土風舞基本步班〔Revised〕

Lesson	*舞姿/隊形/舞步*	*MP3*	*舞　蹈*
1	單人單圈、方向線、反方向線、圓心、圓外、 牽手（V 狀、W 狀）、重心足、彈指、 走步、點步、重踏步、也門步（葉門步）	1 2 3	朱曼亞鉄克（以色列） 多美麗（以色列） 阿露娜（羅馬尼亞）
2	開口圈（LEADER）、 踏併步、滑併步、交換步	4 5	愉快的舞者（羅馬尼亞） 金寶島之音（希臘）
3	互扣小指、 騎士步、駱駝步、踵點步	6 7 8	晨曦（以色列） 阿拉伯英雄（亞美尼亞） 戈蘭高地（以色列）
4	敬禮（見禮）、雙人單圈、雙人雙圈、 牽內手、牽雙手、 蜜色羅步、轉身（轉圈）	9 10 11	蛇舞 / 蜜色羅小姐（希臘） 拉里古拉拉*（自編） 夢境成真（羅馬尼亞）
5	小跑步、走彎步、閃爍步、 踏跳步、藤步（葡萄藤步）	12 13 14	手足情深（以色列） 甜姐兒（亞美尼亞） 奮起舞（以色列）
6	沙蒂士步（沙蒂希步）、 踵趾步、頓步	15 16 17	農家樂（以色列） 栗樹舞*（英國） 伊拉特（克羅地亞）
7	自編舞入門 山地側進步、交換步自轉、	18 19 20	茂林情歌（自編） 快樂農村（自編） 我們的磐石（以色列）
8	花籃（前、後）、單人短列、 搖擺步、雙騎士步	21 22 23	所羅門王之光輝（以色列） 積高的梯子（以色列） 開拓者（保加利亞）
9	維沙維尼舞姿、	24 25 26	情話綿綿（以色列） 到小島之路*（蘇格蘭） 營火圓環（以色列）
10	插腰（雙手、握拳） 均衡步、崩步	27 28 29	安息日（以色列） 販子舞*（俄國） 春之詩歌（以色列）
11	搭肩（T-HOLD）、Hopa、Opa（口號） 躍步	30 31 32	天降福星（以色列） 亞美尼亞蜜色羅（亞美尼亞） 惠基圓環 2012（羅馬尼亞）
12	一般聯歡禮儀、基本步進階班簡介	33 34	哈達圓環舞（以色列） 無盡的愛（以色列）
			複習聯歡