空大台北舞蹈

台式探戈

陳美安老師

108.9.5~26

1	矩形，短滑輪	**12** 矩形，**2234**，**32&34**，**423** 點，**5** 點結束。**(1234x5)** ★ **32&34** 女雙腳合併，身體不可升降。
2	矩形，長滑輪	**12** 矩形，**2234**，**32&34**，**4234**，長滑輪 **34**，**6** 點結束。**(1234x6)**
3	滑輪變化步	**12** 矩形，**2234**，**32&34**，**4234**，**5234**，**6** 點 **34**，**7234**，**8** 勾結束。**(1234x8)**
4	前進蹲步	**12** 矩形，**2234**，**32&34**，**423** 蹲，回轉 **2** 圈。**(1234x5)**
5	比翼雙飛	**12** 矩形，**2234**，**32&34**，**1234x6**。**(1234x9)** ★男女手互勾有張力
6	摸臉延伸	**12** 矩形，**2234**，**32&34**，**42** 摸臉延伸，**52** 轉 **1** 圈， **62** 摸臉延伸，**72** 轉圈，**82** 延伸，**92** 回轉 **2** 圈結束。**(1234x9)** ★等女生站穩後再轉圈，雙手互牽。延伸膝蓋伸直。
7	側行擺盪	**12** 矩形，**2234**，**32&34**，擺盪 **3** 次，擺盪 **3** 次， 切腰、切腰、切腰，短滑輪結束。**(1234x7)**
8	反身墊足踢步	**12** 矩形，**2234**，**32&34**，**4234**，**523**＋**4**，**6234**，長滑輪 **34**， **8** 點結束。**(1234x8)**
9	梅花步	**12** 矩形，**2234**，**32&34**，**4234**，**5234**，**6234**，**7234**，**8234**， **9** 勾結束。**(1234x9)** ★男生左腳後交叉、前交叉**(**切腰**)**。
10	纏繞步	**12** 推勾，左右纏繞，背後繞圈 。**(1234x7)** ★男生左右移動。
11	掛脖子下腰	女右手勾住男脖子或腰部下躺，起身右轉向外 **45** 度摸臉延伸。 **(1234x9)** ★等女生站穩後再撥腰轉圈