



體育舞蹈團隊舞

體育舞蹈

體育舞蹈指拉丁舞、標準舞、莎莎舞和霹靂舞等。拉丁舞有森巴舞、查查查、倫巴舞、鬥牛舞及牛仔舞之分；標準舞則包括華爾茲、探戈、維也納華爾茲、狐步舞及快步舞。霹靂舞為杭州2022第19屆亞運會及2024巴黎奧運會的比賽項目。



標準舞 — 快步舞

本地的發展

體育舞蹈在香港持續發展，朝普及化、精英化和盛事化的目標邁進，以期鞏固香港作為體育舞蹈盛事之都的地位，並提升本地運動員的舞蹈技巧及視野。

益處

「三歲定八十，運動藝術娛樂三結合」。體育舞蹈既能強身健體，亦可帶來歡樂及藝術美感。



標準舞 — 狐步舞

資料來源：香港體育舞蹈總會





拉丁舞 — 鬥牛舞

體育舞蹈

注意事項

注意身體狀況，要做適當熱身運動，並穿上適合舞衣和舞鞋等。

器材

適合跳拉丁舞/標準舞/霹靂舞的舞蹈服飾和舞鞋，木地板和音響器材。

類別

拉丁舞 分有森巴舞、查查查、倫巴舞、鬥牛舞及牛仔舞五大類。

森巴舞

森巴舞源於巴西，特點是歡欣熱鬧且激昂，步法婀娜搖曳。

查查查

查查查源於古巴，予人活潑熱情且俏皮之感。

倫巴舞

倫巴舞源於古巴，早期予人哀怨感覺，現在多用以述說愛情故事，善於營造羅曼蒂克的氛圍。

鬥牛舞

鬥牛舞源於西班牙，舞風雄壯威武，表達出自信驕傲。

牛仔舞

牛仔舞最先流行於美國，舞步輕盈活潑，充滿青春氣息。



拉丁舞 — 查查查



拉丁舞 — 倫巴舞

舞蹈

體育舞蹈的類別

霹靂舞

霹靂舞本身屬街舞之一，亦是首隻嘻哈舞種。此舞於1970年代源於美國紐約布朗克斯區，特色包括單手撐地及空翻等高難度動作，亦涉及以手腳在地板跳舞，故又有「地板舞」之稱。



霹靂舞

標準舞

有華爾茲、探戈、維也納華爾茲、狐步舞及快步舞之分。



標準舞 — 華爾茲



標準舞 — 探戈

華爾茲

華爾茲源於18世紀歐洲鄉間的土風舞，舞風柔和優雅，抒情而帶有幾分哀怨愁緒。

維也納華爾茲

維也納華爾茲源於奧地利及德國鄉間的土風舞，左右旋轉，快速交替，圍繞舞池起舞，華麗多姿。

探戈

探戈於19世紀在南美洲廣為流行，舞步怪異、擺頭頓足，似退還進；雄糾糾，氣昂昂，豪邁非凡。

狐步舞

狐步舞源於美國，經多番演變後，舞風更見悠閒，瀟灑優美。

快步舞

快步舞由狐步舞演變而成，節奏快速多變，動作輕巧敏捷。