

社交舞

基本資料 (00:00:01 - 00:02:13)

內容簡介	(00:00:01 - 00:00:34)
舞程線	(00:00:35 - 00:01:22)
位置與方向	(00:01:23 - 00:02:13)

標準舞 布魯斯 (00:00:00 - 00:07:57)

抱持姿勢	(00:00:00 - 00:00:36)
舞蹈示範	(00:00:37 - 00:01:51)
舞步解說 四分一轉	(00:01:52 - 00:02:42)
橫步	(00:02:43 - 00:03:33)
前搖滾步	(00:03:34 - 00:04:26)
止言步	(00:04:27 - 00:05:33)
左旋轉	(00:05:34 - 00:06:48)
舞步串連	(00:06:49 - 00:07:57)

華爾茲 (00:00:00 - 00:11:37)

舞蹈示範	(00:00:00 - 00:01:03)
抱持姿勢	(00:01:04 - 00:01:42)
舞步解說 交換步	(00:01:43 - 00:03:25)
右轉/順轉	(00:03:26 - 00:04:33)
左轉/逆轉	(00:04:34 - 00:06:03)
退進步	(00:06:04 - 00:08:09)
躊躇步	(00:08:09 - 00:09:21)
舞步串連	(00:09:22 - 00:10:20)
舞步欣賞	(00:10:22 - 00:11:37)

拉丁舞 查查查 (00:00:00 - 00:09:27)

舞蹈示範	(00:00:00 - 00:00:51)
基本資料	(00:00:52 - 00:01:37)
抱持姿勢	(00:01:38 - 00:02:09)
舞步解說 基本步	(00:02:10 - 00:03:27)
退進步	(00:03:28 - 00:04:15)
原地旋轉	(00:04:16 - 00:05:26)
紐約步	(00:05:27 - 00:06:09)
跟隨步	(00:06:10 - 00:07:15)
臂下旋轉	(00:07:16 - 00:08:36)
舞步串連	(00:08:37 - 00:09:27)

牛仔(踏點式) (00:00:00 - 00:09:05)

舞蹈示範 (一)	(00:00:00 - 00:00:51)
抱持姿勢	(00:00:52 - 00:01:13)
舞步解說 基本步	(00:01:14 - 00:02:04)
臂下旋轉	(00:02:05 - 00:02:32)
連結步	(00:02:33 - 00:03:27)
美式旋轉	(00:03:28 - 00:04:49)
後交換手	(00:04:50 - 00:06:18)
風車步	(00:06:19 - 00:07:21)
舞步串連	(00:07:22 - 00:08:11)
舞蹈示範 (二)	(00:08:12 - 00:09:05)