# 拉丁舞教师考级资料【三级专业考试舞步】5篇

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-06-11

*第一篇：拉丁舞教师考级资料【三级专业考试舞步】三级专业考试舞步(ISTD & IDTA)伦巴(一)伦巴(Rumba)三级专业考试舞步(ISTD)节拍：4/4 节奏：每小节有4拍。速度：每分钟28-31小节。风格：古巴人习惯头顶东西行走，以...*

**第一篇：拉丁舞教师考级资料【三级专业考试舞步】**

三级专业考试舞步(ISTD & IDTA)

伦巴(一)伦巴(Rumba)

三级专业考试舞步(ISTD)节拍：4/4 节奏：每小节有4拍。速度：每分钟28-31小节。

风格：古巴人习惯头顶东西行走，以胯步向两侧的扭动来调节步伐，保持身体平衡。伦巴的舞步秉承了这一特点。原始的舞蹈风格，融进现代的情调。动作舒展，缠绵妩媚，舞姿抒情，浪漫优美。配上缠绵委婉的音乐，使舞蹈充满浪漫情调。

初级教师

1a.Basic Movement 基本步(闭式退)

1b.Basic Movement 基本步(闭式进)

1c.Basic Movement 基本步(开式退)

1d.Basic Movement 基本步(开式进)

2.Fan 扇型步

3.Hockey Stick 曲棍球棍步

4l.Spot Tarn To L 定点左转

4r.Spot Tarn To R 定点右转

5l.Under Arm Turn To L 臂下左转

5r.Under Arm Turn To R 臂下右转

6.N.Y(Check To L&R)纽约(左右截步)

7.Hand And Hand手拉手

8.Natural Top 右陀螺转

9a.Cuearachas To L&R 左右库卡拉恰

9b.Cuearachas To Diag 斜向库卡拉恰

9c.Cuearachas To Fwd&Bwd前后库卡拉恰

10.Closed Hip Twist 闭式扭臀步

11.Reverse Top 左陀螺转

12.Alemana 阿里曼娜

13.Open Hip Twist 开式扭臀步

中级教师

14a.Opening Out To PP 散式分展步

14b.Opening Out To OP 开式分展步

15.Spiral 螺旋转

16.Curl 卷曲步

17.Aida 阿依达

18.Rocks 摇摆步

三级专业考试舞步(ISTD & IDTA)

高级教师

19a.Rope spinning 绳索转步

19b.Rope spinning 绳索双转步

19c.Rope spinning 绳索走步

20.For Walks In Shadow Pas影子步

21.Sliding Doors 栅门步

22a.3 Alemana No:1 三次阿里曼娜之一

22b.(No:2-3)三次阿里曼娜之二、三

23.Advanced Opening Out高级展步

24.Three,Three\'s 三三步

三级专业考试舞步(ISTD & IDTA)

恰恰(一)恰恰(ChaCha)

三级专业考试舞步(ISTD)

节拍：4/4

节奏：每小节有4拍。

第一、三拍为重拍。

速度：每分钟32-34小节。

风格：恰恰恰源于墨西哥。因此恰恰恰和伦巴在胯步的扭动等有许多相似之处，素有姐妹舞之称。但恰恰恰和伦巴的风格又不尽相同。伦巴舞细腻、含蓄、抒情，优美、节奏较慢。而恰恰恰则是活泼、恢谐、热情奔放、节奏较快。

初级教师

1.Basic Movement 基本步

2.Fan 扇型步

3.Alemana 阿里曼娜

4.Hockey Stick 曲棍球棍步

5a.Three C-C-C 三个恰恰恰(后退)

5b.Three C-C-C 三个恰恰恰(前进)

6.Natural Top 右陀螺转

7.Natural Opening 分展步

8.Closed Hip Twist 闭式扭臀步

9.Hand And Hand手拉手

10.Spot Tarn 定点转

11.Time Steps 时间步

12.N.Y 纽约步

中级教师

13.Shoulder To Shoulder 肩并肩

14.Reverse Top 左陀螺转

15.Opening Out From Reverse Top 从左陀螺转展开

16.Aida 阿依达

17.Spiral 螺旋转

18.Open Hip Twist 开式扭臀步

高级教师

19.Rope spinning 绳索转步

20.Advanced Hip Twists 高级扭臀步

21.Cross basic 交叉基本步

22.Cuban Breaks 古巴破碎步

23.Turkish Towel 土耳其毛巾步

24.Sweet Heart 爱神步

25.Follow My Leader 跟随步

三级专业考试舞步(ISTD & IDTA)

桑巴(一)

桑 巴(Samba)

三级专业考试舞步(ISTD)

节拍：2/4 或4/4

节奏：每小节有4拍

第一、三拍为重拍。

速度：每分48-54小节

风格：桑巴舞源于巴西。它不象伦巴和恰恰恰那样，被称为“地位舞”。它不停地游走、移位、因而动律感极强。舞者踏着有韵律的步伐，不停的前后摆动胯部，配合膝盖如弹簧般的上下伸屈，舞姿如热带的椰林，随风摇曳。沉浸置身于南美洲的异国风情。

初级教师

1a.Natural Basic Movement 右基本步

1b.Reverse Basic Movement 左基本步

2.Progressive Basic Movement 行进基本步

3.Whisks To R & L 左和右扫步

4.Samba Walks In P.P 开式桑巴步

5.Travelling Bota Fogos 行进点滑步

6.Bota Fogos To P.P &.CP.P 点滑步

7.Reverse Turn 左转步

8.Corta Jaca 碎移步

中级教师

9.Closed Rocks 闭式摇摆步

10.Side Samba Walk 侧桑巴步

11a.maypolc 五月柱

11b.Solo Spot Volta 独舞点垫步

11c.Travelling Volta 游移垫步

11d.Circular Volta 环移垫步

11e.Round about 旋转木马

12.Shadow Bota Fogo 影子点滑步

13.Promenade runs 散式跑步

高级教师

14.Stationary Samba Walk 原地桑巴步

15.Open Rocks 开式摇摆步

16.back Rocks 后退摇摆步

17.Plait 辫子步

18.Samba Rocks 桑巴锁步

19.Contra Bota Fogos 反向点滑步

20.Rolling Off The Arm 滚出手臂步

21.Natural Roll 右滚动

**第二篇：拉丁舞教师考级的资料**

伦巴(一)三级专业考试舞步(ISTD & IDTA)

初级教师

1a.Basic Movement 基本步(闭式退)

1b.Basic Movement 基本步(闭式进)

1c.Basic Movement 基本步(开式退)

1d.Basic Movement 基本步(开式进)

2.Fan 扇型步

3.Hockey Stick 曲棍球棍步

4l.Spot Tarn To L 定点左转

4r.Spot Tarn To R 定点右转

5l.Under Arm Turn To L 臂下左转

5r.Under Arm Turn To R 臂下右转

6.N.Y(Check To L&R)纽约(左右截步)

7.Hand And Hand手拉手

8.Natural Top 右陀螺转

9a.Cuearachas To L&R 左右库卡拉恰

9b.Cuearachas To Diag 斜向库卡拉恰

9c.Cuearachas To Fwd&Bwd前后库卡拉恰

节拍：4/4 节奏：每小节有4拍。

速度：每分钟28-31小节。

风格：古巴人习惯头顶东西行走，以胯步向两侧的扭动来调节步伐，保持身体平衡。伦巴的舞步秉承了这一特点。原始的舞蹈风格，融进现代的情调。动作舒展，缠绵妩媚，舞姿抒情，浪漫优美。配上缠绵委婉的音乐，使舞蹈充满浪漫情调。

三级专业考试舞步(ISTD & IDTA)

节拍：4/4

节奏：每小节有4拍。

速度：每分钟28-31小节。

10.Closed Hip Twist 闭式扭臀步

11.Reverse Top 左陀螺转

12.Alemana 阿里曼娜

13.Open Hip Twist 开式扭臀步

中级教师

14a.Opening Out To PP 散式分展步

14b.Opening Out To OP 开式分展步

15.Spiral 螺旋转

16.Curl 卷曲步

17.Aida 阿依达

18.Rocks 摇摆步

高级教师

19a.Rope spinning 绳索转步

19b.Rope spinning 绳索双转步

19c.Rope spinning 绳索走步

20.For Walks In Shadow Pas影子步

21.Sliding Doors 栅门步

三级专业考试舞步(ISTD & IDTA)

节拍：4/4

节奏：每小节有4拍。

速度：每分钟28-31小节。

22a.3 Alemana No:1 三次阿里曼娜之一

22b.(No:2-3)三次阿里曼娜之二、三

23.Advanced Opening Out高级展步

24.Three,Three\'s 三三步

恰恰(一)

恰恰(ChaCha)

三级专业考试舞步(ISTD)

节拍：4/4

节奏：每小节有4拍。

第一、三拍为重拍。

速度：每分钟32-34小节。

风格：恰恰恰源于墨西哥。因此恰恰恰和伦巴在胯步的扭动等有许多相似之处，素有姐妹舞之称。但恰恰恰和伦巴的风格又不尽相同。伦巴舞细腻、含蓄、抒情，优美、节奏较慢。而恰恰恰则是活泼、恢谐、热情奔放、节奏较快。

初级教师

1.Basic Movement 基本步

2.Fan 扇型步

3.Alemana 阿里曼娜

4.Hockey Stick 曲棍球棍步

5a.Three C-C-C 三个恰恰恰(后退)

5b.Three C-C-C 三个恰恰恰(前进)

6.Natural Top 右陀螺转

7.Natural Opening 分展步

8.Closed Hip Twist 闭式扭臀步

9.Hand And Hand手拉手

10.Spot Tarn 定点转

11.Time Steps 时间步

12.N.Y 纽约步

中级教师

13.Shoulder To Shoulder 肩并肩

14.Reverse Top 左陀螺转

恰恰恰(二)

恰恰(ChaCha)

三级专业考试舞步(ISTD)

节拍：4/4

节奏：每小节有4拍。

第一、三拍为重拍。

速度：每分钟32-34小节。

15.Opening Out From Reverse Top

从左陀螺转展开

16.Aida 阿依达

17.Spiral 螺旋转

18.Open Hip Twist 开式扭臀步

高级教师

19.Rope spinning 绳索转步

20.Advanced Hip Twists 高级扭臀步

21.Cross basic 交叉基本步

22.Cuban Breaks 古巴破碎步

23.Turkish Towel 土耳其毛巾步

24.Sweet Heart 爱神步

25.Follow My Leader 跟随步

桑巴(一)

桑 巴(Samba)

三级专业考试舞步(ISTD)

节拍：2/4 或4/4

节奏：每小节有4拍

第一、三拍为重拍。

速度：每分48-54小节

风格：桑巴舞源于巴西。它不象伦巴和恰恰恰那样，被称为“地位舞”。它不停地游走、移位、因而动律感极强。舞者踏着有韵律的步伐，不停的前后摆动胯部，配合膝盖如弹簧般的上下伸屈，舞姿如热带的椰林，随风摇曳。沉浸置身于南美洲的异国风情。

初级教师

1a.Natural Basic Movement 右基本步

1b.Reverse Basic Movement 左基本步

2.Progressive Basic Movement

行进基本步

3.Whisks To R & L 左和右扫步

4.Samba Walks In P.P 开式桑巴步

5.Travelling Bota Fogos 行进点滑步

6.Bota Fogos To P.P &.CP.P 点滑步

7.Reverse Turn 左转步

8.Corta Jaca 碎移步

中级教师

9.Closed Rocks 闭式摇摆步

10.Side Samba Walk 侧桑巴步

11a.maypolc 五月柱

11b.Solo Spot Volta 独舞点垫步

11c.Travelling Volta 游移垫步

桑巴(二)

桑 巴(Samba)

三级专业考试舞步(ISTD)节拍：2/4 或4/4

节奏：每小节有4拍

第一、三拍为重拍。

速度：每分48-54小节

11d.Circular Volta 环移垫步

11e.Round about 旋转木马

12.Shadow Bota Fogo 影子点滑步

13.Promenade runs 散式跑步

高级教师

14.Stationary Samba Walk 原地桑巴步

15.Open Rocks 开式摇摆步

16.back Rocks 后退摇摆步

17.Plait 辫子步

18.Samba Rocks 桑巴锁步

19.Contra Bota Fogos 反向点滑步

20.Rolling Off The Arm 滚出手臂步

21.Natural Roll 右滚动

文章来源：拉丁舞教师培训http://www.feisuxs/

**第三篇：拉丁舞舞步名称及术语**

伦巴舞舞步名称及术语

序号 英文 中文 注释或其他译法Turn 转动、转

Whole Turn 整周转 全转、360度转Half Turn 1/2转 180度转Quarter Turn 1/4转 90度转

Basic Movement 基本步 基本动作Fan 扇形步 扇子步Alemana 阿列曼娜步Hockey Stick 曲棍球棍步

Progressive Walks Forward and backward 渐进一渐退步 渐进的前进和后退步 10 Natural Top 右陀螺转步 自然陀螺转步 11 Natural Opening Out Movement

自然展开动作步

Side Step 侧行步 横侧步 Closed Hip Twist 闭式扭臀步 闭式臀部扭摆 14 Hand to Hand 手拉手步 逼近步 15 Spot Turns 定点转步Reverse Top 左陀螺转步 反陀螺转步 17 Opening Out from Revere Top 从左陀螺转展开步 从反陀螺转展开 18 Aide 阿依达步

Spiral 螺旋转步 螺旋 20 Open Hip Twist 开式扭臀步 开放式臀部扭摆 Alternative Basic Movement

随选基本步 随选基本动作 22 Kik Walks

开开步 基基步 23 Sliding Doors

滑门步

Fensing

击剑步Rope Spinning

绳索旋转步

Three Threes 三三步Advanced Hip Twists 高级扭臀步 高级臀部扭摆

伦巴舞铜牌套路

Rumba Bronze 舞步小节 基本动作 4 纽约步 3 臂下右转 1 手对手 3 原地左转 1 基本动作 1-3步 1 6步后退常步 2 基本动作 4-6步 1

伦巴舞银牌套路

Rumba Silver 舞步小节 开式扭胯 2 曲棍步 2 阿里曼娜 2 纽约步 3 臂下右转 1 手对手 3 原地左转 1 手对手 1-3步（影子位）1 影子位走步（6步）2 开式扭胯 4-6步 1

伦巴舞金牌套路

Rumba Golden 舞步小节 曲卷步 2 曲棍步 2 右陀螺转 4 闭式扭胯 2 阿里曼娜 2 右左分展步 2 螺旋步成扇形位 2 曲棍步（多转1/8圈）2 纽约步 1 or 3 原地左转 1 手对手 1-3步（影子位）1 影子位走步（6步）2 开式扭胯 4-6步 1

恰恰恰舞舞步名称及术语

序号 英文 中文 注释或其他译法 1 Turn 转动、转Whole Turn 整周转 全转、360度转 3 Half Turn 1/2转 180度转 4 Quarter Turn 1/4转 90度转 5 Ball 球、脚趾球

Flat平面Ball Flat 前脚掌、平面

Sur Plase 原地步Basic Movement 基本步 基本动作 10 Appel 艾派勒（垫步）垫步 Chasses to Right and Left(With or Without Elevation)右左快滑步（有身体提升或无提升）右左追赶步（有上伸动作或无上伸动作）12 Promenade Link 并进链环步 列队行进环 Deplacement(To Include the Attack)下放步（包括“进攻”步）

Follaway Ending to Separation 分离渐退结束步 分离步的渐退结束 15 The Huit 哈爱特（斗篷步）“八”步（斗篷步）16 Sixteen 十六步

Separation 分离步Promenades 并进步 列队行进 Grand Circle(Advanced Ending to Promenaded)大旋转步（并进高级结束）大圆圈（列队行进的高级结束）20 Open Telemark 开式屈膝旋转步Ecart(Follaway Whisk)艾卡特（渐退快扫步）

La passe 兰帕丝（经过）步 帕塞步 23 Follaway Reverse 渐退左转步 渐退反转步 24 Synoopated Separation 附点分离步 切分分离步 25 Bandrillas 班德瑞拉斯（短扎枪步）

The Twists 扭摆步Coup de Pigue 库德皮克（矛刺）步

Left Foot Variation 左脚变奏步Fregolina(Incorporating the Farol)弗戈列娜步（结合“法若尔”Traveling Spins from Promenade Position 从并进位开始的流动自转 从列队行进位置开始的流动自转

Traveling Spins from Counter Promenade Position 从反并进位开始的流动自转 从反列队行进位置开始的流动自转

恰恰恰舞铜牌套路 Cha-Cha-Cha Bronze Close Basic Movement 基本动作 2小节 New York 纽约步 3小节

Underarm Turn to Right 臂下右转 1小节 Hand to Hand 手对手 3小节 Spot Turn to Left 原地左转 1小节 Open Basic Movement(Bwd + 2Locks, Fwd + 2Locks)开式基本动作（前进后退各加2次锁步）4小节

恰恰恰舞铜牌套路 Cha-Cha-Cha Bronze 基本动作

3小节

开式扭臀步（成扇形位）1小节 曲棍步 + 2次前进锁步 3小节 3后退锁步 2小节 右陀螺转 3小节 纽约步 1小节

臂下右转 1小节 手对手 3小节

原地左转（定点转）1小节 开式扭胯（成扇形）2小节 阿里曼娜 2小节 闭式扭臀步 2小节

恰恰恰舞银牌套路 Cha-Cha-Cha Silver 阿里曼娜 2小节

闭式扭臀步（成扇形位）2小节 曲棍步 + 2次前进锁步 3小节 3后退锁步 2小节 右陀螺转 4小节 左陀螺转 3小节 阿依达步 1小节 库克拉恰 1小节 肩对肩 3小节 螺旋转步 1小节 时间步 2小节 阿里曼娜 2小节 交叉螺旋转步 4小节

恰恰恰舞银牌套路 Cha-Cha-Cha Silver Open Hip Twist(to Fan)

开式扭胯(成扇形位)2小节 Hockey Stick + 2 Forward Locks 曲棍步 + 2次前进锁步 3小节 3 Backward Locks 3后退锁步 2小节 Turkish Towel 土耳其毛巾步 5小节 Alemana 阿里曼娜 2小节

Three Cha ChaCha 三个恰恰恰 2小节

Spot Turn to Left 原地左转（成开式）1小节

恰恰恰舞金牌套路 Cha-Cha-Cha Golden Curl(to Fan)曲卷步（成扇形位）2小节

Hockey Stick + 2 Forward Locks 曲棍步 + 2次前进锁步 3小节 3 Backward Locks 3后退锁步 2小节 Turkish Towel 土耳其毛巾步 5小节 Alemana（开式）阿里曼娜（结束在反侧行位）2小节

1-5 New York + Back Lock + Chasse L.R.L.纽约步 + 后退锁步 + 左右左追步 2小节 Hand to Hand 手对手 2小节

split Cuban Break in O.C.P.P.& O.P.P.古巴断步（在开式反侧行位及开式侧行位）2小节

New York(Check from O.C.P.P.)纽约步（开式反侧行位止步）1小节

Spot Turn to Left 原地左转（成开式）1小节 注：O.C.P.P.= Open Counter Promenade Position O.P.P.= Open Promenade Position

桑巴舞舞步名称及术语

序号英文中文注释或其他译法Turn 转动、转

Whole Turn 整周转 全转、360转Half Turn 1/2转 180度转Quarter Turn 1/4转 90度转

Basic Movement(Natural, Reverse and Alternative)基本步（右转的，左转和随选的）基本动作

Progressive Basic Movement 渐进基本步 循序渐进基本动作Whisks to R.and L.右左快扫步

向右和向左快速扫动步

Outside Basic Movement 外侧基本步 外侧基本动作Samba Walks in P.P.并进姿势的桑巴走步 列队行进位中的桑巴 10 Traveling BotaFogos

流动波塔弗戈BotaFogos to P.P.and C.P.P.并进到反并进的波塔弗戈 列队行进位和反列队行进位的波塔弗戈 Reverse Turn

左转步 反向转 13 CortaJaca

科塔加卡

Closed Rocks

闭式摇摆步 封闭式摇摆步 15 Side Samba Walk

侧桑巴走步Volta Movements,Criss Cross, Maypoe, Solo Spot Volat

伏尔塔动作，十字步，五月柱独舞定点伏尔塔Shadow BotaFogos

影子波塔弗戈 影子博塔步 18 Argentine Crosses

阿根廷交叉步

Stationary Samba Walks

固定桑巴走步

Open Rocks 开式摇摆舞 开放式摇摆舞 21 Back Rocks

后退摇摆舞

Plait

辫子步Foot Changes

脚步变换

Contra BotaFogos 反向波塔弗戈 反向博塔步 25 Rolling off the Arm 滚离手臂步 滚出手臂步 26 Natural Roll

自然滚动步Volta Movements(Closed Volta, Traveling and Circular Voltas, in R.Shadow Position, Roundabout)

伏尔塔动作（闭式伏尔塔，右影子位置中的流动环行伏尔塔，旋转木马）

桑巴弹动（邦斯）练习始于闭式握持面向墙。

桑巴舞银牌套路

左基本动作 2 or 4 小节 sas X4 左右叉形步（结束在侧行位）4 侧行桑巴走步 1 sas 桑巴旁步 1 sas 侧行桑巴走步 1 sas 桑巴旁步 1 sas 影子博塔步 4 sas X4 左右交剪垫步 4 sasasas X2 左叉形步（女士独点步）1 推割步 4 1s6q X2 自左右叉形步重复跳

sas X4 桑巴舞金牌套路 侧行博塔步 1-3步 3 or 1 sas 桑巴旁步 1 sas 侧行桑巴走步 1 sas 桑巴旁步 1 sas 影子博塔步 4 sas X4 左右交剪垫步 4 sasasas X2 左叉形步（女士独点步）1 右滚转 4 sqq X4 闭式摇摆

sqq X3 左转 1-6 步 2 sas X2 从头反复跳

注：s = slow 1拍，q = qick 1/2拍，a 1/4 拍。凡sas节奏的舞步，都伴有邦斯（Bounce Action）。

斗牛舞舞步名称及术语

斗牛舞舞步名称及术语序号英文中文注释或其他译法 1 Turn 转动、转Whole Turn 整周转 全转、360度转 3 Half Turn 1/2转 180度转 4 Quarter Turn 1/4转 90度转 5 Ball 球、脚趾球

Flat平面Ball Flat 前脚掌、平面

Sur Plase 原地步Basic Movement 基本步 基本动作 10 Appel 艾派勒（垫步）垫步 Chasses to Right and Left(With or Without Elevation)右左快滑步（有身体提升或无提升）右左追赶步（有上伸动作或无上伸动作）12 Promenade Link 并进链环步 列队行进环 Deplacement(To Include the Attack)下放步（包括“进攻”步）

Fallaway Ending to Separation 分离渐退结束步 分离步的渐退结束 15 The Huit 哈爱特（斗篷步）“八”步（斗篷步）16 Sixteen 十六步

Separation 分离步Promenades 并进步 列队行进 Grand Circle(Advanced Ending to Promenaded)大旋转步（并进高级结束）大圆圈（列队行进的高级结束）20 Open Telemark 开式屈膝旋转步Ecart(Fallaway Whisk)艾卡特（渐退快扫步）

La passe 兰帕丝（经过）步 帕塞步 23 Fallaway Reverse 渐退左转步 渐退反转步 24 Synoopated Separation 附点分离步 切分分离步 25 Bandrillas 班德瑞拉斯（短扎枪步）

The Twists 扭摆步Coup de Pigue 库德皮克（矛刺）步

Left Foot Variation 左脚变奏步Fregolina(Incorporating the Farol)弗戈列娜步（结合“法若尔”Travelling Spins from Promenade Position 从并进位开始的流动自转 从列队行进位置开始的流动自转

Travelling Spins from Counter Promenade Position 从反并进位开始的流动自转 从反列队行进位置开始的流动自转

牛仔舞舞步名称及术语

牛仔舞舞步名称及术语序号英文中文注释或其他译法Turn 转动、转

Whole Turn 整周转 全转、360度转Half Turn 1/2转 180度转Quarter Turn 1/4转 90度转Fallaway Rock 渐退摇摆步

Fallaway Throwaway 渐退抛离步 渐退抛仍步Link Rock and Link 链环摇摆和链环步 环节摇摆和环节步Change of Places left to Right 左到右换位步Change of Places Right to Left 右到左换位步

Change of Hands Behind Back 背后换手步

American Spin 美国旋转步 美式旋转步 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 The Walks 走步

The Whip 马鞭步 绕转步

Whip Throwaway 疾鞭步 快速挥鞭步 Stop and Go 停和走步 停走步 Windmill 风车步

Spanish Arms 西班牙手臂步

Rolling off the Arm 滚离手臂步

Simple Spin 简单旋转步

Chicken Walks 鸡步 退缩步 Curly Whip 波浪鞭步

Toe Heel Swivels 脚尖、脚跟旋转步

Flicks into Break 轻踏进入破碎步

牛仔舞铜牌套路

BASIC IN FALLAWAY 并退基本步

C.O.P.RIGHT RO LEFT 右至左换向步 C.O.P.LEFT TO RIGHT 左至右换向步 LINK 连结步

P.P.WALKS(SLOW)侧行走步（慢）P.P.WALKS(QUICK)侧行走步（快）3-8 C.O.P.RIGHT TO LEFT 3-8 右至左换向步 C.O.P.LEFT TO RIGHT 左至右换向步

CHANGE OF HANDS BEHIND BACK 背后换手步 LINK 连结步

牛仔舞银牌套路

BASIC IN FALLAWAY 并退基本步

C.O.P.RIGHT RO LEFT 右至左换向步 C.O.P.LEFT TO RIGHT 左至右换向步 LINK 连结步 WHIP 绕转步

P.P.WALKS(SLOW)侧行走步（慢）P.P.WALKS(QUICK)侧行走步（快）3-8 C.O.P.RIGHT TO LEFT 3-8 右至左换向步 2 AMERICAN SPINS 美式旋转步

C.O.P.LEFT TO RIGHT 左至右换向步

CHANGE OF HANDS BEHIND BACK 背后换手步 C.O.P.LEFT TO RIGHT 左至右换向步 LINK 连结步

牛仔舞金牌套路

BASIC IN FALLAWAY 并退基本步

C.O.P.RIGHT RO LEFT 右至左换向步 C.O.P.LEFT TO RIGHT 左至右换向步

LINK 连结步

DOUBLE CROSS WHIP 双绕转步 REVERSE WHIP 左绕转步

P.P.WALKS(SLOW)侧行走步（慢）P.P.WALKS(QUICK)侧行走步（快）3-8 C.O.P.RIGHT TO LEFT 3-8 右至左换向步 2 AMERICAN SPINS 美式旋转步 2 STOP & GO 停走步

C.O.P.LEFT TO RIGHT 左至右换向步

CHANGE OF HANDS BEHIND BACK 背后换手步 C.O.P.LEFT TO RIGHT 左至右换向步 LINK 连结步 WHIP 绕转步

根据英国舞蹈教师协会指定十种舞蹈教程步法规定如下：

摩登舞（Modern)(一）华尔兹（Waltz)铜牌级(Bronze): 1.Closed Change 并脚换步 2.Natural Turn 右转 3.Reverse Turn 左转

4.Natural soin Turn 右旋转 5.Whisk 叉形步

6.Chasse from P.P.侧行并步 7.Hesitation 犹豫步

8.Outside Change 外侧换步 9.Reverse Corte 左侧转 10.Back Whisk 后叉形步

11.Double Reverse Spin双左旋转 银牌级(Silver): 12.Drag Hesitation 犹豫拖步 13.Back Lock后退锁步 14.Impetus Turn 右推转 15.Telemark 转折步

16.Open Telemark开式转折步 17.Cross Hesitation 交叉犹豫步 18.Wing 翼步

19.Open Impetus Turn 开式推转 20.Outside Spin 外侧疾转 21.Truning Lock 锁步转

22.Weave 纺织步

23.Weave from P.P 从开位起纺织步 24.Reverse Pivot 左撇转 25.Chasse To Right 右并步 金牌级(Gold): 26.Left Whisk 左叉形步

27.Follaway Whisk 并退叉形步 28.Cunirn Check 反截步 29.Closed Wing 闭式翼步

（二）探戈(Tango)铜牌级(Bronze): 1.Walk 常步

2.Progressive Side Step 行进旁步 3.Closed Promenade 侧行并步 4.Lock Turn 摇转步

5.Open Reverse Turn分式左转 6.Back Corte 后侧步

7.Progressive Link 行进连步

8.Open Reverse Turn 分式左转结束

9.Progressive Side Step Reverse Turn 行进旁步左转 10.Open Promenade 分式侧行步 11.R.F&L.F Lock Turn左、右摇转步 12.Natural Twist Turn 右拧转

13.Natural Promenade Turn 侧行右转 银牌级:(Silver)14.Promenade Link 侧行边步 15.Basic Reverse Turn 基本左转

16.Back Open Promenade 后分式侧行步 17.Four Step 四快步

18.Promenade Fallaway侧行并退步 19.Outside Swivel 外侧滑旋步 20.Brush Tap 刷点步 金牌级：（Gold)21.Fallaway Four Step 四快步并退 22.The Over Sway 左弓步

23.Four Step Change 快步拧身 24.Chase 追逐步阻截(三）狐步舞(Foxtrot)铜牌级：(Bronze)1.Feather Step 羽步 2.Three Step 三直步 3.Natural Turn 右转 4.Reverse Turn 左转 5.Impetus Turn 推转

6.Reverse Wave 左转波浪步 7.Telemark 转折步 8.Weave 纺织步 银牌级：(Silver)9.Change of Direction 换向步 10.Open telemark开式转折步 11.Top Spin 陀螺转

12.Hover Feather 盘旋羽步 13.Hover Telemark盘旋转折步 14.Natural Telemark右转折步 15.Natural Twist Turn 右拧转 16.Weave from P.P.开式纺织步

17.Natural Turn With Outside Swivel 右转接外侧滑旋步 18.Open Impetus Turn 开式推转 19.Natural Weave 右纺织步 金牌级：(Gold)20.Hover Cross 盘旋交叉步

21.Zig-Zag from P.P.Pivot 开式撇转开始的之字步

22.Cured Feather Step & Back Feather Step 弧线羽步和后推羽步 23.Promenade Fallaway With Pivot 左转并退 24.Natural Hover Telemark右盘旋转折步(四）快步舞(Quick Step)铜牌级：（Bronze)1.Quarter Turn 四分之一转

2.Natural Turn & Natural Turn With Hesitation Finished 右转及犹豫步 3.Natural Pivot 右轴转 4.Natural Spin Turn 左旋转 5.Progressive Chasse 行进并步 6.Chasse Reverse Turn左转并步 7.Forward Lock 前进锁步 8.Backward Lock 后退锁步 9.Reverse Pivot 左撇转

10.Zig-Zag Backward Lock & Running Finished 之字步锁步和跑步 11.Chasse to Right 右并步 12.Cross Chasse 交叉并步 13.Change of Divaction换向步 14.Double Reverse Spin 双左疾转 银牌级：（Silver）

15.Quick Open Reverse 快开式左转 16.Cross Swivel 交叉旋步 17.Fishfail 鱼尾步

18.Progressive Chasse to Right 右行进并步 19.Four Quick Run 四快跑步 20.Impetus Turn 推转

21.Running Natural Turn 跑步右转 22.V Six 六步

23.Natural Lock Turn 右锁步转 24.Telemark 转折步 金牌级（Gold）

25.Six Quick Run六快跑步

26.Rumba Cross 伦巴式交叉步 27.Rock Step 摇摆步 28.Hover Corte 盘旋侧步

(五）维也纳华尔兹(Viennese Waltz)1.Natural Turn 右转 2.Reverse Turn 左转 3.Closed Change 换步 4.Flicker(Natural)原地右转 5.Flicker(Reverse)原地左转

**第四篇：拉丁舞少儿考级套路**

ISDA少儿拉丁舞金银铜鉴定大纲

RUMBA

伦巴

(铜牌级)

1.Basic Movement

基本舞步

2.Fan

扇步

3.Alemana

阿里玛娜

4.Hockey stick

曲棍球棍步

5.Forward and backward Walks

前进及后退常步

6.Natural Top

右陀螺转

7.Natural Opening out Movement

分展步

8.Side Step

侧横步

9.Closed Hip Twist

闭式扭臀步

10.Cucarachas

挤压步

11.Hand to Hand

手交手

12.Spot Turn

轴转

（银牌级）

13.Reverse top

左陀螺转

14.Opening out From Reverse top

左陀螺转展开

15.Aida

阿依达

16.Spiral

螺旋转

17.Open Hip Twist

开式扭臀步

（金牌级）

18.Under Arm Turn to L and R

臂下转左和右

19.Kiki Walks

基基步

20.Sliding Doors

栅门步

21.Fencing

击剑步

22.Rope Spinning

绕绳步

23.Three Threes

三三步

24.Advanced Hip Twist

高级扭臀步

恰恰恰 CHA CHA CHA(铜牌级)

1.Basic Movement

基本步

2.Fan

扇步

3.Alemana

阿丽玛娜

4.Hockey Stick

曲棍球棍步

5.Three Cha Cha Cha

三个恰恰恰

6.Natural Top

右陀螺转

7.Natural Opening Out Movement

右分展步

8.Closed Hip Twist

闭式扭臀步

9.Hand to Hand

手交手

10.Spot Turns

点转步

11.Time Step

时间步

12.New youk

纽约步

（银牌级）

13.Shoulder to Shoulder

肩对肩

14.Reverse Top

左陀螺转

15.Opening Out From Reverse Top

左陀螺转展开

16.Aida

阿依达

17.Spiral

螺旋转

18.Open Hip Twist

开式扭臀步

（金牌级）

19.Rope Spinning

绳索步

20.Advanced Hip Twists

高级扭臀步

21.Cross Basic

交叉基本步

22.Cuban Break

古巴碎步

23.Turkish Towel

土尔其浴巾步

24.Sweet Heart

爱神步

25.Follow My Leader

跟随步

桑 巴 SAMBA(铜牌级)

1a.Natural Basic Movement 右基本步

1b.Reverse Basic Movement

左基本步

2.Progressive Basic Movement

行进基本步

3.Whisks To R & L

左和右扫步

4.Samba Walks In P.P

开式桑巴步

5.Travelling Bota Fogos

行进点滑步

6.Bota Fogos To P.P &.CP.P

点滑步

7.Reverse Turn

左转步

8.Corta Jaca 碎移步

（银牌级）

9.Closed Rocks 闭式摇摆步

10.Side Samba Walk

侧桑巴步

11a.maypolc

五月柱

11b.Solo Spot Volta

独舞点垫步

11c.Travelling Volta

游移垫步

11d.Travelling Volta

游移垫步

11e.Circular Volta

环移垫步

11f.Round about

旋转木马

12.Shadow Bota Fogo

影子点滑步

13.Promenade runs

散式跑步

（金牌级）

14.Stationary Samba Walk

原地桑巴步

15.Open Rocks

开式摇摆步

16.back Rocks

后退摇摆步

17.Plait

辫子步

18.Samba Rocks

桑巴锁步

19.Contra Bota Fogos

反向点滑步 20.Rolling Off The Arm

滚出手臂步

21.Natural Roll

右滚动

斗牛舞

PASO DOBLE(铜牌级)

1.原地步 Sur Place

2.基本步 Basic Movement

3.垫步 Appel

4a.右横并追步 Chasse to Right

4b.左横并追步 Chasse to Left

5.分身并步 Promenade Closed

6.攻击步 Attack 7.分裂步 Separation

8.西班牙舞姿 Spanish Line

9.斗牛步 Huit(Cape)

10.十六步 Sixteen

（银牌级）

11.分身 Promenade

12.方园步 Grand Circle

13.扭转 Twist Turn

14.反身泄步 Fallaway Whisk

15.左右冲刺步 La passe

（金牌级）

16.分身左转 Fallaway Reverse

17.变奏分裂步 Syncopated Separation

18.刺牛步 Banderillas 19.连续扭转 Twist

20.矛刺步 Coupde Pigue

21.左脚变奏 Left Foot Variation

22.佛朗门戈踏步 Flamenco Taps

23.披风追步 Chasse Cape

24.分身位移动旋转 Travelling Spins from pp

25.反分身位移动旋转 Travelling Spins from cpp

26.冲击步 Syncopated Coup de pique

牛仔舞

JIVE(铜牌级)

1.美国旋转 AMerican Spin

2.反身基本步 Basic Fallaway

3.原地基本步 Basic Place

4.背后换手 Change of hand behind Back

5.换位置步左换右 Change of Place Left to Right

6.换位置步右换左 Change of place Right to Left

7.横并追步左右左 右左右 Chasse L R L.R L R.8.环接步

Link

9.分身常步 ［慢］ Prom Walks [Slow]

10.分身常步［快］ Prom walk [Quick]

11.鞭步 Whip

（银牌级）

12.掌换步 Ball Change

13.右换左步双旋转 Change of Place R to L with DOuble Spin

14.卷鞭步 Curlv Whip

15.双交叉鞭步 Double Cross Whip

16.反身抛步 Fallaway Throwaway

17.右换左步过额转 OVerturned Change of Place L to R

18.反身抛步过额转 Overturned Fallaway Throway

19.左鞭步 Reverse Whip

20.鞭抛步 Thr0waqay Whip

（金牌级）

21.鸡仔步 Chicken Walls

22.手臂打圈 Rolling off the Arm

23.西班牙手形 Spanish Arms

24.停放步 Stop and Go

25.风车步 Windmill

世界华人体育舞蹈协会拉丁舞教师考试大纲

RUMBA

伦巴

教师(铜牌级)ASSOCIATE（学士）

1.Basic Movement

基本舞步

2.Fan

扇步

3.Alemana

阿里玛娜

4.Hockey stick

曲棍球棍步

5.Forward and backward Walks

前进及后退常步

6.Natural Top

右陀螺转

7.Natural Opening out Movement

分展步

8.Side Step

侧横步

9.Closed Hip Twist

闭式扭臀步

10.Cucarachas

挤压步

11.Hand to Hand

手交手

12.Spot Turn

轴转

裁判（银牌级）MEMBER（院士）

13.Reverse top

左陀螺转

14.Opening out From Reverse top

左陀螺转展开

15.Aida

阿依达

16.Spiral

螺旋转

17.Open Hip Twist

开式扭臀步

金牌级 FELLOW（高级院士）

18.Under Arm Turn to L and R

臂下转左和右

19.Kiki Walks

基基步

20.Sliding Doors

栅门步

21.Fencing

击剑步

22.Rope Spinning

绕绳步

23.Three Threes

三三步

24.Advanced Hip Twist

高级扭臀步

恰恰恰 CHA CHA CHA

教师(铜牌级)ASSOCIATE（学士）1.Basic Movement

基本步

2.Fan

扇步

3.Alemana

阿丽玛娜

4.Hockey Stick

曲棍球棍步

5.Three Cha Cha Cha

三个恰恰恰

6.Natural Top

右陀螺转

7.Natural Opening Out Movement

右分展步

8.Closed Hip Twist

闭式扭臀步

9.Hand to Hand

手交手

10.Spot Turns

点转步

11.Time Step

时间步

12.New youk

纽约步

裁判（银牌级）MEMBER（院士）13.Shoulder to Shoulder

肩对肩 14.Reverse Top

左陀螺转

15.Opening Out From Reverse Top

左陀螺转展开 16.Aida

阿依达

17.Spiral

螺旋转

18.Open Hip Twist

开式扭臀步

金牌级 FELLOW（高级院士）19.Rope Spinning

绳索步

20.Advanced Hip Twists

高级扭臀步

21.Cross Basic

交叉基本步

22.Cuban Break

古巴碎步

23.Turkish Towel

土尔其浴巾步

24.Sweet Heart

爱神步

25.Follow My Leader

跟随步

桑 巴 SAMBA

教师(铜牌级)ASSOCIATE（学士）

1a.Natural Basic Movement

右基本步

1b.Reverse Basic Movement

左基本步

2.Progressive Basic Movement

行进基本步

3.Whisks To R & L 左和右扫步

4.Samba Walks In P.P

开式桑巴步

5.Travelling Bota Fogos

行进点滑步

6.Bota Fogos To P.P &.CP.P

点滑步

7.Reverse Turn 左转步

8.Corta Jaca

碎移步

裁判（银牌级）MEMBER（院士）

9.Closed Rocks

闭式摇摆步

10.Side Samba Walk

侧桑巴步

11a.maypolc

五月柱

11b.Solo Spot Volta

独舞点垫步

11c.Travelling Volta

游移垫步

11d.Travelling Volta

游移垫步

11e.Circular Volta

环移垫步

11f.Round about

旋转木马

12.Shadow Bota Fogo

影子点滑步

13.Promenade runs

散式跑步

金牌级 FELLOW（高级院士）

14.Stationary Samba Walk

原地桑巴步

15.Open Rocks

开式摇摆步

16.back Rocks

后退摇摆步

17.Plait

辫子步

18.Samba Rocks

桑巴锁步

19.Contra Bota Fogos

反向点滑步

20.Rolling Off The Arm

滚出手臂步

21.Natural Roll

右滚动

斗牛舞

PASO DOBLE

教师(铜牌级)ASSOCIATE（学士）1.原地步 Sur Place

2.基本步 Basic Movement

3.垫步 Appel

4a.右横并追步 Chasse to Right

4b.左横并追步 Chasse to Left

5.分身并步 Promenade Closed

6.攻击步 Attack

7.分裂步 Separation

8.西班牙舞姿 Spanish Line

9.斗牛步 Huit(Cape)

10.十六步 Sixteen

裁判（银牌级）MEMBER（院士）11.分身 Promenade

12.方园步 Grand Circle

13.扭转 Twist Turn

14.反身泄步 Fallaway Whisk

15.左右冲刺步 La passe

金牌级 FELLOW（高级院士）16.分身左转 Fallaway Reverse

17.变奏分裂步 Syncopated Separation

18.刺牛步 Banderillas

19.连续扭转 Twist

20.矛刺步 Coupde Pigue

21.左脚变奏 Left Foot Variation

22.佛朗门戈踏步 Flamenco Taps

23.披风追步 Chasse Cape

24.分身位移动旋转 Travelling Spins from pp

25.反分身位移动旋转 Travelling Spins from cpp

26.冲击步 Syncopated Coup de pique

牛仔舞

JIVE

教师(铜牌级)ASSOCIATE（学士）1.美国旋转 AMerican Spin

2.反身基本步 Basic Fallaway

3.原地基本步 Basic Place

4.背后换手 Change of hand behind Back

5.换位置步左换右 Change of Place Left to Right

6.换位置步右换左 Change of place Right to Left

7.横并追步左右左 右左右 Chasse L R L.R L R.8.环接步

Link

9.分身常步［慢］ Prom Walks [Slow]

10.分身常步［快］ Prom walk [Quick] 11.鞭步 Whip

裁判（银牌级）MEMBER（院士）

12.掌换步 Ball Change

13.右换左步双旋转 Change of Place R to L with DOuble Spin

14.卷鞭步 Curlv Whip

15.双交叉鞭步 Double Cross Whip

16.反身抛步 Fallaway Throwaway

17.右换左步过额转 OVerturned Change of Place L to R

18.反身抛步过额转 Overturned Fallaway Throway 19.左鞭步 Reverse Whip

20.鞭抛步 Thr0waqay Whip

金牌级 FELLOW（高级院士）

21.鸡仔步 Chicken Walls

22.手臂打圈 Rolling off the Arm

23.西班牙手形 Spanish Arms

24.停放步 Stop and Go

25.风车步 Windmill

关于规范ISDA教师、裁判考试流程和要求的通知

華體〔2025〕20號

协会各分会、基地、培训中心：

为了提升ISDA教师、裁判形象，严肃考试纪律，规范行为，保证协会健康持续向前发展，经协会高层研究决定，从即日起对ISDA教师、裁判考试流程和要求进行统一规范如下：

一、凡申请授予ISDA体育舞蹈教师证、裁判证者必须参加并通过相应级别的体育舞蹈技术等级达标。

二、必须具有教学经历一年以上者，通过参加ISDA教师、裁判培训班,并正式提交考试申请。

三、考试内容分技术表演、理论问答、教学三部分。技术表演：为相应等级的规定动作；理论问答：为摩登舞中包括脚位、脚法、准线、转动度、升降、反身动作、倾斜等，拉丁舞包括脚位、脚法、所用动作、转动度等。

四、教师证、裁判证的审批由协会考试委员会、协会考官和有关专家组成，考官进行综合考核后，上报总部存入档案，10个工作日之后由北京总部负责邮寄到考试者手中。望协会各分会、基地、培训中心严格按照以上流程和要求进行教师证、裁判证的培训、考核和审批工作，认真贯彻落实通知要求，杜绝不经过正常程序办理ISDA协会证件的行为，严禁无ISDA授权，无考官资格，私自打着协会旗号进行个人考试的行为。如有违反，一经发现，将取消所有资格，由此产生的一切后果将由其本人承担。本办法自颁布之日起施行，具体条款由世界华人体育舞蹈协会负责解释。

ISDA世界華人體育舞蹈協會

2025年6月9日

云南省国际标准舞艺术交流协会成立

2025年12月14日，云南省国际标准舞艺术交流协会第一次会员代表大会暨成立大会于在昆明拓东体育场隆重开幕。出席这次会议的主要领导与嘉宾有来自云南省省文化厅、省民政厅、省文联等十多个相关业务主管机构，本次会议的代表共有来自于昆明、曲靖、玉溪、大理、红河、楚雄、德宏等地区共61人，代表了云南全省国际标准舞行业单位和从业人员的共同心声与意志。大会同时还收到了世界华人体育舞蹈协会、中国国际标准舞艺术总会、中国舞蹈教师联合会和贵州、湖南、江苏、山东、安徽、重庆、广西等省、市相关机构以及本省众多单位发来的贺电与赠送的花篮，表达了他们对云南省国际标准舞艺术交流协会的正式成立最诚挚的友好与祝愿。

云南省国际标准舞艺术交流协会是经云南省文化厅业务主管单位批准，并报请社团业务主管单位—云南省民政厅审查备案具有独立法人资格的社团组织。大会首先由云南省文化厅、民政厅的领导宣读“同意成立云南省国际国标舞艺术交流协会的批复”；审议通过云南省国际国标舞艺术交流协会选举办法；表决通过了云南省国际标准舞艺术交流协会的《章程》及选举办法，并选举出首届领导机构、理事、常务理事、会长、副会长、等领导成员。出席会议的主要领导和嘉宾为协会举行了隆重的揭牌仪式并为云南省国际标准舞艺术交流协会的第一届当选领导、常务理事及名誉顾问现场颁发了荣誉聘书。大会结束后还举行了专场国际标准舞表演，优雅、激荡、豪放而火热舞蹈魅力不仅感染了参加会议的所有代表、领导和嘉宾，同时也将会议的圆满结束推向了高潮。

国际标准舞进入云南已经二十余年，深受云南省广大群众的喜爱。据统计，全省从事或参与国际标准舞艺术的爱好者大约有20万人，近百家培训单位和中心，小到4岁，老到70岁，以昆明为中心，曲靖，玉溪，红河、大理等地也及为普及，多年来我省涌现出一批又一批专业和业余选手，在国内、外许多大赛中赢得无数奖项和荣誉，成为了国内开展较好的省份之一。但云南由于没有一个全省的专业组织机构来规范与引导行业的健康有序发展，地区间的普及与推广不能均衡，考级和比赛极为混乱，从业人员很难得到更加广泛的信息交流，从而，制约了我省国际标准舞艺术水平的的更好进步与提高。为了顺应我省国际标准舞从业人员及广大爱好者的需求,促进我省国际标准舞事业的快速、健康发展，由昆明傲凌体育文化传播有限公司、玉溪青少年宫作为协会发起单位，世界华人体育舞蹈协会监事会副主席王寅、宋阿媛、李维美、杨桂仙、范念川等主要发起人发起，在历经三个多月的紧张筹备和省内多家政府主管单位的关心和支持下，促成了云南省国际标准舞艺术交流协会第一次会员代表大会暨成立大会的胜利召开。云南省国际标准舞协会的成立，标志着云南省国际标准舞事业有了一个飞速发展的平台，对于提高云南广大人民群众的生活品味，构建和谐平安云南，提升云南社会整体的文化品质无疑具有划时代的意义。

我们坚信，在云南省上级主管部门的深切关怀和正确领导下，沿着创建与促进云南从文化大省向文化强省迈进，云南国际标准舞事业必将会迎来一个更加美好的春天与未来，云南省所有国标舞爱好者将携手走向国标舞事业的又一个繁荣的春天！

**第五篇：少儿拉丁舞教学全套基本舞步(含教学视频)**

少儿拉丁舞教学全套基本舞步（含教学视频）

今天小编给大家推荐的是拉丁舞教学全套教学视频，拉丁舞拉丁舞的起源追溯起来相当的复杂，它的每一个舞种都起源于不同的国家，有着不同的背景、历史和发展历程，不过其中绝大多数都来源于美洲地区，而它们又是三种文化的融合体。少儿拉丁舞教学全套基本舞步（含教学视频）

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！