

《舞蹈：国标舞舞步中英文对照 - 伦巴》

阿娜玛娜右转 Alemana 阿娜玛娜右转由并身位置左手握右手 Alemana From O.P with L to R Hand 前进及后退基本常常步 Forward and backward Walks Basic Movement 并身反分身位置抑制步 Check from O.CPP. 对身扭腰 Closed Hip Twist 半重心拍步 Cucarachas 扇步 Fan 手交手 Hand to Hand 曲棍球步 Hockey stick 右陀螺转 Natural Top 并身扭腰 Open Hip Twist 左陀螺转 Reverse top 臂下转左和右 Under Arm Turn to L and R 轴心转左和右 Spot Turn to Land 阿娜玛右转班至并身反分身位置 Alemana Check to O.CPP 变化基本步 Alternative Basic Movement 对身扭腰至并反分身位置 Closed Hip twist Turn to open C.PP 卷曲步 Curl 卷曲步转至并反分身位置 Curl turned to O.PP 影子位前进步 For Warks in Shadow pas 曲棍球步转至并身反分身位置 Hockey Stick turned to O.PP 右左并身步 Opening out to R ant L 螺旋转 Sprial 螺旋转至扇形位置 Sprial turn to Fan Pos 螺旋转至并身反分身位置 Sprial turn to Fan Pos 高级并身扭腰 Advanced Opening Out Movement 阿娜玛由并身位置右握右手 Alemana from O.P with R to R Handhold 连续转圈扭腰 Continuous Circular Hip Twist 连续扭腰 Continuous Hip Twist 古巴碎步 Cuban Rocks 反身退步 Fallaway 绕绳步 Rope Spinning 栅门步 Sliding Doors 变奏古巴摇步 Syncopated Cuban Rocks 三个阿娜玛娜 Three Alemana 棋并追步左右左右左右 Chasse [LRL.RLR] 前进锁步左右左右左右 Forward Lock [LRL.RLR] 肩对肩 Shoulder to Shoulder 时间步 Time Step 交叉基本步 Cross Basic 扭腰追步 Hip Twist Chasse 并身扭腰 Open Hip Twist 对身扭腰螺旋转 Closed Hip Twist Sprial 并身反分身古巴碎步 Cuban Break in Open CPP 并身位置古巴碎步 Cuban Break in Open Pos 半重心步 Guapacha Timing 并身分身位置和并身反分身位置的古巴碎步 Split Cuban Break from O.CPP and O.PP 由并身反分身位置的古巴碎步 Split Cuban Break in O.CPP