

健身健美体育舞蹈

DANGDAI LIUXING LADINGWU ZHINAN

当代流行

拉丁舞指南



古宦臣 夏渝纯 编著
付中枢 审定

四川人民出版社

当代流行

拉丁舞指南

古宦臣 夏渝纯 编著

付中枢 审定



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身健美体育舞蹈: 当代流行拉丁舞指南/古宦臣,
夏渝纯编著. —成都: 四川人民出版社, 2002.5
ISBN 7-220-05933-7

I. 健... II. ①古...②夏... III. 拉丁舞-舞蹈动
作-指南 IV. J732.8-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 030794 号

JIANSHENG JIANMEI TIYU WUDAO

健身健美体育舞蹈

——当代流行拉丁舞指南

古宦臣 夏渝纯 编著

责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对

蒲其元 朱 兰
周靖明
古 蓉
伍登富

出版发行
网 址

四川人民出版社(成都盐道街3号)
<http://www.booksss.com>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

防盗版举报电话

(028)86679239

印 刷

成都双流县印刷一厂

开 本

787mm × 1092mm 1/16

印 张

16.875

插 页

12

字 数

349 千

版 次

2002 年 6 月第 1 版

印 次

2002 年 6 月第 1 次印刷

印 数

1-2000 册

书 号

ISBN 7-220-05933-7/J·434

定 价

28.00 元

■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换

健身健美体育舞蹈
当代流行舞
丁嘉
指南





健身健美体育舞蹈

当代流行舞

拉丁舞

指南



健身健美体育舞蹈

当代流行拉丁舞指南



健身健美体育舞蹈

当代流行舞
丁美
指南



健身健美体育舞蹈

当代流行拉丁舞指南



拉丁舞愛好者
的良師益友

杜天文題于嘉城

四川省舞蹈家协会主席

杜天文題字

強化國標舞理海建設
提高國標舞規範水平

胡世全

四川省成都市群众艺术馆常务副馆长
四川省成都市国际标准舞协会会长

胡世全题字

形體之律動流
轉之詩情創造
舞之藝術美

史家健題

四川省成都市文化局局长

四川省成都市文学艺术界联合会副主席

中国作家协会四川分会理事

四川省美学学会副理事长

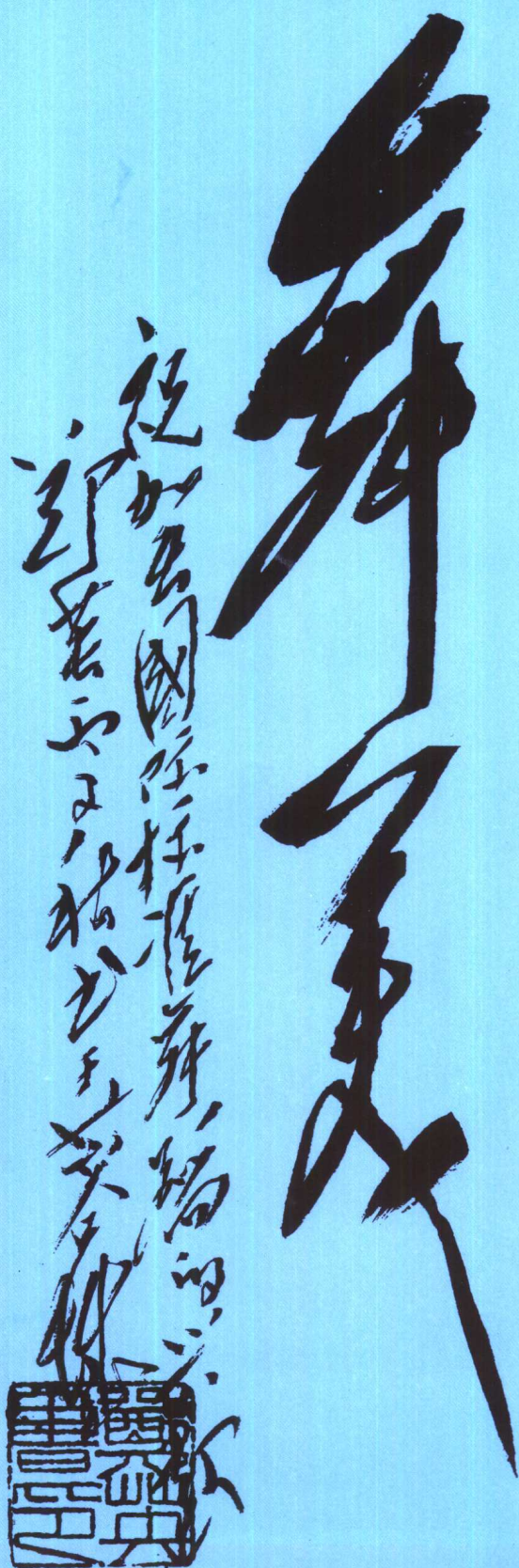
史家健题字

本書運用科學方法
指導拉丁舞加實踐
此乃可貴

馮如秀題

(原)四川省成都市人大常委會副主任

馮如秀題字



(原)中共四川省成都市委宣传部长

郑英题字

健身健美健身心

跳出心中渴望

刘家瑞

贵州省国际标准舞总会副会长
贵阳市体育舞蹈协会会长

刘家瑞题字

内 容 简 介

全书共七章。

内容主要包括：当代流行国际标准拉丁舞的基本知识及科学理论，较详细地介绍了“伦巴”、“恰恰恰”、“桑巴”、“牛仔”、“斗牛”五个舞种的基本舞步和简单的花样舞步套路组合并传授怎样跳好拉丁舞的技能、技巧和重要方法。

本书以理论为指导原则，理论密切联系实际，讲解和演示相结合，图文并茂。内容深入浅出，明了易懂，举足会跳。艺术性、可读性、实用性较强。形式新颖、文笔轻松、风格独特。本书经中国国际标准舞学会副会长、国际级评审付中枢先生审订，更具准确性和权威性。

本书融健身、健美、娱乐、欣赏、艺术为一体，适于广大拉丁舞爱好者学习，也是拉丁舞教师的最好教参。它能伴您走向成功之路。

1.15.12.17



编 前 语

1996年金秋之夜，夜月皎洁，繁星闪闪，室内一片宁静，一缕淡淡的月光洒在我的案桌上，我伏案深思……

是改革开放，将异国情调的拉丁美洲舞这一舞蹈艺术迎进了中国人的生活和娱乐的大门。在神州大地上又增添了一朵光彩夺目的奇葩。

亲爱的读者，当您举步走出家这一小小天地，翘首放眼大千世界时，你定会觉察到，今天，拉丁舞的一股热潮正在我们周围掀起。不少拉丁舞的舞迷们已经领略了它的风采，得到了艺术美的享受，并深深地爱上了它。同时，许许多多人都把它视为健身、健美、增强体质、增进健康和延年益寿的较好运动形式积极地参与。实

