



E 运动即良药
Exercise is Medicine

拉丁广场舞

主 编 马古兰丹姆



真人实拍照片、还原标准动作

独具风格的拉丁广场舞锻炼手册



二维码扫一扫
分享精彩内容



科学出版社



“运动即良药”系列丛书

拉丁广场舞



主编
马古兰丹姆

科学出版社

北 京

内容简介

本书在中国舞、有氧操的基础上,在广场舞中融入拉丁舞的动作元素,书中介绍的五套舞蹈的动作风格迥异、简单易学,并且可以根据人数变化自由组合队形,形式多样,既具有艺术价值,也具有锻炼价值。本书除运用大量图片展现动作要点外,读者通过扫一扫书中的二维码,既可以看到每一组连贯的动作演示,也可以看到每一套舞蹈的完整视频。

本书可以作为身边的拉丁舞广场“教练”,随时为喜爱广场舞这项运动的人们进行指导,使更多人参与到这项运动中。

图书在版编目(CIP)数据

拉丁广场舞 / 马古兰丹姆主编. —北京: 科学出版社, 2017.6
(“运动即良药”系列丛书)
ISBN 978-7-03-053491-0

I. ①拉… II. ①马… III. ①舞蹈—基本知识 IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 137775 号

责任编辑: 朱 灵

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

苏州市越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 6 月第 一 版 开本: B5 (720 × 1000)

2017 年 6 月第一次印刷 印张: 5 ³/₄

字数: 97 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“运动即良药”系列编委会



主 编

陈佩杰

副主编

吴雪萍

编 委

(按姓氏笔画排序)

马古兰丹姆 王 茹 王 艳 王雪强 史芙英

庄 洁 刘 静 吴雪萍 张 洁 张忠新

张晓玲 陆莉萍 陈佩杰 郑丹衡 黄 卫

韩耀刚 曹蓓娟 董众鸣 谭晓缨 黎涌明

《拉丁广场舞》编写组



主 编

马古兰丹姆

副主编

施珈玥 陈旭辉 薛 阳
朱思雨 郝思嘉

编委

彭子卿 罗紫嫣 叶 鸣
朱雪婷 王诗瑶 丁未白
翁 捷 赵 阳

加强体育锻炼，惠及健康生活

(代序)



进入 21 世纪以来，人们日益关注的健康问题已经上升为国家战略。2016 年 10 月 25 日，中共中央、国务院发布了《“健康中国 2030”规划纲要》（以下简称《纲要》），这是今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领，要求把健康融入所有政策，全方位、全周期保障人民健康，大幅提高健康水平。在《纲要》中，共 34 次提到“体育”这一关键词，这是因为体育运动与健康有着息息相关的内在联系。

“生命在于运动”，运动既是一门科学，也是一门艺术，更是一种健康的生活习惯，但并不是每一项运动都适合所有人，不同人群适宜的运动强度、运动时间也有所差异，不适宜的运动、运动不足或过度运动都有可能对健康造成损害。那么，究竟什么运动才适合自己？生了病也可以参加运动吗？

我们常说，“良药苦口利于病”，但并不是所有的疾病都只能咽下这苦不堪言的“良药”才能治愈，也不是咽下这口苦药就能药到病除。其实科学的运动处方也是一剂“良药”，而且还是一剂不用尝“苦”却具有显著效果的“良药”。那么，这“药方”该怎么开？我们自己能开吗？到底如何利用运动这剂“良药”来达到促进健康的目的呢？

要解决这些问题，当务之急是找到“合适的运动素材”，具体来说有两点：一是所选的项目和运动器材适合自己的年龄段；二是所选的运动对防治自己年龄段常见疾病有针对性和防治效果。

目前市面上有关体育锻炼的书籍虽然不少，但真正能够提供“合适的锻炼素材”的书籍仍比较缺乏。上海体育学院拥有许多具有较高科研水平和丰富教学经



验的专家，他们均长期从事运动促进健康方面的研究，经验丰富，硕果累累。此次，学院专家们与科学出版社共同打造了这套“运动即良药”系列丛书。

在编写过程中，我们不断摸索、调整，为青少年、中青年白领、老年人等不同人群分别设计运动方案，也介绍了羽毛球、游泳、广场舞等人们可普遍参与的专项运动；在努力形成统一风格以便读者阅读的同时，也尝试使用新的可视技术为读者提供更加直观的指导。

我们希望通过这套图书，能够更好地发挥运动的功能，为广大读者打开一扇通往健康生活的阳光之门。由于多种因素的制约，本套图书可能还存在有待改进之处，我们希望能够得到大家的鼓励和有益的评论，也欢迎广大读者实践后向我们反馈意见和建议，帮助我们在此项工作做得更好。

陈佩杰
2016年10月

前言



亲爱的读者，当您漫步在广场、公园时，您一定会感受到，人们对广场舞的喜爱，这项运动的热潮正在周围掀起。

实践证明，参与广场舞对增强力量、速度、耐力、柔韧性、灵敏性等身体素质有积极的作用，对兴奋大脑皮层运动中枢、促进血液循环、提高心血管功能都有益处。

近年来，随着拉丁舞的兴起，许多广场舞爱好者想要接触它，由于缺乏对拉丁舞的认识，又难以寻觅到与它结识的“媒介”，只好望洋兴叹。为此，我们通过精心策划和编创，编写了这本《拉丁广场舞》，奉献给广大广场舞爱好者。

本书在中国舞、有氧操的基础上，将拉丁舞的工作元素融入到广场舞中，选取耳熟能详、曲调轻快且朗朗上口的歌曲作为配乐，将五套风格不同、简单易学的拉丁广场舞介绍给广大的读者。读者可以通过书中丰富的图片掌握具体的动作要领，也可以通过扫描书中的二维码观看每一组具体的连贯动作，以及每一套舞蹈完整的动作及效果。此外，本书还对如何选择场地、如何着装，以及如何把控运动强度等进行较为详细的说明。

参加本书编写工作的有上海体育学院舞蹈编导专业的施珈玥、薛阳、朱思雨、郝思嘉、彭子卿、罗子嫣、陈旭辉等师生，书中的照片和视频拍摄由翁捷、赵阳承担，在此一并表示衷心的感谢！

本书在编写过程中难免有不当之处，敬请大家指正。

目 录



丛书序 前 言

第一章 拉丁广场舞概述 · 1

场地、服装与发型 · 2

一、场地 · 2

二、服装 · 2

三、鞋子 · 3

四、发型 · 4

第二章 运动指标与常见损伤 · 5

运动指标 · 6

一、运动强度 · 6

二、运动时间、频率 · 7

三、脉搏与体重测定 · 7

锻炼注意事项 · 8

运动常见损伤 · 9

一、腹痛 · 9

二、肌肉痉挛 · 9

第三章 成套拉丁广场舞 · 11

《我在人民广场跳广场舞》· 12

一、第一组动作 · 12

二、第二组动作 · 14

三、第三组动作 · 18

四、第四组动作 · 23

《外婆的澎湖湾》· 26

一、第一组动作 · 27

二、第二组动作 · 29

三、第三组动作 · 33

四、第四组动作 · 35

五、第五组动作 · 39

《WakaWaka》· 41

一、第一组动作 · 42

二、第二组动作 · 44

三、第三组动作 · 47

四、第四组动作 · 48

五、第五组动作 · 50

《冬天里的一把火》· 53

一、第一组动作 · 53

二、第二组动作 · 55

三、第三组动作 · 59

四、第四组动作 · 61

五、第五组动作 · 62

六、第六组动作 · 64

《你是我的花朵》 66

一、第一组动作 · 66

二、第二组动作 · 68

三、第三组动作 · 70

四、第四组动作 · 74

五、第五组动作 · 76



第一章

拉丁广场舞概述

拉丁广场舞常选取中年人耳熟能详的流行音乐作为舞蹈的背景音乐，歌曲朗朗上口、曲调轻快、充满活力。舞蹈动作主要元素取材于拉丁舞，并将拉丁舞与中国舞、有氧操融为一体，在艺术美感与健身效果之间形成了较好的结合。

该舞蹈不限人数，不限性别，可以根据人数变化自由组队，属于大众性、娱乐性的健身舞蹈，动作编排遵循简易性、重复性原则。动作简单易记，运动量适中，可以达到强身健体的效果。此外，拉丁广场舞从舞蹈特点上体现了拉丁舞的风格，既具有一定的艺术价值，也具有较高的锻炼价值。

场地、服装与发型

一、场地

拉丁广场舞对场地设施要求不高，一般可选择在社区广场、公园等空地上进行。锻炼场地应尽量选在空旷开阔的地方，远离居民区与禁止喧哗的场所，以免因为噪音问题打扰别人。

常用的场地尺寸分为以下几种。

- (1) 长 6 米左右，宽 4 米左右，一般可容纳 10 人左右。
- (2) 长 10 米左右，宽 8 米左右，一般可容纳 20 人左右。
- (3) 长 20 米左右，宽 18 米左右，一般可容纳 40 人左右。

二、服装

参加拉丁广场舞锻炼，有条件时最好穿专门的拉丁舞服装，没有条件的可

选用弹性好、纯棉质地、手感柔软的服装，便于完成舞蹈动作。美观、舒适得体的服装能使练习者心情愉快，增强表现力及自信心。



服装（男）



服装（女）

三、鞋子

鞋带的松紧度要适宜，过紧影响脚部的血液循环，对健康不利；过松影响动作的完成。



男鞋



女鞋

四、发型

进行拉丁广场舞锻炼时，头发最好不要披散，以免遮挡视线，分散注意力。练习者可系上发带，防止前额上的汗水流到眼睛里，还可以给人以美感。在锻炼时，最好不要戴手表、手镯、项链、戒指、假发等，以免丢失或损伤皮肤等。



发型 1



发型 2



发型 3



发型 4



第二章

运动指标与常见损伤

运动指标

一、运动强度

运动强度是单位时间内的运动量，练习者可根据自己的健康状况和健身需求选择不同的强度。反映运动强度的生理指标有以下几项。

1. 心率

当心率在 110 ~ 170 次 / 分钟时，心率与运动强度之间呈直线相关的关系。按心率确定运动强度的方法有以下两种。

(1) 年龄法计算公式：身体健康的人可按以下公式计算适宜的心率。

$$\text{运动适宜心率} = 180 (170) - \text{年龄}$$

(2) 靶心率法：靶心率指能获得最佳效果并能确保安全的运动心率，通常适用于各种慢性病患者。一般选择个人最大心率的 60% ~ 85%，计算公式如下。

$$\text{靶心率} = (\text{最大心率} - \text{安静心率}) \times (0.6 \sim 0.8) + \text{安静心率}$$

安静心率：安静状态下，成人日常心率为 60 ~ 100 次 / 分钟。

2. 摄氧量

摄氧量是以运动中一分钟消耗的氧表示运动强度的方法，也称耗氧量或吸氧量。常用运动时摄氧量占机体最大摄氧量的百分比 (%) 来表示运动强度，其中 50% ~ 70% 为适宜范围，大于 80% 的运动是危险的，小于 50% 的运动更加适合老年人和心脏病患者。

二、运动时间、频率

1. 运动时间

运动时间指每次持续运动的时间，耐力性运动的持续时间为20～60分钟，一般运动时间为20～30分钟（除去准备活动和整理活动）。其中达到适宜心率的时间须持续10～15分钟以上。

2. 运动频率

运动频率指每周的锻炼次数。运动频率取决于运动强度和每次运动持续的时间。一般认为，每周拉丁广场舞锻炼3～4次是较适宜的频率，即隔1天锻炼1次。

三、脉搏与体重测定

1. 脉搏

经常参加锻炼的人安静时的脉搏较慢，间断地锻炼或很少参加体育锻炼的人脉搏较快。当练习水平提高或下降时，脉搏也将发生相应的变化。在平日健康管理中，可用清晨卧位脉搏频率来评定练习水平和机体功能状况。据调查，若清晨卧位脉搏率下降或不变，说明机体功能反应良好、有潜力；若脉搏频率每分钟增加12次以上，说明机体反应不良，可能与睡眠不好或患病等因素有关，必须分析原因并及时处理。

2. 体重

一般系统地参加拉丁广场舞锻炼以后，体重的变化可以分为3个阶段。

(1) 第1阶段：体重有逐渐下降的趋势，这是机体失去多余水分和脂肪的结果。这个阶段持续3～4周或更长时间，对于肥胖型体质的人或较少锻炼的人体重下降幅度会更大一些。

(2) 第2阶段：体重稳定，减少后体重保持在一定的水平，这个阶段能持续5～6周以上。

(3) 第3阶段：肌肉等组织逐渐发达，体重有所增加并保持在一定的水平上。