

芭蕾舞

芭蕾舞 (Ballet) 是在意大利文藝復興時期發展起來的，後來在法國和俄羅斯發展成為音樂會中的舞蹈。芭蕾舞的舞蹈用古典音樂編排。芭蕾舞在廣泛流行，是一種需要極高技巧的舞蹈，更可以細分為古典、浪漫、新古典和當代的種類。最為人熟悉及最常演出的風格則是浪漫芭蕾，它是一種以女舞蹈員及腳尖技術為中心的古典風格，以流暢及準確的舞姿見稱，最常見是女舞蹈員穿着短白色芭蕾舞裙的形象。

學校：DC 芭蕾舞學校

課程：適合 16 歲或以上、初學或曾經考取相關芭蕾舞 Grade Examination 人士或只希望定期或不定期上課練習人士。

查詢：3611 6936



自古以來，舞蹈一直是人類文化的一部分，演變至今，已經發展成多元及不同的舞蹈類別。當中最熱門的舞蹈類型，離不開芭蕾舞、社交舞、爵士舞，甚至大受年輕人歡迎的韓風舞蹈。若小時候因種種因素未能圓「跳舞」的夢，成年後不妨大膽一試。坊間很多舞蹈學校都有推出成人舞蹈課程，時間都會迎合打工仔需要，導師也會因應大家的能力施教，無須感到有壓力，現在一起來舞舞吧。

文：思齊

嘻哈舞

嘻哈舞 (Hip Hop) 是指與嘻哈音樂和文化有關的一系列街舞。嘻哈舞主要風格包括霹靂舞，鎖舞和機械舞。嘻哈舞既可以在室外空間演出，也可在舞蹈室內進行，有時候會成為競舞。與許多競爭性舞蹈不同，嘻哈通常是即興表演，舞者互相挑戰以進行舞蹈比賽。

學校：城市當代舞蹈團

課程：Hip Hop 初級班強調訓練學員身體的協調能力及對音樂的節奏感，例如機械舞，可藉學習肌肉瞬間收縮與放鬆的技巧，形成身體如機械人般顫動的形態感覺，適合任何人士參加。

查詢：2326 8597



爵士舞

爵士舞 (Jazz) 起源於 17 世紀的非洲，以席演奏和誇張的身體動作而聞名。爵士舞節奏本身比較強勁、是充滿動感、靈活、和有趣味的肢體活動，動作的本質是一種自由而淳樸的表現，直接把內心的感受表達出來，舞蹈的動作及音樂極富節奏感，經常練習可達到身體放鬆及運動的效果。

學校：展藝舞蹈學院

課程：職業爵士舞課程，教授學員訓練步法及理論，如有爵士舞基礎更好。每個職業課程直至考試完成後可以再升級報學。

查詢：2321 2024



現代舞

現代舞 (Modern Dance) 被認為是一種廣泛的舞蹈，主要起源於 1900 年代後期的西方國家。大多數的舞蹈都是結構化的並且具有設定步驟，但是現代舞的目的是依靠舞者對音樂和感覺的解釋來演繹動作。現代舞最初是出於對傳統舞蹈例如芭蕾舞的局限性的厭惡而誕生，芭蕾舞通常有嚴格的規則和技巧使舞者產生壓迫感。跳現代舞可以練習芭蕾舞而不必完全專注於自己的技術或腳步位置。

學校：城市當代舞蹈團

課程：入門班課程專為從未或較少接觸當代舞的學員而設計，主要著重於基本功上的練習，用輕鬆簡單的方法切入，令學員更容易及快速地接受和了解現代舞。

查詢：2326 8597



韓風舞

韓風舞 (K-Pop Dance)，K-Pop 是指韓國流行音樂，或源自於韓國的流行音樂類型，而 K-Pop Dance 舞風多樣化，可以是嘻哈舞、鎖舞、爵士舞、芭蕾舞甚至鋼管舞等等任何一種可以編成成品舞在舞台上進行表演的舞蹈，也可以是不同舞蹈的綜合，就是韓國流行音樂的 MV 舞蹈，像韓國近年崛起的團體 BTS 防彈少年、BLACKPINK、TWICE 等男女團，在歐美、亞洲都是關注的對象。

學校：PRODANCE

課程：成人班課程會教授最新 K-Pop 歌曲舞蹈，另設 Cover 拍攝課程，包括 Dance Cover MV 拍攝，適合希望將學習成果拍成作品的參加者。

查詢：5608 5578



社交舞

社交舞 (Ballroom) 是一種夥伴舞，起源於 16 世紀末的法國。泛指以舞伴形式的舞蹈，社交舞如今已演變為兩個主要流派：標準/流暢和拉丁/節奏。這些類別中的舞蹈包括華爾茲舞，探戈舞和狐步舞，鬥牛舞，波蕾洛舞和森巴舞。社交舞以競技舞蹈或舞蹈體育形式流行，可在世界各地舉行比賽。

學校：創藝舞蹈學院

課程：提供多樣化的社交舞課程，包括成人拉丁舞課程及成人標準舞課程，且劃分不同的級數，分初班、中班、高班、深造班及花式班，適合不同程度人士參加。

查詢：2553 7719

成人學舞
跳出框框

