

## 05. 舞步

1。腳步與自然行走方式大致相同，惟使鞋底保持略與地面平行，擦地而過，腳步勿提過高，以免踩到對方之腳；雙膝蓋稍微夾攏，避免作拱門形狀，或如麻雀式的小步跳躍。

### 2。參考資料（書本資料）

1) Keep the feet together when in a closed dance position.（近舞時，舞者之雙足宜儘量靠攏）

2) Reach from the hips when making a forward or backward step.（不論前進或後退，出足均須自臀部使力）

3) Carry the body weight more on the balls of the feet for easy execution of steps.（身體重心多用腳後跟支撐，出步較易）

4) Move in a narrow base.（多用小步子）

5) Glide but don't drag the feet.（用滑行步，但不宜用拖步）

6) Take short steps when the music is fast and long steps when the music is slow.（音樂拍節快時用小步，慢時不妨用長步）

7) The man starts with the left foot; the woman starts with the right foot.（開始時，男用左腳，女用右）

8) Keep the feet parallel with the partner's feet when in a closed dance position.（近距離時男女足宜相互平行）