

Hip-Hop Dance

介紹

HIP-HOP 舞蹈甚受青少年的歡迎。HIP-HOP 並不單純是街舞的總稱，總括來說它包含了黑人的音樂、舞蹈和生活文化。Hip-Hop：舞蹈型街舞，有 Popping、Locking、Electric、Turbo、House 等多種風格。特點是要求舞者的動作協調性和舞感，以及肢體靈活性和控制力，可依不同風格，變幻出許多不同的舞蹈，且能表達出複雜的美感，跳起來簡單又好看，深受廣眾喜愛。



內容

本課程是透過強勁節拍的 HIP-HOP 音樂，教授學員有關 HIP-HOP 的基本舞步及技巧。內容包括一些基本的動作如電流、鎖、機械式反射等，教導學員控制身體的各部份去配合音樂的節奏起舞。



對象

- 兒童(6-12 歲)
- 青年(13-17 歲)
- 成人(18 歲或以上)

特點

優點：提高節奏感、提升柔軟度、增加身體靈活性、協調性、增強肌肉活動
功效：可達致輕鬆收身效果、有帶氧運動效果

備註

- 本課程由合資格舞蹈教練教授
- 請學員穿著運動服出席

