、诠释能力，对服装设计、色彩、灯光有很高的审美水平与要求的综合型舞蹈指挥者。

2. 指导一

指导一配合舞蹈编导做好排练前后的训练工作，为全团、小组或个别团员训练，完善编导意图，强调全团舞蹈员的整体整齐度、舞蹈风格、舞蹈美感。定期组织舞蹈基础培训，提高团员的舞蹈素质、舞蹈鉴赏能力与欣赏能力。对团员进行业务考核与了解，并对下一阶段的舞蹈排练、训练制定计划。做好舞蹈编导与团员之间的沟通工作。

3. 指导二

指导二配合舞蹈编导做好演出、排练前后的服装、道具、头饰等的制作与管理、训练工作。与指导一配合共同为全团、小组或个别团员训练，完善编导意图，强调全团舞蹈员的整齐度、舞蹈风格、舞蹈美感。定期组织团员进行舞蹈基础培训，提高团员的舞蹈素质以及舞蹈鉴赏能力。并对下一阶段的舞蹈服装、道具、头饰等的制作与管理制定计划。

（四）制度管理

1. 纪律管理制度

由于激情广场舞团的人员是流动不稳、进出自由的，因此，必须要有一个制度来进行管理，当然这个制度应根据本广场的实际情况来制定。比如：实行分组考勤签到制度，特别在排练新节目的时候，要有请假制度。每季度或每月公布一次团员的出勤情况，对于不守组织纪律的团员，应给予指出和批评，也可以实行轻微的奖惩制度，以鼓励遵守组织纪律的团员。

2. 财务管理制度

每一季度公布一次财务开支情况，做到账目清楚，开支合理，公开透明，主动接受大家监督。

3. 团员缴费制度

缴纳团费是每个团员的义务,缴纳一定的团费(每年50~100元),可以解决舞蹈团的基本开支,如电费、水费、外请编导的基础交通费等,音乐、服装、道具等费用另计。另一方面,缴纳团费还可以增加大家的责任感和集体观。

(五) 对激情广场舞蹈骨干培训的几点建议

舞蹈是追求美、诠释美的艺术,是以人的肢体语汇来展现美的意蕴与境界,通过节奏的变换与律动和谐,在时间与空间的流动、转移中引发人们的联想与美感。在舞蹈中,人既是美感的体验者,也是美的价值的彰显者、创作者。舞蹈者在体会、感悟客观对象之美的同时,又将之升华、转换为主体形象之美,使之成为艺术之美。这正是舞蹈美的本质,也是舞蹈美区别于其他艺术门类之美的特质所在。激情广场舞蹈爱好者之所以积极参与舞蹈活动,其本质就在于崇尚美。因此,对激情广场舞蹈骨干培训舞蹈是美育的重要组成部分,也是增强激情广场舞蹈爱好者的综合素质、促进社会精神文明建设的必由之路。这就给广大群众文化工作者的工作带来机遇与挑战。

1. 激情广场舞蹈骨干力量的现状

激情广场舞蹈骨干来自各行各业,他们大多是各行业的舞蹈艺术工作者和舞蹈爱好者。他们主要由以下三个部分组成:一是舞蹈教学第一线的中学、小学、幼儿园教师和个体培训中心的音乐舞蹈老师;二是艺术院校的毕业生;三是各企事业单位的艺术工作者。因此结合培训对象的实际情况选择舞蹈培训内容,是保证舞蹈骨干培训质量的关键。但是,其中有的年龄偏大,可能腰部的软度较差,对有些技巧动作即便付出再多的努力也很难掌握。调查发现,80%的激情广场舞蹈骨干都有一定的舞蹈基础和教学经验、实践经验,分析问题与解决问题的能力较强,这种基础与经验不论在学习和工作中都能起到潜移默化的促进作用。在实际教学实践中有些舞蹈骨干意识理论知识贫乏,专业技能有待提高,难以适应新时代激情广场舞蹈教育、辅导发展的需要,尽管有为社会做点贡献的愿望,但又力不从心。

2. 因材施教,做好激情广场舞蹈骨干的培训工作的

激情广场舞蹈骨干培训的教材及培训内容十分重要,它既不能模拟专业院校的教法,又不能脱离成人的实际。因此,应制定合理的培训目标,并按照培训目标,扬长避短,量体裁衣,建立和谐的激情广场舞蹈培训模式。例如:在舞蹈技巧动作方面,

选择大跳、平转、踏步翻身、乌龙绞柱、跳转、点步翻、剪式跳、并腿跳等项目就适合成人学习与训练。又如：女性大跳连倒踢技巧动作，是用大跳的惯性，通过半蹲，两脚推地的力量将人体送向空中，在踢后腿的瞬间，腰部进行有效的配合即可完成。再如：男性的训练项目，前双飞燕、后双飞燕、飞脚、大蹦子、串翻身等，虽然动作的幅度和力度比较大，但主要是依赖人体的韧劲、耐力和爆发力而完成的。它所需要的软开度是完全可以在训练中逐渐达到的。另外，如前桥、后桥、后吊腰、后爬虎等技巧动作，对腰部的软度要求极高，不宜选择，以免发生受伤等事故。所以，我们要优化整体、淡化局部，树立和谐的切实可行的激情广场舞蹈骨干培训新理念。

3. 尊重和培养舞蹈骨干及团员的兴趣

笔者认为兴趣是人们积极认识事物的倾向，它的基础是建立在个人爱好和生活需要上。兴趣的来源有两个方面：一种是天赋的、个性化的客观行为，对喜爱的事物表现出信心十足、不知疲倦、如痴如醉、精益求精、以苦为乐等方面。另一种，是通过培养产生的，是受后天环境的影响和氛围熏陶而形成的，带有条件反射的性质。它是通过对事物的认识、理解，以及在实践运用的过程中，形成爱好的升级。要积极培养发展团员对学习舞蹈的兴趣，做到因势利导、“推波助澜”，使这种爱好舞蹈的兴趣得到进一步“升温”和发展，成为学习和创新的动力。

多数激情广场舞蹈成员对舞蹈训练颇感兴趣，尊重和培养他们的兴趣是保证建设好激情广场舞蹈团的秘诀。同时，兴趣能增强团员的注意力，提高学习的耐性和记忆力，还能发展思维和想象力，增强学习的主动性，激发起团员的学舞热情。

4. 激情广场舞蹈骨干培训内容的创新与借鉴

激情广场舞蹈培训证明，团员对舞蹈及组合颇感兴趣，由于兴趣的支撑使他们保持了胜不骄、败不馁的心理特征。要培养和发展团员的兴趣，指导者就要创编、选择与团员相适应的教学内容，并要从以下三个方面努力，才能获得理想的指导效果。

(1) 结合舞蹈团员的实际，开拓创新，针对团员的年龄、舞蹈基础、接受能力等因素编创不同类型、不同民族特征的微型舞蹈作品。创编要注意以下几点：

①舞蹈语汇要新颖，具备时代气息；动作规范精炼，有代表性。

②要求舞蹈的内涵丰富、情感浓郁，具备思想性、抒情性，给团员二次创作提供依据。

③乐曲节奏要欢快、热烈奔放、流畅和谐、优美动听，能引起当代人的共鸣。

(2) 借鉴专业院校的舞蹈教学内容。但切记借鉴不等于照搬，吸收不等于挪用，必须要结合激情广场舞蹈爱好者的实际，对内容进行筛选、整理和加工，使其既成为舞蹈动作培训教材和培养舞蹈感觉的手段，又有表演和欣赏的实用价值，起到“一箭双雕”的效果。

(3) 从舞蹈作品中选择优秀的舞段，认真地分析，充分认识内涵情感，人物所处的特定环境，潜在形象的特征。不要单纯追求动作的幅度、密度和难易程度，要把舞蹈的本质——情感，作为选择的重要标准。

5. 情感在舞蹈中的重要作用

以往的成人舞蹈教学，只重视传授动作，忽视了对团员舞蹈情感表现能力的培养，其内容单一，方法简单。虽然花费了大量的心血，终因没能抓住本质而效果不佳。因此，舞蹈骨干们可以从三个方面入手：

(1) 指导者对舞蹈的内涵情感，要认真地分析和讲解，充分发挥成人理解能力的优势，使其在理解的同时得到启发，刺激团员们创作动作的灵感，启迪他们用情感作依据，塑造艺术形象，做到为情感而舞，动则带情。

(2) 要重视对团员观察能力的培养，引导团员在观察动作时，联想动作根源——情感，在情感的感召下，经过想象和艺术创造，使情感和舞蹈融为一体，“传情达意”。

(3) 坚持对基础知识的传授。包括文化知识、舞蹈常识、音乐知识和舞蹈相关的其他人文社会科学知识，努力拓宽团员们的知识面。团员们知识越丰富，理解能力就越强，情感的产生就越迅速，把握情感就越准确，运用情感就越自如。

因此，只有将非视觉的意向——情感，通过可视觉的动作表现出来，使动作成为体现内涵情感的手段，才能提高团员的舞蹈表现力和感染力。这也是激情广场舞蹈骨干培训的重要内容。

第二章 激情广场舞常用基本动作

一、舞蹈基本知识

舞台方向与人体各部位名称（见图1）

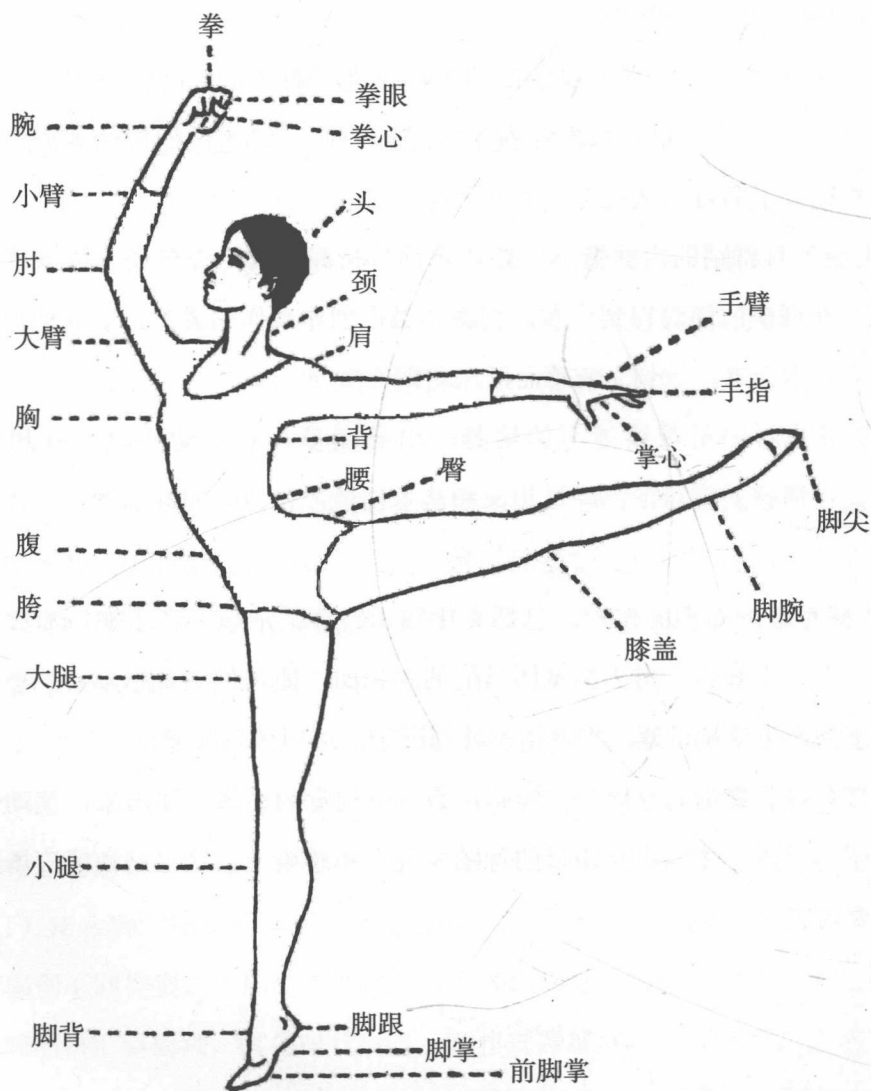


图1