



一学就会100种世界上最帅的舞姿

THE BEST DANCE MOVES IN THE WORLD...EVER!

100 New and Classic Moves and How to Bust Them



2
8

马特·佩吉特◎著

彭婧◎译

全国百佳出版社

中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

一学就会100种 世界上最帅的舞姿

玛特·佩吉特◎著
彭婧◎译



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会100种世界上最帅的舞姿 / (英) 佩吉特 (Pagett, M.) 著; 彭婧译.

—北京: 中央编译出版社, 2012.6

书名原文: The Best Dance Moves in the World...Ever!

ISBN 978-7-5117-0558-7

I. ①—… II. ①佩… ②彭… III. ①舞蹈动作—基本知识 IV. ①J712.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第080779号

Original title: The Best Dance Moves in the World...Ever!

Copyright © Quid Publishing, 2007

Chinese edition copyright © 2012 Central Compilation and Translation Press

一学就会100种世界上最帅的舞姿

责任编辑: 张维军

出版统筹: 陈子慕

特邀编辑: 叶 婷

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612342 (编辑部)

(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络销售)

(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: www.cctphome.com

印 刷: 博罗园洲勤达印务有限公司

成品尺寸: 165毫米×222毫米 11印张

版 次: 2012年6月1日北京第1版

印 次: 2012年6月1日第1次印刷

定 价: 45.00元

目录 Contents

前言	8	手部波浪舞 / The Armwave	52
第一章 准备篇		V手势舞 / The V-Sign	54
服装选择 / Put Your Glad Rags On ...	12	大鱼小鱼进纸箱 / Big Fish, Little Fish, Cardboard Box	55
舞蹈发展史 / A Concise History of Dance	14	经典舞步：扭腰舞	56
舞曲类型 / Music: A Bluffer's Guide	16	Classic Moves: The Twist	
经典舞步代表 / Pioneers: The Dance Hall of Fame	18	哈苏舞 / The Hustle	58
舞步练习建议 / Tips: Stuff You Should Know	20	喷淋舞步 / The Sprinkler	60
第二章 舞步篇		“惊愕”舞步 / The Say-What?!	61
经典舞步：周末夜狂热		麦迪逊舞 / The Madison	62
Classic Moves: Saturday Night Fever	24	蛇形舞 / The Snake	64
臀部摇摇舞 / The Ass Shaker	26	经典舞步：风行舞	
手指舞 / Finger Bopping	27	Classic Moves: Vogue	66
墨尔本曳步舞 / Melbourne Shuffle	28	地垫舞 / The Kid 'N Play	68
泳步舞 / The Swim	30	格雷普韦恩舞步 / The Grapevine	70
播种舞 / Sow the Seeds	32	割草舞 / The Lawnmower	71
卷心菜舞步 / The Cabbage Patch	33	太空步 / The Moonwalk	72
经典舞步：阿古打		攀梯舞 / Climb the Ladder	74
Classic Moves: Agadoo	34	旋转舞 / The Spin	75
小马跳 / The Pony	36	经典舞步：《低俗小说》中的兔子摇摆舞	
超级女士和先生 / Mr/Ms Distinguished	38	Classic Moves: Pulp Fiction	76
徒步舞 / The Hitch Hike	39	斯卡舞步 / The Ska	78
空气吉他舞 / Air Guitar	40	狂欢舞步 / Rave On	80
詹姆斯布朗舞步 / The James Brown	42	彩虹油漆舞 / Paint the Rainbow	82
说唱舞步 / The Rapper	43	理货架舞步 / Stack the Shelves	83
兔子罗杰舞 / The Roger Rabbit	44	大河舞 / Riverdance	84
经典舞步：举头步		日出日落舞步 / Sunrise Sunset	86
Classic Moves: Oops Upside Your Head	46	打蛋舞 / The Eggbeater	87
滑步 / The Running Man	48	经典舞步：康茄舞	
全身波浪舞 / Jacking	50	Classic Moves: The Conga	88
		这个还是那个? / One from Here, One from There	90
		马鞭步 / The Whip	91

海滩游侠舞步 / The Baywatch
特拉沃尔塔步 / The Travolta
盯鞋步 / The Shoegazer
鸡汤舞 / The Chicken Noodle Soup

经典舞步: Y.M.C.A. 舞步
Classic Moves: YMCA

哥萨克舞步 / The Cossack
埃及步 / Walk Like an Egyptian
棉签舞步 / The Q-Tip
锤子舞步 / Hammer Time
碾地舞 / The Grind
机器人舞 / The Robot

经典舞步: 玛卡莱娜舞步
Classic Moves: The Macarena

哈雷姆摇滚舞步 / The Harlem Shake
哑剧舞步 / The Mime Artist
西迷舞 / The Shimmy
机械舞 / Popping
火车头舞步 / The Choo Choo
开塞钻舞步 / The Corkscrew

经典舞步: 小鸡舞
Classic Moves: The Chicken Dance

披萨面点师 / The Pizza Chef
贴面舞 / The Smooch
肚皮舞 / The Belly Roll
六步舞 / The Six Step

经典舞步: 手指摇摆舞
Classic Moves: The Hand Jive

兔子跳 / The Bunny Hop
疯鸡舞 / The Funky Chicken
印度步 / The Indian Step

92 蠕形步 / The Worm 132
94 套索舞 / The Lasso 134
95 羽翼步 / The Wing Dance 135
96

经典舞步: 颤栗舞步
Classic Moves: Thriller

98 搅拌舞 / Stir It Up 138
100 王子吉他步 / Prince's Guitar 140
102 爱斯基曳步舞 / The Ickey Shuffle 141
103 滑雪步 / The Skier 142
104 购物车舞步 / Shopping Trolley 144
105 拳击舞步 / The Boxer 145
106

经典舞步: 暂停时空舞步
Classic Moves: The Time Warp

108 波戈舞 / The Pogo 148
110 流行小天后 / The Pop Princess 150
112 薯仔舞 / The Mashed Potato 152
113 猴子舞 / The Monkey 153
114 功夫 / Kung Fu Fighting 154
116 恰恰滑步 / The Cha-Cha Slide 156
117 风驰步 / Greased Lightnin' 158
跺脚舞 / The Stomp 159
大人物拿破仑 / Napoleon Dynamite 160
118 淋浴舞 / The Shower 162
120 挤奶步 / Power Milking 164
122 欢呼舞步 / Hail to the King 165
123 老头舞步 / The Old Man 166
124 查尔斯顿舞步 / The Charleston 168
瓦图西舞步 / The Watusi 170
稻草人舞步 / The Scarecrow 171
圣诞树舞步 / The Christmas Tree 172

128
129 索引 174
130

THE BEST DANCE MOVES IN THE WORLD...EVER!

100 New and Classic Moves and How to Bust Them

Matt Pagett



一学就会100种 世界上最帅的舞姿

玛特·佩吉特◎著
彭婧◎译



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

一学就会100种世界上最帅的舞姿 / (英)佩吉特(Pagett, M.)著;彭婧译.

—北京:中央编译出版社,2012.6

书名原文:The Best Dance Moves in the World...Ever!

ISBN 978-7-5117-0558-7

I. ①—… II. ①佩… ②彭… III. ①舞蹈动作—基本知识 IV. ①J712.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第080779号

Original title: The Best Dance Moves in the World...Ever!

Copyright © Quid Publishing, 2007

Chinese edition copyright © 2012 Central Compilation and Translation Press

一学就会100种世界上最帅的舞姿

责任编辑:张维军

出版统筹:陈子慕

特邀编辑:叶 婷

责任印制:尹 珺

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电 话:(010) 52612345(总编室) (010) 52612342(编辑部)
(010) 66161011(团购部) (010) 52612332(网络销售)
(010) 66130345(发行部) (010) 66509618(读者服务部)

网 址:www.cctphome.com

印 刷:博罗园洲勤达印务有限公司

成品尺寸:165毫米×222毫米 11印张

版 次:2012年6月1日北京第1版

印 次:2012年6月1日第1次印刷

定 价:45.00元

致 谢

非常感谢 Alasdair、Em、Jen、Liz、Matt、Mitch、Mon、Ricky、
Sam、Mike、Gabriel 及所有为本书做出贡献的人。

目录 Contents

前言

第一章 准备篇

服装选择 / Put Your Glad Rags On ...	12
舞蹈发展史 / A Concise History of Dance	14
舞曲类型 / Music: A Bluffer's Guide	16
经典舞步代表 / Pioneers: The Dance Hall of Fame	18
舞步练习建议 / Tips: Stuff You Should Know	20

第二章 舞步篇

经典舞步：周末夜狂热 Classic Moves: Saturday Night Fever	24
臀部摇摇舞 / The Ass Shaker	26
手指舞 / Finger Bopping	27
墨尔本曳步舞 / Melbourne Shuffle	28
泳步舞 / The Swim	30
播种舞 / Sow the Seeds	32
卷心菜舞步 / The Cabbage Patch	33

经典舞步：阿古打 Classic Moves: Agadoo	34
小马跳 / The Pony	36
超级女士和先生 / Mr/Ms Distinguished	38
徒步舞 / The Hitch Hike	39
空气吉他舞 / Air Guitar	40
詹姆斯布朗舞步 / The James Brown	42
说唱舞步 / The Rapper	43
兔子罗杰舞 / The Roger Rabbit	44

经典舞步：举头步 Classic Moves: Oops Upside Your Head	46
滑步 / The Running Man	48
全身波浪舞 / Jacking	50

手部波浪舞 / The Armwave	52
V手势舞 / The V-Sign	54
大鱼小鱼进纸箱 / Big Fish, Little Fish, Cardboard Box	55

经典舞步：扭腰舞 Classic Moves: The Twist	56
哈苏舞 / The Hustle	58
喷淋舞步 / The Sprinkler	60
“惊愕”舞步 / The Say-What?!	61
麦迪逊舞 / The Madison	62
蛇形舞 / The Snake	64

经典舞步：风行舞 Classic Moves: Vogue	66
地垫舞 / The Kid 'N Play	68
格雷普韦恩舞步 / The Grapevine	70
割草舞 / The Lawnmower	71
太空步 / The Moonwalk	72
攀梯舞 / Climb the Ladder	74
旋转舞 / The Spin	75

经典舞步：《低俗小说》中的兔子摇摆舞 Classic Moves: Pulp Fiction	76
斯卡舞步 / The Ska	78
狂欢舞步 / Rave On	80
彩虹油漆舞 / Paint the Rainbow	82
理货架舞步 / Stack the Shelves	83
大河舞 / Riverdance	84
日出日落舞步 / Sunrise Sunset	86
打蛋舞 / The Eggbeater	87

经典舞步：康茄舞 Classic Moves: The Conga	88
这个还是那个? / One from Here, One from There	90
马鞭步 / The Whip	91

海滩游侠舞步 / The Baywatch
特拉沃尔塔步 / The Travolta
盯鞋步 / The Shoegazer
鸡汤舞 / The Chicken Noodle Soup

经典舞步: Y.M.C.A. 舞步
Classic Moves: YMCA

哥萨克舞步 / The Cossack
埃及步 / Walk Like an Egyptian
棉签舞步 / The Q-Tip
锤子舞步 / Hammer Time
碾地舞 / The Grind
机器人舞 / The Robot

经典舞步: 玛卡莱娜舞步
Classic Moves: The Macarena

哈雷姆摇滚舞步 / The Harlem Shake
哑剧舞步 / The Mime Artist
西迷舞 / The Shimmy
机械舞 / Popping
火车头舞步 / The Choo Choo
开塞钻舞步 / The Corkscrew

经典舞步: 小鸡舞
Classic Moves: The Chicken Dance

披萨面点师 / The Pizza Chef
贴面舞 / The Smooch
肚皮舞 / The Belly Roll
六步舞 / The Six Step

经典舞步: 手指摇摆舞
Classic Moves: The Hand Jive

兔子跳 / The Bunny Hop
疯鸡舞 / The Funky Chicken
印度步 / The Indian Step

92 蠕形步 / The Worm 132
94 套索舞 / The Lasso 134
95 羽翼步 / The Wing Dance 135
96

经典舞步: 颤栗舞步

Classic Moves: Thriller

136

98 搅拌舞 / Stir It Up 138
100 王子吉他步 / Prince's Guitar 140
102 爱斯基曳步舞 / The Ickey Shuffle 141
103 滑雪步 / The Skier 142
104 购物车舞步 / Shopping Trolley 144
105 拳击舞步 / The Boxer 145
106

经典舞步: 暂停时空舞步

Classic Moves: The Time Warp

146

108 波戈舞 / The Pogo 148
110 流行小天后 / The Pop Princess 150
112 薯仔舞 / The Mashed Potato 152
113 猴子舞 / The Monkey 153
114 功夫 / Kung Fu Fighting 154
116 恰恰滑步 / The Cha-Cha Slide 156
117 风驰步 / Greased Lightnin' 158
跺脚舞 / The Stomp 159
大人物拿破仑 / Napoleon Dynamite 160
118 淋浴舞 / The Shower 162
120 挤奶步 / Power Milking 164
122 欢呼舞步 / Hail to the King 165
123 老头舞步 / The Old Man 166
124 查尔斯顿舞步 / The Charleston 168
瓦图西舞步 / The Watusi 170
稻草人舞步 / The Scarecrow 171
126 圣诞树舞步 / The Christmas Tree 172
128
129 索引 174
130

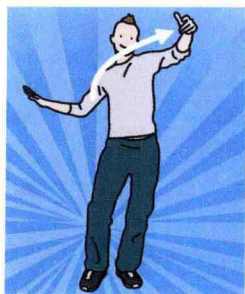
前言 *Introduction*

本书的内容延续了几个世纪，并且一直在不断改写完善中。它记录并解析了几个世纪以来的“舞蹈”，即由成千上万的人们随着韵律有节奏地舞动身体发展演变而来的艺术。



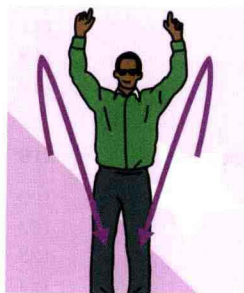
手指舞
Finger Popping

这里所谓的舞蹈艺术作为全世界通用的一种身体语言，从来不会受到政治、地位、财富、宗教信仰等等社会因素的干扰。尼采曾经把舞蹈比作一种超神灵的艺术，他这样写道：“我相信只有神才懂得如何跳舞。”真真切切，舞蹈本身便是一种艺术，这种艺术是通过身体活动的舞蹈动作来表现人们内在深层的精神世界。



播种舞
Sow the Seeds

那么，人为什么要跳舞呢？纯粹是因为喜好？更因为是一种力量的释放？还是因为可以给我们带来创造的喜悦感？或者是因为当朋友们三三两两聚在一起的时候，可以找乐呢？谁知道呢，其实也没有人会在意真正的原因。舞蹈就是舞蹈，这就足够了。



阿古打
Agadoo

本书将和你一起追溯 20 世纪以来广为流传的舞蹈艺术。书中介绍的舞步包罗万象，从阿古打 (Agadoo) 到 Y.M.C.A. 舞步，从小鸡舞 (Chicken Dance) 到鸡汤舞 (Chicken Noodle

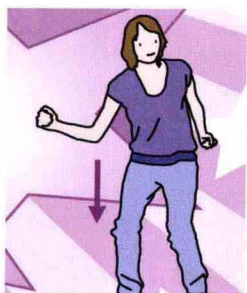
Soup)，再到疯鸡舞(Funky Chicken)，还有蛇形舞(the Snake)、猴子舞(the Monkey)、小马跳(the Pony)、蠕形步(the Worm)和兔子罗杰舞(Roger Rabbit)，以及墨尔本曳步舞(Melbourne Shuffle)、埃及步(the Egyptian Walk)，还有扭腰舞(the Twist)、薯仔舞(the Mashed Potato)等等，其中既有怀旧经典舞步，也有酷炫潮流舞步。



詹姆斯布朗舞步

The James Brown

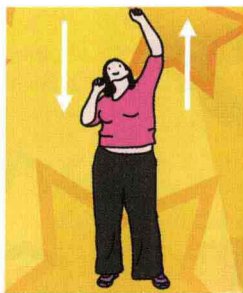
本书第一章作为准备篇介绍，将带领我们了解舞蹈发展史、一些著名舞步的代表者以及常见的舞曲种类和对于各种舞蹈服装的选择，还有关于舞步练习的一些建议及注意事项。



扭腰舞

The Twist

本书第二章作为舞步练习篇，会分为100个部分进行详细介绍，每个部分会涉及到舞步的灵感起源、舞步难度和练习时的注意事项。



攀梯舞

Climb the Ladder

每种舞步动作会分解为四步或者八步，全部按步骤配有清晰明了的插图和详细讲解。除此之外，你也可以从本书最后的索引页里快速查找找到舞步动作解析所对应的页码。

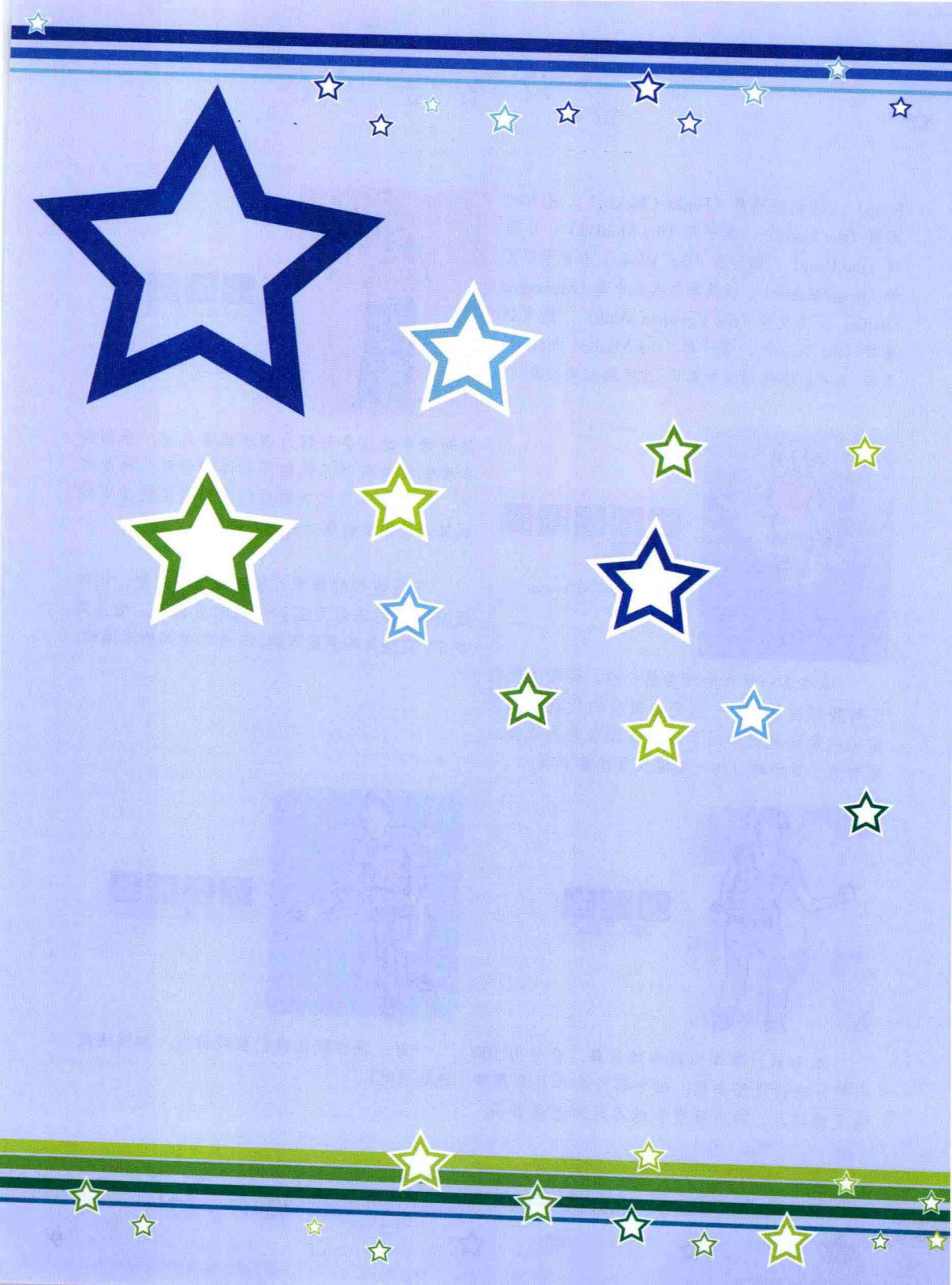
下面讲到的舞步可能存在遗漏之处，比如还有其他的练习方法和不同的名称等。这些舞步中，有些是耳熟能详的，有些则是闻所未闻的。



理货架舞

Rack the Shelves

好，现在就让我们整装待发，加快速度，跳起来吧！



Section The Basics

第一章

准备篇

服装选择

Put Your Glad Rags On...

在舞步练习的过程中，选择舒适的服装是非常必要的。倘若穿着一件与舞步练习不搭调的衣服，不够轻便合体，不能舒展自如，势必会影响到舞步练习的效果。相反，如果挑选一件你中意的，且能够适用于各种幅度动作的舞蹈服装，才能最大限度地适应舞步的需要，与舞蹈表演相协调，从而提高其审美价值。下面将介绍一些舞步练习时挑选服装的注意事项。

在家练习舞步时，最好选择一些宽松、舒适的衣服，以便能够舒展自如。而鞋子呢，则可以穿一双弹跳力比较好的软底运动鞋或者舞蹈鞋，如果在练习复杂步法的时候只穿一双袜子，效果就会更好。

至于衣服面料，则应该选择那些轻便、透气性好的运动服或者紧身裤搭配宽松T恤，这样才能够适用于各种幅度的动作。场地则应选在质地较硬的地板上，若没有跳舞地毯，可以在地上放一些厚实的硬纸板，或者采用旧的胶木塑板。

如果场所是在公共场合，那么你一定要挑选与聚会或晚宴风格协调一致的舞蹈服装。倘若有表演的需要，别忘了在表演之后大汗

淋漓时沐浴一番，如果有必要的话可以再喷点腋下香氛。至于香水和须后水则要清淡点，因为不是所有人都喜欢香气缭绕的感觉。

外出的时候，记得要轻装上阵。除了携带可以用来挡风寒的外套之外，避免再带上不必要的包、服装和首饰，那样会给自己添不少麻烦，特别是只在外面做短暂的停留，很快就会回家时。但如果外面真的很热，还是带上一件外衣吧，当你运动完毕大汗淋漓时，晚上的温差会让你庆幸自己做对了选择。

如果你是在健身会馆练习跳舞，切记要穿一双平底运动鞋或者面料柔软的舞蹈鞋，这样会减少长时间练习对脚部造成的损伤。你不仅会感觉舒适一些，而且还会觉得舞步轻快。

最好选择那种有口袋的裤子，你可以将钱、钥匙等小物品放进口袋，这样就无需再带较重的钱包了。对于女孩子来说，再随身携带一个小巧的包放些私人物品，这就足够了。

穿着舒适并不是说随随便便，不修边幅。现在有些健身场所非常鼓励盛装练习，鼓励你在跳舞的时候穿着与舞曲格调及舞步协调一致的服装。你一定能找到适合自己的那类