

#### 04. 舞姿

1。正常情況下，男女對面而立（見下述6。），男左手握女右手，男右手抱女腰；女右手手掌向前伸出直立‘被握’，左手臂向前平伸抵住男右肩。為了便於領導，男手可握可抱；女方不能‘握’‘抱’。（女方如果‘握’‘抱’，對男方形成壓力與阻礙，不利於自由領導）。女方之雙手與臂作為‘感知器’或‘觸角’之用，以便跟隨男方領導，並保持一定距離。以彼此感到靈活，沒有滯礙為原則。

2。男方上身挺直，挺胸，小腹微收，後頸貼靠衣領，身體略向前傾，使鼻尖至地的垂直線大約在足尖位置。這樣也便於兩人足、腿、股之間能有足夠空間，不致衝突，或造成踢腳或踩腳情事。兩眼向舞伴之右肩上方平視，不低頭看足。

3。女方憑雙手及腰部對男領導的感覺，使自己身軀宜保持依附、跟隨、遷就之勢，同時與男方保持適當距離，而又不致形成阻滯及抵觸。

4。以上是一般基本姿勢，各種舞不同的姿勢，容後敘述。

5。姿勢時有變化，有縱、擒，開、合，併、交錯。容後說明。

6。‘現代舞’男女對立稍偏，各自對方之右肩上望出，女方身軀稍微靠向男方。‘拉丁舞’男女面對面站立，相互看望口。