



土風舞舞步

土風舞能表現出人們的喜、怒、悲傷與崇拜的心情。人們會根據舞蹈的特色而選擇不同的開始隊形、牽手姿勢及舞步。

開始隊形：

圍成圓圈跳舞時，往往是代表在山中起火時所跳的舞蹈。

以行列隊形跳舞時，代表戰爭勝利或模仿巫師們在神殿前列隊。

圓圈（雙人單圈）



行列隊形



除了上面所提及的，土風舞還有很多隊形，你能多舉一些例子嗎？

開口圈隊形



單行橫列隊形



牽手姿態：

跳土風舞時，我們與舞伴會有很多牽手的機會。不同的舞蹈有不同的牽手姿態，以下是常見的牽手姿態。

相對牽雙手



伴遊舞姿



匈牙利舞姿(W位)



內手相牽舞姿



舞步：

土風舞的舞步多變，不同的土風舞各有不同的舞步，配合音樂的節奏，表達出舞者的心情。以下是常見及最基本的舞步，我們一同練習吧！

橫後步

鉸剪步

交換踏步

交換步

踵趾步

踏點步

點步

莎底士步

葡萄藤步

滑步

單足跳

雙足跳