

Shuffle dance đã và đang là một bộ môn thể thao cực kỳ hot hiện nay, đặc biệt là trong giới trẻ. Những bước nhảy thoải mái cuốn hút trên nền nhạc sôi động không chỉ giúp bạn gây ấn tượng với mọi người mà còn cải thiện sức khỏe và vóc dáng rất tốt. Trong bài viết dưới đây, chúng tôi sẽ giúp bạn bắt kịp xu hướng **nhảy Shuffle** chỉ với 7 bước đơn giản cơ bản. Tìm ra ngay bây giờ!

7 bước cơ bản giúp bạn nhảy Shuffle “điều luyện”

nhảy Shuffle không chỉ là một điệu nhảy mà theo thời gian và sự sáng tạo đã cho ra đời nhiều thể loại khác nhau. Trong đó, T-step là một trong những điệu nhảy được yêu thích nhất nhờ động tác đơn giản, dễ thực hiện nhưng cũng rất đẹp mắt. Dưới đây là 7 bước cơ bản giúp bạn nhảy T-step tốt hơn:

Bước 1: Đưa 1 chân ra trước và 1 chân ra sau tạo hình chữ V (gót chân trước chạm chân sau).

Bước 2: Nâng chân sau lên cao khoảng 15cm và di chuyển bàn chân trước lên sau đó xoay bàn chân về phía trước sao cho mũi chân trước xoay về phía bàn chân sau. Lúc này, trọng lượng cơ thể sẽ dồn vào gót bàn chân trước. Khi bạn hoàn thành trò xáo trộn này, hãy nhảy thẳng về phía trước bằng đôi chân của bạn.

Bước 3: Đưa chân ra sau, xoay gót chân trước về vị trí cũ như bước 1. Dồn trọng lượng cơ thể lên các mũi chân trước rồi di chuyển gót chân để xoay bàn chân ra sau như bước 1.

Bước 4: Thực hiện liên tục 3 bước trên cho đến khi thành thạo

Bước 5: Tập động tác bật nhảy lên xuống kết hợp với động tác sang hai bên.

Bước 6: Tập đổi hướng của bàn chân để thực hiện các động tác lộn bên và nhảy lên xuống. Di chuyển gót chân để đặt bàn chân ở góc bắt đầu.

Bước 7: Ở bước này, bạn kết hợp nhảy sang ngang và lên xuống giống như bước 6 để hoàn thành bước shuffle chữ T.



T-step là một trong những điệu nhảy shuffle cơ bản nhất (Ảnh: Internet)

Nhảy Shuffle bắt nguồn từ đâu?

Shuffle dance bắt nguồn từ “Melbourne Shuffle” vào cuối những năm 80 khi nhạc Underground thịnh hành ở Melbourne, Úc. Những chuyển động nhanh và nhịp nhàng của đôi chân trên nền nhạc điện tử là điểm nhấn của Shuffle dance. Chỉ cần một đôi chân điêu luyện và sự dẻo dai của cơ thể, bất cứ ai cũng có thể làm chủ được vũ điệu sôi động này. Không chỉ giúp bạn gây ấn tượng với mọi người, shuffle dance còn mang lại một số lợi ích cho sức khỏe và tinh thần như: giúp đôi chân chắc khỏe, giảm loãng xương, săn chắc cơ thể, giảm căng thẳng và tạo sự tự tin.



Nhảy shuffle mang lại rất nhiều lợi ích cho cơ thể (Ảnh: Internet)

Cập nhật trào lưu nhanh nhất với lớp Dance tại California Fitness & Yoga

Có thể thấy, shuffle dance nói riêng và bộ môn dancesport nói chung mang lại rất nhiều lợi ích. Bạn không chỉ có được thân hình săn chắc, quyến rũ mà còn luôn tỉnh táo, thoải mái, hứng khởi để làm việc và học tập hiệu quả. Hiểu được điều đó, trung tâm thể dục California Fitness & Yoga đã xây dựng nhiều lớp học khiêu vũ nhằm phục vụ nhu cầu và mục đích tập luyện đa dạng của khách hàng. Tại sao không đăng ký ngay hôm nay để học thử các lớp học tuyệt vời

này:

Cali Dance: Với 60 phút trải nghiệm nhiều phong cách khiêu vũ khác nhau, lớp học này giúp bạn đốt cháy 600 calo dư thừa và tăng sự tự tin cho bản thân.

Pop Dance: Là sự kết hợp của dòng nhạc cuồng nhiệt, Pop Dance được yêu thích bởi sự tươi vui và tràn đầy năng lượng. Lớp học kéo dài 55 phút giúp bạn đốt cháy 450 calo mà không làm bạn mệt mỏi.

Body Jam: Lớp học được chia thành 2 khối với 2 nhóm nhảy khác nhau, giúp đốt cháy đến 550 calo trong 60 phút tập luyện.

Ballroom: Ngoài việc kết hợp vũ đạo Dancesport, lớp học này rèn luyện cho bạn kỹ năng ghi nhớ các biến thể và nhịp điệu.

Sexy Dance: Với Sexy Dance, bạn có thể tự tin thể hiện sự gợi cảm của mình qua những bước nhảy nóng bỏng. Lớp học kéo dài trong 60 phút.

Zumba: Lớp học kéo dài 60 phút. Zumba không chỉ đơn thuần là sự kết hợp của những bước nhảy khỏe khoắn, thúc đẩy bạn luyện tập không ngừng nghỉ.



Nhảy shuffle không còn là thử thách khi đến với California Fitness & Yoga (Ảnh: Internet)
Là trung tâm thể hình chất lượng hàng đầu Việt Nam, California Fitness & Yoga là nơi hoàn hảo để bạn học shuffle dance. Hãy đến với chúng tôi ngay hôm nay để có những trải nghiệm tuyệt vời nhất:

1 Không gian luyện tập tiêu chuẩn quốc tế

Với mục tiêu mang đến sự thoải mái nhất cho khách hàng, phòng tập nhảy của California Fitness & Yoga đáp ứng đầy đủ các tiêu chuẩn quốc tế. Với không gian rộng rãi, thoáng mát và trang thiết bị hỗ trợ chuyên nghiệp, bạn tha hồ thả mình vào những bước nhảy sôi động.

2 Huấn luyện viên thú vị, nhiệt tình

Đội ngũ huấn luyện viên tại California Fitness & Yoga đều là những người có kinh nghiệm “chinh chiến” dày dặn trong lĩnh vực dancesport. Chúng tôi sẽ hướng dẫn tỉ mỉ từng động tác, bước nhảy shuffle dance cũng như tư vấn thực đơn hợp lý để có kết quả tập luyện tốt nhất.



California Fitness & Yoga sẽ giúp bạn “tỏa sáng” với điệu nhảy Shuffle (Ảnh: California Fitness & Yoga)

#3 Có nhiều bạn tập để tạo động lực tập luyện mỗi ngày

Một lớp học shuffle dance không thể hoàn chỉnh nếu không có những người bạn tập thú vị và vui vẻ. Hãy đến với California Fitness & Yoga để cùng những “chiến hữu” hăng say tập luyện. Nhìn thấy những người đồng đội xung quanh “quẩy hết mình” theo điệu nhạc sẽ giúp bạn có thêm động lực để tập luyện chăm chỉ hơn.

Kết luận

Trên đây là bài viết giới thiệu các bước cơ bản để *nhảy Shuffle* theo T-step mà chúng tôi muốn gửi đến các bạn. Còn chần chờ gì nữa mà không đăng ký tham gia các lớp học Dancesport thú vị! Bạn sẽ ngạc nhiên trước sự thay đổi của cơ thể chỉ sau một thời gian ngắn tập luyện. Nếu cần hỗ trợ tư vấn, vui lòng liên hệ hotline 18006995 hoặc inbox fanpage để được giải đáp nhiệt tình!

XEM THÊM TẠI: <https://cachgiamcan.top/>

Bài viết [Bắt kip trào lưu nhảy Shuffle cùng 7 bước cơ bản dễ thực hiện](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/bat-kip-trao-luu-nhay-shuffle-cung-7-buoc-co-ban-de-thuc-hien/>