

SUSHEN LATIN

舞动生活系列

王巍/主编

WUDONG SHENGHUO XILIE

塑身拉丁舞

完美教程 自学天书

白富美人的时尚塑身首选

感受火辣迷人的性感
尽情享受拉丁热潮
身姿



湖南美术出版社



舞动生活系列

SUSHEN
LATIN

塑身拉丁舞



王 巍/主编
湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

塑身拉丁舞/王巍主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2009.3
(舞动生活系列)
ISBN 978-7-5356-3072-8

I. 塑... II. 王... III. 拉丁舞—基本知识 IV. J732.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第165604号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。
地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201
网 址: <http://www.yhcul.com>
长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001
电 话: 0731-2193849 2183429

舞动生活系列

塑身拉丁舞

策 划: 长沙市越华文化传播有限公司

主 编: 王 巍

责任编辑: 刘海珍 范 琳 李 松

编 委: 谭阳春 康 儒

摄 影: 朱军昌

出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

版式设计:  嘉偉文化

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司
(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889 × 1194

印 张: 24

印 数: 1~7000

版 次: 2009年3月第1版
2009年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3072-8

定 价: 160.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题,
请与印刷厂联系调换。



CONTENTS

目录

拉丁舞的基本介绍	2
拉丁舞的着装	3
拉丁舞的音乐	4
伦巴1级	6
恰恰恰1级	20
牛仔5级	36
桑巴5级	56
伦巴3级	69
恰恰恰3级	80



拉丁舞分为拉丁国标舞和拉丁舞。拉丁国标舞是规范、严格、标准的，它是在拉丁舞的基础上发展规范形成的竞技专业舞蹈，里面包括了伦巴、恰恰、牛仔、桑巴、斗牛。拉丁舞又称拉丁风情舞或自由社交舞。它是拉丁国标舞的起源。拉丁舞是大众民间舞蹈，随意、休闲、放松是它的特点，有较大的自由发挥空间，它是拉美人民在漫长的历史长河中形成的具有鲜明特点的激情、浪漫而又富有活力、火热的艺术表现形式，深受拉美人民的喜爱，成为他们生活中必不可少的组成部分。

拉丁舞之所以成为流行的新时尚，是因为拉丁舞给我们带来了与众不同的新鲜感觉，这种拉美风格的肢体语言和那动听的拉丁音乐相得益彰，使很多第一次见到拉丁舞的朋友就跃跃欲试，急不可待地想体验和感受她的迷人魅力。每当看到那舞者美丽的动感身影，忘我地投入的时候，你会无动于衷吗？朋友，这是最好的健身方式，人们在闲暇之余，集娱乐、社交、健身于一体，感受时尚，体会浪漫，恢复活力，寻找激情，尽情享受拉丁舞给我们带来的恒久魅力与快乐。当前人们生活压力大，生活节奏加快，怎样才能找到你的释放点，减轻你的压力，让你的精神得到松弛，心里得到满足，个性得到张扬，这对我们来说都很重要。

总的来说拉丁舞包括Salsa、Merengue、Cumbia、Bachata、Chacha、Samba、Lambada等。而其中最出名也为大多数人所喜爱的Salsa起源于古巴，古巴Salsa来源于曼波，曼波是20世纪40年代至60年代非常流行的舞蹈，恰恰是它的一个变种。古巴风格salsa源于街头，人们伴着音乐翩翩起舞，自由派对，空气中弥漫着欢乐和喜悦。

现流行于欧美和世界的salsa是美国纽约Salsa。美国纽约Salsa和古巴Salsa有着本质的不同。纽约Salsa是一小节4拍，跳3步，第4拍停顿不跳，特点是欢快热烈，舞蹈动作花样繁多，变化快，具有很强的欣赏性和表演性。全身心投入，身体的每一部分都充满了激情与活力，纽约跳法目前是主要跳法。古巴Salsa每小节4拍跳4步，第4拍踮地，特点是风趣和自娱自乐成分较多，比较而言，纽约三步跳法更激情、更有魅力、更富有活力。

至于Merengue则起源于多米尼加，每小节2拍，随着髋关节左右依次摆动，循环往复加上手的不断变化，极为浪漫、性感，充满魅力。



拉丁舞的特点是休闲、浪漫、随意，穿着时注意款式、风格和花样与拉丁舞吻合，主要体现出随意和得体，配上鞋的颜色和大小，注意整体的协调和吻合。

就好像“波西米亚风”并不是波西米亚那个地方的人怎么穿衣打扮一样，起源于南美的拉丁舞衍生出拉丁风情舞后，也变成了一种超越空间、需要意会的时尚概念。无论是奔放热辣的拉丁舞表演(ballroom)、放纵暧昧的酒吧拉丁舞Party(salsa)，还是健身房里简洁明快的拉丁健身舞，甚至是一些以腰胯部的8字形摆动为基础的随意舞动，人们都愿意统而称之为“拉丁”，因为它们张扬着共同的特点：热情而具有煽动性，性感而不扭捏，快乐而极具感染力。

有人说“拉丁”是催生爱情的魔法舞蹈；也有人说，“拉丁”很风骚、是穿着衣服的性挑逗，但这些都只是拉丁舞的附加功能，它本身是一项绝好的健身运动。跳拉丁舞能充分释放情绪、减轻压力，同时消耗大量脂肪，对身材塑形尤其是腰、腹、臀部曲线塑造作用明显。而且，拉丁风情舞学起来很容易，只要学会基本舞步和架势，就可以跳出自己的风格。如果要罗列出爱上拉丁的理由，想必N个人会有N种理由。但不可否认的是，拉丁舞特别适合女性，当音乐响起，身体随着节奏妩媚地摆动起来，那就是性感而真实的女人。拉丁风情舞最大限度地赋予舞者自由和随意。在着装方面同样如此，无论裙装裤装，无论波西米亚的蕾丝层叠还是简洁的紧身吊带，只要能表达你的性感即可。但要切记：拉丁舞的重点在腰胯部，最忌讳用宽松的衣服把腰部曲线和动作完全遮盖。如果穿着裤装，最好选择低腰、包臀、紧腿但裤腿散开的长裤，塑造出修长的身体和玲珑曲线。层层叠叠的项链、大耳环、野性十足的豹纹图案……跳拉丁舞时可以佩戴一些夸张的饰品，舞动起来别有风情。



古巴是拉丁舞和拉丁音乐的发源地。最初，拉丁的音乐和舞蹈是人们庆祝胜利或丰收的一种表达方式，后来渐渐发展为年轻人相互表达爱慕之情的一种方法。在其发展的过程中，拉丁舞曾因为动作过于热情、表达情感过于直率又没有任何约束而受到排斥，但这并没有影响到拉丁舞的发展，令人无法抗拒的魅力最终使拉丁舞风靡世界。

在广阔的拉丁美洲，风土、人种极其多样，因此，在音乐方面也表现出各种不同的样式。如前所述，在人种方面，除了原住民之外，从地球上各个地方迁移过来的人种都在这里互相混杂，所以可以说，多元混合型文化是这一地区最大的文化特色。在这些混合因素中，最重要的有三个：原住民印第安人的音乐文化；曾经征服和统治中、南美洲，以伊比利亚半岛人为主体的欧洲人的音乐文化；很早开始就作为欧洲人的农奴而被送到新大陆的非洲黑人的音乐文化。

拉丁美洲音乐中的印第安因素

在哥伦布发现新大陆的1492年以前，印第安人是美洲的原住民，因此，其音乐文化成为当时美洲音乐文化的主流。1492年以后，教会音乐由耶稣会教士传给美洲土著居民，殖民当局镇压土著音乐，当地的节奏、旋律与欧洲的节奏、旋律逐渐混合而成新的、有特色的拉丁美洲音乐形式。因此，至今，仍可在拉丁美洲的音乐中探寻出许多印第安因素。

印第安人的音乐文化，根据部落状况的不同，难以一概而论，但是大致可作如下归纳：

首先，印第安人的音乐很多是和生活密切相关，与宗教、劳动、舞蹈相结合的，所以，一般说来，他们所拥有的旋律单纯而带有独特的表情。这种特点尤其在安第斯地带以民歌为基础的南美民间音乐（采用印第安的乐器和吉他来演奏）名曲《神鹰飞翔》中表现出来，没有半音的五声音阶，以do、re、mi、sol、la的五音构成的旋律，形成独特的风格、趣味。

其次，印第安人的音乐节奏比较单纯。但是根据记载，在西班牙人征服墨西哥以前，在墨西哥，为了适应宗教性的舞蹈，已经具有了非常复杂的、由打击乐器敲打的节奏。另外，在印第安人的传统音乐中，没有欧洲意义上的和声。

在中、南美洲被欧洲人征服后的头几个世纪里，教会把印第安人的鼓和笛视作异教的设备而禁止使用，但是无效。土著音乐依然保存了下来，最后成为社会生活的一部分，甚至进入教堂。在中、南美洲城乡举行的节日或街头庆典中，基督教和原始宗教奇异古怪地结合在一起，欧洲音乐和印第安土著音乐两种成分并存。但是更多的情况下，是印欧混合而形成一种新的形式、体裁和风格特点。



伦巴1级

LUNBA1JI



动作详解

1. 后背挺直，身体略微前倾。
2. 重心在右边，左脚踏地，右手向右平举，左手平放于胸前，胯立起来放正。
3. 放胯压地板，然后收左脚并原地换重心，重心压到右脚上。

移
动
步
原
地

动作详解

4. 这两拍把左脚向旁移动一小步。
5. 换重心到左脚上。
- 6-7. 同样的要求右脚再做一遍，最后重心回到右脚上，律动主要注意胯部的摆动，两脚踝骨相靠，手尽量向远处伸展。





1

动作详解

1-2. 后背挺直，身体略微前倾。重心在右

基

边，左脚踮地，胯立起来放正开始。放胯压

本

地板。

步

3. 左脚向前迈一小步，重心垂直下降压胯。

4. 重心移到后面，手臂随着身体摆动。



4



2



3

动作详解

5. 这两拍把左脚向旁移动一小步，右脚脚尖踮起。
6. 左脚向后退，把胯放下来。
7. 移动重心向前，脚不动。
8. 左脚向左边移动，回到开始的位置。一定要在脚的内侧舞蹈。





动作详解

基本步 后退

1. 左脚向前迈一小步，重心垂直下降压胯。
2. 重心移到后面。
3. 左脚向后退。



师说:

预备步站立姿态：左脚在前，脚尖向
前方，身体重心在左脚，身体尽量伸直，
使头、肩、胯三点成一线。右脚在后打
开，膝盖绷直，大拇指内侧踮地，脚跟向
内侧下压，不要翘起来，脚面绷直。右胯
向后斜45度打开，使身体从上身到右脚尖
形成一条很长的直线，可以在舞蹈中表现
出很漂亮的形态和体形。



4



5



6



7

动作详解

4-6. 再继续向后退三步, 左脚在前, 重心在后面的右脚上。

7. 后退三步, 左脚在前, 重心在后面的右脚上, 注意手脚要协调摆动。

注: 以上所有动作一共做三小节。



动作详解



1. 右脚向后退，且把胯放下来。
2. 移动重心向前，不动脚。
3. 右脚向前走。
4. 重心垂直落下。

动作详解

5. 左脚经过主力腿。
6. 出左脚，向前迈步。
7. 右脚经过主力腿。
8. 右脚向前迈步。（第一小节完成）

注：继续向前走三步，左脚在前，重心在前，完成第二小节。第三小节，再继续向前走三步，最后右脚在前，重心在前面。



5

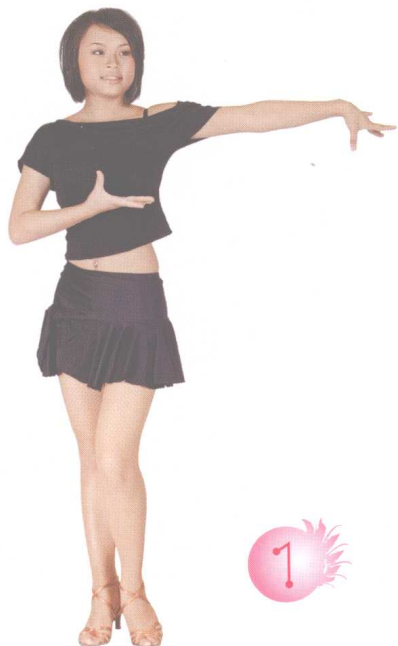
6



7



8



动作详解

库

1. 把左脚收到右脚旁边，跟地板产生压力。

克

2. 出左脚，跨向内关。

拉

3-5. 胯部画一个半圆，重心移动到右脚上来，手臂随着胯部的摆动而换位。

恰

6. 收回左脚并原地换重心。

注：以上动作相反方向再做一遍。