



首届踢踏舞全国锦标赛
2004年11月1日深圳
上海李康生、林淑慈
获中老年组优秀奖
右起第五位是李康生

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	sas X4
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		

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 = quick 1/2拍，a 1/4 拍。
凡 sas 节奏的舞步，都伴有邦斯（Bounce Action）。

桑巴舞舞步名称及术语 浪漫非洲桑巴舞套路

关闭窗口