•轉又轉
回到一九二零歌舞

30 min 課堂實況

[illegible]

01 男女站立姿勢同一面鏡子，先是 rock step，雙腳前後轉動，重心轉移，常叫第一至二拍。

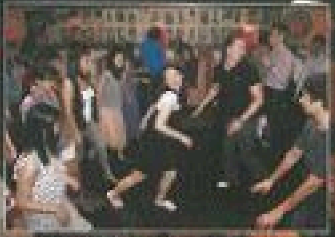
02 女士第三至四拍重心移向右腳輕彈跳，而第五至六拍重心則移向左腳輕彈跳，男士與步方向與 partner 相反。

03 為令免費舞蹈班得以繼續在餐廳開班，大會鼓勵參加者在餐廳消費至少一杯飲品或食物，[illegible]。

[illegible]

每逢星期三，餐廳有 Victoria Jazz Band 現場演奏。

新手需跟Swing基本舞步後，即嘗找 partner 練習二人跳舞。



一開始，男女學員左右分開，[illegible]

Salsa 帶點異國性感，調情韻味，想學另一截然不同社交舞比較，結果選了 swing（搖擺舞），它就是快版華爾茲，跳起予人 causal、很青春、有活力的感覺，你，還想像不到 swing 是何模樣？但，講起電影《油脂》中，高中畢業舞會的輕快搖擺舞蹈，甚至在空中翻轉舞伴的動作，大概可想像而知。其實，swing 比《油脂》年代還要早呢！

舞蹈班於微黃的燈光和爵士樂 live band 演奏的餐廳舉行，整夜舞池上，舞手們不停搖擺又旋轉，加上多外國跳舞朋友，如時光倒流，濃濃懷舊 old school 感覺回歸。對比跳莎莎舞的經驗，我認為 swing 舞步更輕快，雙腳只靠腳趾尖支撐用力，不用太着地，隨音樂彈跳蹦腳，輕易隨節奏舞動「扭身擺勢」。IT

[illegible] Lindy Hop、Balboa、Charleston、East Coast Swing。

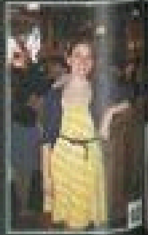
搖擺舞資料

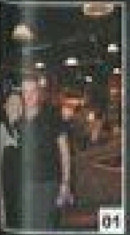
- 時間：逢星期三 8pm – 11:15 pm（初學免費舞蹈班 8:30pm – 9pm） • 地點：中環康樂廣場1號怡和大廈地庫一號舖 Grappa's Cellar
- 時間：每月第3個星期日 8pm – 11pm（初學免費舞蹈班 8pm – 8:30pm） • 地點：灣仔盧押道18號 [illegible] 一樓 Delaney's

hongkongswings 搜尋

Swing 有咩好玩？

Hong Kong Swings 組織於2006年成立，組織負責人Karen 跳 swing 已經有 10 年 [illegible]





01 Hong Kong Swings 組織負責人Karen 及 swing 舞蹈導師 Sergey。

02 大學生 Monica：「今年一月才開始學 swing，平均一星期跳舞一次，覺得好玩，[illegible] 之前有學 salsa，兩者的音樂、風格、擺動身體方法不同，salsa 用較多 hip movement。」

03 大學生 Michael：「自己好鍾意上世紀 20 至 40 年代的音樂，之後亦愛上同期的 swing，[illegible] 1920 年代 [illegible] swing [illegible]。」