

## 当代舞（基础班）

### Introduction to Contemporary Dance (Basic)

#### (6 SESSIONS X 2 HOURS)

本当代舞课为舞蹈爱好者提供全新的舞蹈视角，通过综合性的基础培训，使学习者对舞蹈艺术产生内心的感知，探索肢体动作的能动性和真实情感的外在表达力。学习者在组合中认识身体、解锁肢体，从此自由起舞，使身心得到释放。对本课程有兴趣的学习者不需拥有任何的舞蹈基础，但需确保身体健全无伤。

注意：本课程只以华语进行。

#### Course Content

- 科学编排的基础热身
- 简单基础的把杆训练
- 学习舞蹈基本体态、矫正身形
- 身体的移动和重心训练
- “倒地-爬起”技术训练
- “收缩-放松”的技术训练
- 舞码演绎



#### Certification:

Learners will be presented with a digital Certificate of Participation upon attaining a minimal 75% attendance rate.

#### Enquiries:

##### 1) Application

Apply online during the application period.  
Click [here](#) on “How to Apply”.

##### 2) Contact details

Tel: 6512 1388  
Email: [lifelongeducation@nafa.edu.sg](mailto:lifelongeducation@nafa.edu.sg)

## Trainer's Profile:



### **Daniel Deng Yu**

邓宇毕业于福建省艺术学院舞蹈系，原福建省歌舞剧院、香港城市当代舞团首席舞者。邓宇的舞蹈成就在中国舞蹈界得到最高的认可，他被评为中国国家一级演员（1994）以及荣获中国文化部最高奖-文华奖（1993），是荣获国家特殊贡献终身津贴的艺术家。邓宇拥有 20 多年的教学经验，为各种程度与年龄层的舞者提供专业且引人入胜的课程。邓宇耐心诚恳，希望向学习者传递对舞蹈的欣赏和热爱。