

爵士舞及街舞

爵士舞	基本資料	(00:00:00 - 00:02:27)
	基本解說	(00:00:01 - 00:12:36)
	手位及爵士步配合	(00:00:01 - 00:00:46)
	踢腿前奏	(00:00:48 - 00:01:44)
	踏步及拍手配合	(00:01:45 - 00:02:38)
	踢交換步	(00:02:39 - 00:03:46)
	橫跳步	(00:03:48 - 00:04:33)
	跳躍組合	(00:04:34 - 00:05:21)
	蛇腰及肋骨練習	(00:05:22 - 00:06:15)
	踢腿組合	(00:06:16 - 00:06:46)
	轉圈	(00:06:47 - 00:07:37)
	踏步與波浪的組合	(00:07:38 - 00:08:40)
	爵士舞滑行步	(00:08:41 - 00:09:08)
	地面組合	(00:09:09 - 00:10:18)
	臂部動作	(00:10:19 - 00:12:36)

街舞	基本資料	(00:00:00 - 00:00:39)
	街舞一	(00:00:01 - 00:02:58)
	舞蹈示範	(00:00:01 - 00:00:46)
	慢動作示範	(00:00:47 - 00:01:42)
	手部動作	(00:01:43 - 00:02:19)
	腳步動作	(00:02:20 - 00:02:58)
	街舞二	(00:00:01 - 00:03:48)
	舞蹈示範	(00:00:01 - 00:01:08)
	慢動作示範	(00:01:09 - 00:02:27)
	手部動作	(00:02:28 - 00:03:08)
	腳步動作	(00:03:09 - 00:03:48)
	街舞三	(00:03:49 - 00:07:15)
	舞蹈示範	(00:03:49 - 00:04:54)
	慢動作示範	(00:04:55 - 00:06:03)
	手部動作	(00:06:04 - 00:06:37)
	腳步動作	(00:06:38 - 00:07:15)