

NCLS 成人交谊舞

国际标准舞(International Standard Ballroom Dance 又称体育舞蹈)作为一项高贵优雅的运动，不但可以调适现代人忙碌的生活，舒展身心，还可以提高我们的生理与心理素质。它可以激发与提高个人的气质与活力，内在的朝气与自信。它还可以进一步陶冶情操，使舞者从内心对美妙音乐的理解而通过肢体运动与优美的全身协调性把不同舞蹈的不同特点与风格表现出来。

国际标准舞由英国发起，经欧美舞蹈界人士在广泛研究，规范和美化加工的基础上颁布的国际标准舞的基础理论，技巧等，为全世界各国所共同遵循。国际标准舞是以肢体表达的一种国际语言。

我们牛顿中文学校成人交谊舞班本着以普及与启蒙国际标准舞为目标，由浅入深的进行国际标准舞入门教学。基于成年人的特点，以理论与实践相结合的方式，**着重于基本功训练。**

我们的目标是通过国际标准舞和美式交谊舞的学习与训练，使从来没有学过交谊舞的朋友能自信地在舞场上随着优美的音乐翩翩起舞。使那些以前曾经学过些舞步的朋友能在原有的基础上更深一步了解国际标准舞的理念。如华尔兹的优美柔和，步伐婉转曼妙的特点，探戈舞的舞态刚劲，步伐顿作磊落的风格以及伦巴舞的舞态柔情，步伐婀娜多姿的美态.....通过国际标准舞和美式交谊舞的学习与基本功训练，为部分学员能在专业人员进一步指导下的提高和深造以及参加将来的国际标准舞比赛打下良好的基础。