

本书作者 实力
北京国际标准舞学院教师
1997年参加中央电视台大型晚会「回归颂」演出
1998、1999年参加文化部春节联欢晚会演出
1999年参加中央电视台春节歌舞晚会演出

赵庭武 宋菁 曾玉章 编著
湖南文艺出版社

跟我学拉丁舞



跟我学拉丁舞

赵庭武 宋菁 曾玉章 编著
湖南文艺出版社

跟我学拉丁舞

赵庭武 宋菁 曾玉章 编著

责任编辑:谢柳青

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编:410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1999 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

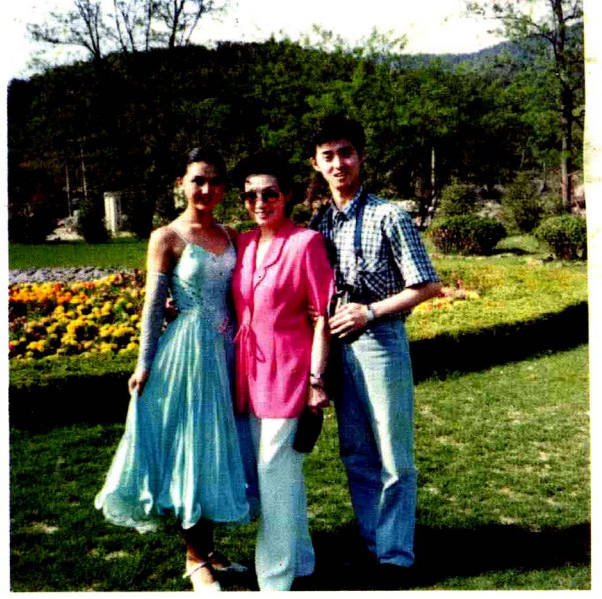
开本:880×1230 1/16 印张:8.25 插页:4 页

印数:1-6000

ISBN7-5404-2100-2

J·289 定价:15.50 元

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

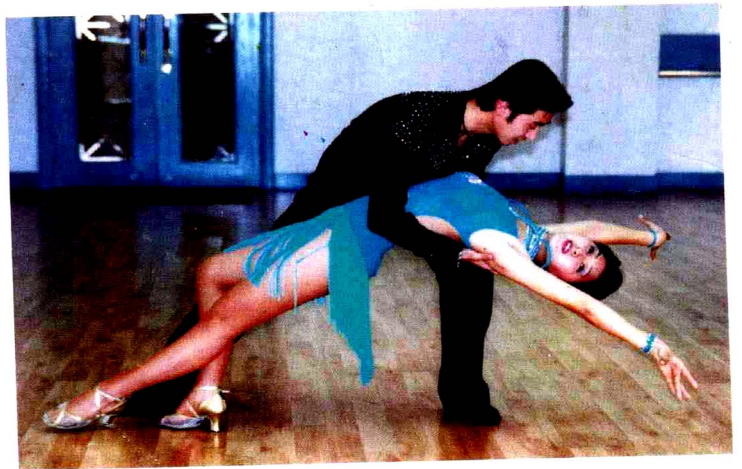
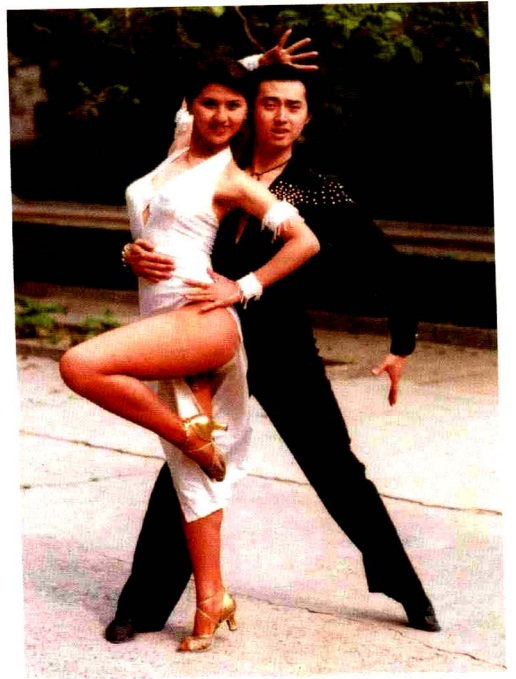


1	2
	3
	4

1. 与梁思源老师合影
2. 与院长朱良津老师合影
3. 与英国老师合影
4. 与培训班学员合影

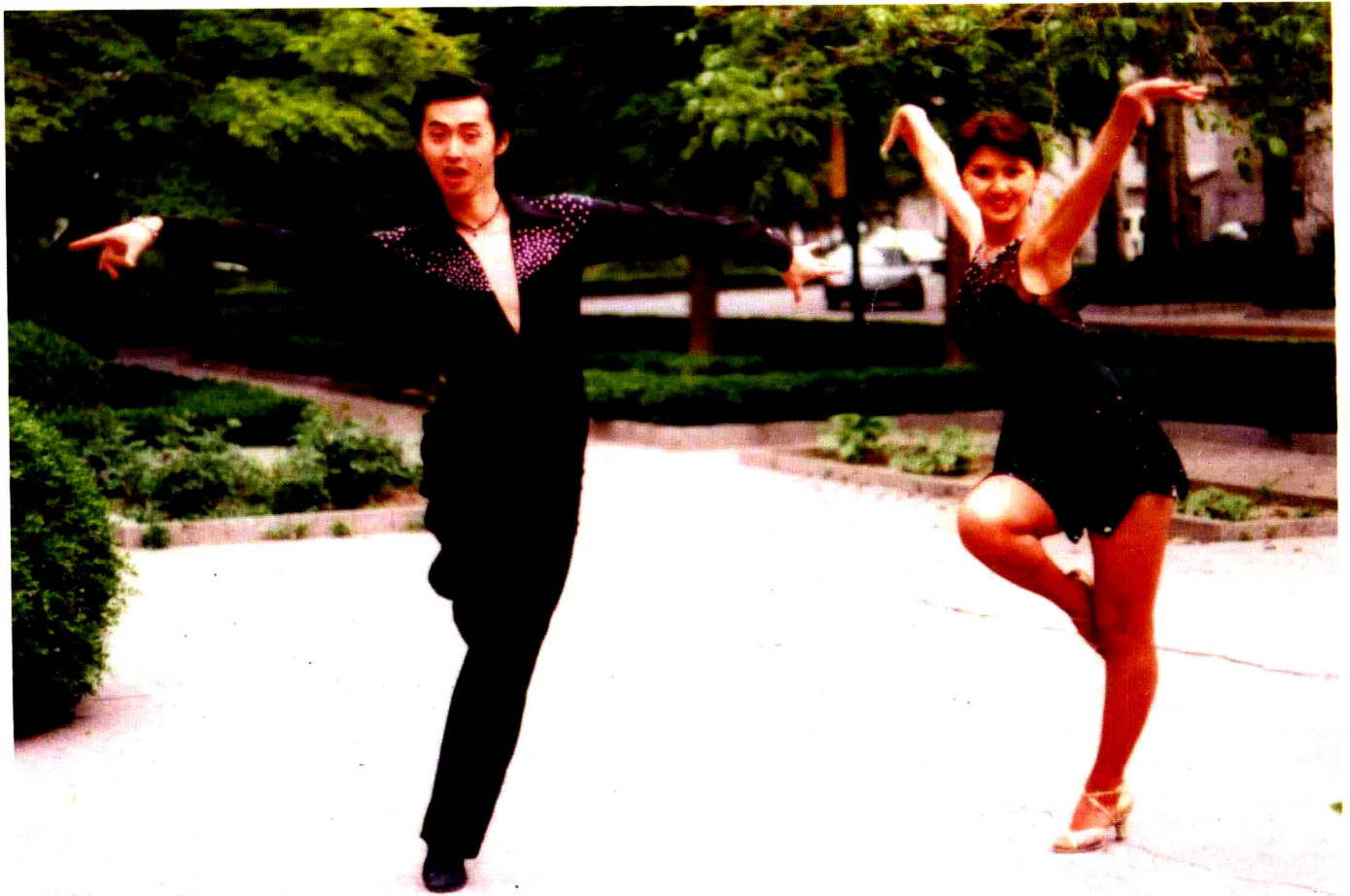


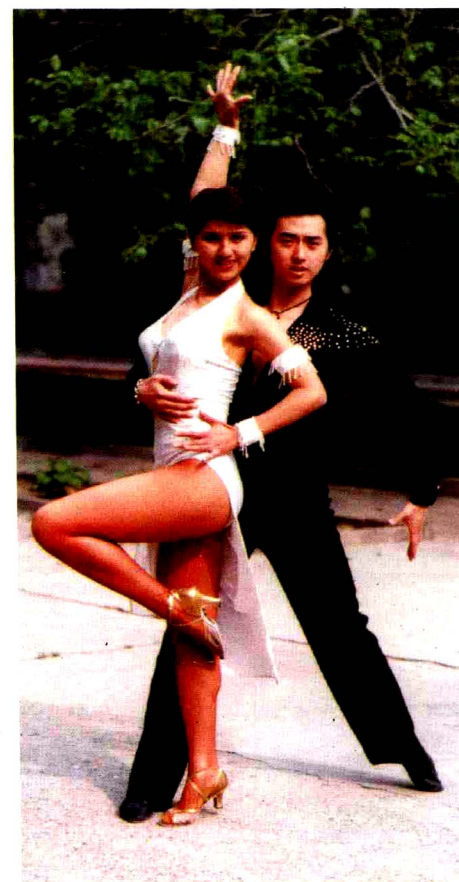
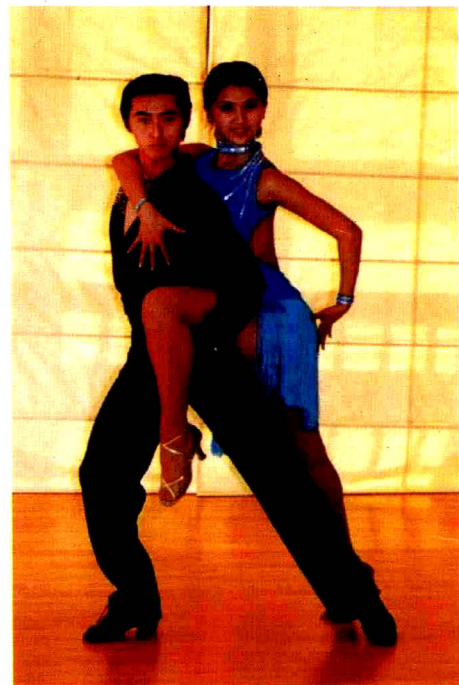




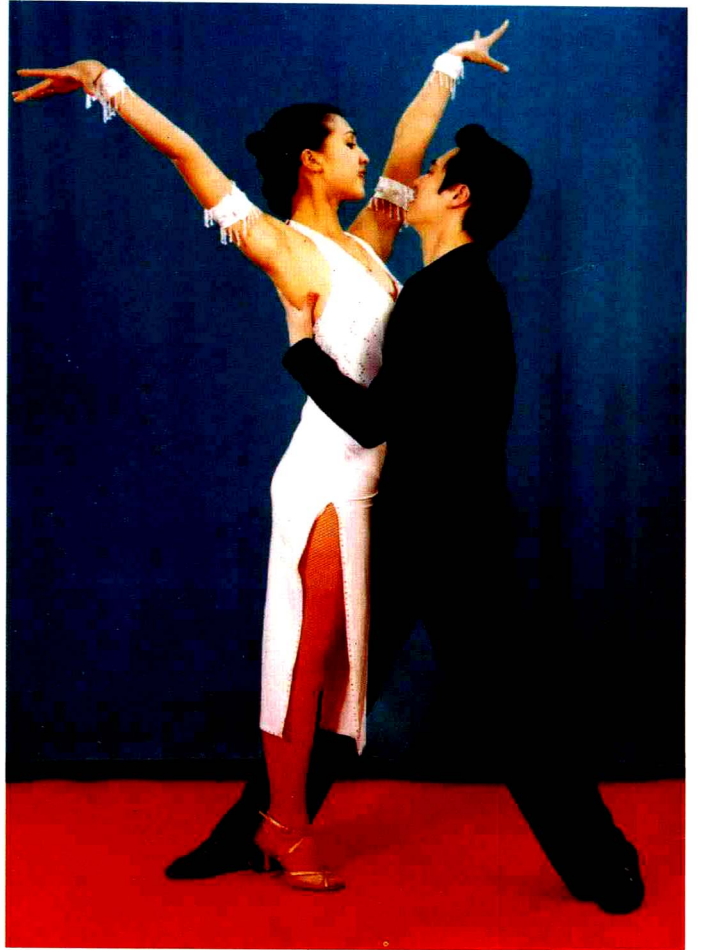
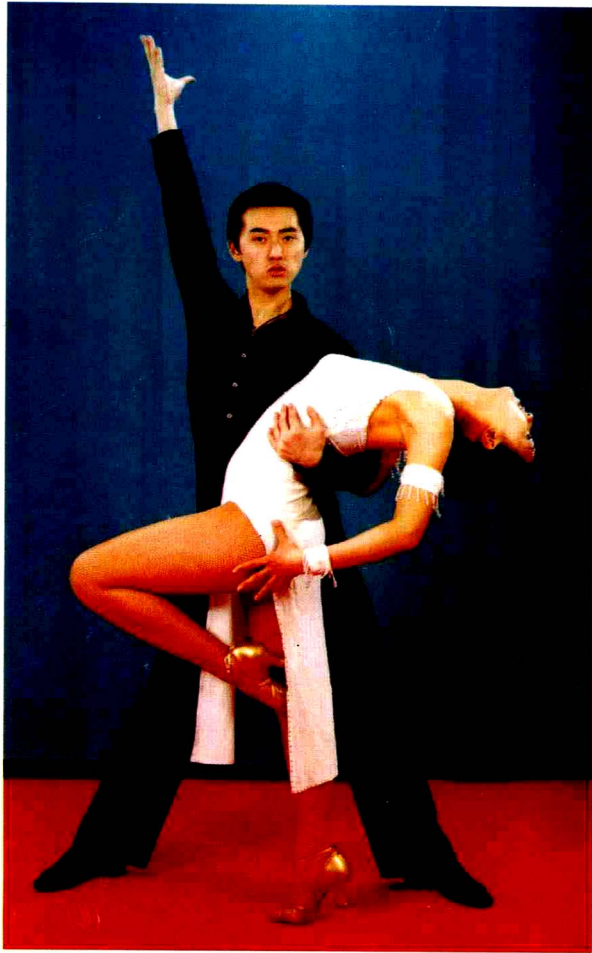












前 言

拉丁舞是二十世纪八十年代中期传入我国的,它是国际标准舞的一部分。国际标准舞分现代舞(又称摩登舞)和拉丁舞两大类、十个舞种,现代(Modern)舞类中有风格典雅、波浪起伏的华尔兹(Waltz);有潇洒奔放、静动闪视的探戈舞(Tango);雍容华贵、旋转多姿的维也纳华尔兹(Viennese Waltz);有稳重大方,形如狐狸跑步的狐步舞(Foxtrot);运步轻快如行云流水的快步舞(Quick Step)。拉丁舞中有有情交融的伦巴舞(Rumba);热烈欢快,快中见美的恰恰舞(Cha Cha Cha);风格别致、摇摆颤,如春风杨柳般的桑巴舞(Samba);激情奔放的牛仔舞(Jive)、刚健英武,振奋人心的斗牛舞(Poso Double)。《跟我学拉丁舞》这本书,主要介绍拉丁舞五种舞蹈初级动作的国际技法规范。

拉丁舞中所包含的舞蹈,大多起源于拉丁美洲、南美洲,如伦巴源于古巴,恰恰源于墨西哥,桑巴产生于巴西,因此统称为拉丁舞。拉丁舞是以男女对舞形式进行活动的,属于交谊舞的一部分。

拉丁舞大多有摇摆动作,不但要求舞步踏上音乐节拍,而且要用身体的律动去吻合音乐的节奏。对手上动作没有严格而具体的规定,只要求与身体动作统一协调。跳拉丁舞宜于男士着紧身衣裤,女士穿紧身短衣裙,以利于优美的人体律动及线条的充分展现。

拉丁舞在我国起步很晚,但发展很快,它欢快活泼的节奏及变化多端的舞步,活泼自由、热情洋溢,深受我国人民群众的喜爱。它的竞技性、表演性、自娱性、健身性等多种功能,广泛地适应了少年儿童、青年和中老年等各种年龄层次的需要。因此,学习拉古舞已蔚然成风,全国各地的国标舞学校、拉丁舞培训班象雨后春笋般蓬勃发展起来。拉丁舞的赛事也日益增多,从国际国家级的大赛,发展到区域性的、省级的、地市级的、县级的甚至厂、矿企事业单位的各种比赛,极大地推动了国标舞事业的向前发展。拉丁舞的表演在许多重大活动及节目中登台露面,在各种休闲娱乐场所,跳拉丁舞已成为时髦,许多采用拉丁舞比赛、表演作内容的卡拉OK带、碟已进入寻常百姓家,丰富了人民群众的文化生活,成为人们交流技艺、促进友谊、陶冶情操、焕发精神、强身健体的极好形式。

为了适应飞速发展的国标舞事业的需要,我们特编著了这本《跟我学拉丁舞》,本书以简洁明了的说明文字,配以直观形象的图片示范,使得每一舞步要领突出、简单易学。本书可供初学者自学之用,也可作不国标舞、交谊舞学校及拉丁舞初级培训班的试用教材。在编写本书时,赵训科、童山东、张燕宁、易智勇等诸位提供了帮助,特此鸣谢!

由于编者水平有限,本书如有编写不当或讹误之处,尚祈读者不吝指正。

编 者

1999年8月9日

目 录

第一讲 概述	
一、站姿	2
二、手姿	2
(一)、手臂姿态	2
(二)、手的相握	2
三、基本姿态	2
(一)、闭式相握姿态 Close Hold	2
(二)、开式姿态 Open Position	3
(三)、扇位姿态 Pan Position	3
(四)、反身姿态 Fallaway Position	4
(五)、开式及反身姿态 Open Fallaway Position	4
(六)、并进姿态 Promenade Position	4
(七)、反并进姿态 Connter Promenade Position	4
(八)、开式并进姿态 Open Promenade Position	5
(九)、开式及并进姿态 Open Connter Promenade Position	5
四、常用步法	5
(一)、向前切克步 Check Forward Walk	5
(二)、向前走步转步 Forward Walk Turning	6
(三)、拉丁交叉步 The Latin Cross	6
五、脚法	7
六、邀请与结束姿式	8
七、教学术语规范	9
(一)、英文字符意义	9
(二)、方位朝向指示	9
(三)、人体各部分名称	10
第二讲 伦巴舞(Rumba)	
一、伦巴舞的来由和特点	12
二、伦巴舞的要点说明	12
三、怎样练习伦巴舞	14
四、伦巴舞的十四种舞步	15
(一)、基本步 Baisc Movement	15
(二)、扇形步 Fan	16
(三)、曲棍球棒步 Hockey Stick	17
(四)、向左定点转步 Spot Turn To Left	19
(五)、手臂下右转步 Vnder Arm Turn To Right	20
(六)、向右定点转步 Spot Turn To Right	22
(七)、手臂下右转步 Vnder Arm Turn To Left	23
(八)、开式及并进姿态纽约步 Check Form Open Cppc(New York)	24
(九)、开式并进姿态纽约步 Check From Open PP(New York)	25
(十)、手拉手步 Hand To Hand	26
(十一)、右方圆步 Natnral Top	28
(十二)、闭式臀部拧转步 Close Hip Twist	30

(十三)、阿里曼娜步 Alemana	32
(十四)、开式臀部拧转步 Open Hip Twist	33
伦巴舞初级组合	36

第三讲 恰恰恰舞(cha cha cha)

一、恰恰恰舞的要点说明	38
二、怎样练习恰恰恰舞	38
三、恰恰恰舞的二十种舞步	38
(一)、向右并合步(右左右)Cha Cha Cha Classe To Right(RLR)	39
(二)、向左并合步(左右左)Cha Cha Cha Chasse To Left(LRL)	39
(三)、向前右左右锁步 Lock Forward(RLR)	40
(四)、向前左右左锁步 Lock Forward(LRL)	41
(五)、向后左右左锁步 Lock Backward(LRL)	41
(六)、向后右左右锁步 Lock Backward(RLR)	42
(七)、时间步 Time Step	42
(八)、闭式基本步 Close Basic	45
(九)、扇形步 FAN	48
(十)、曲棍球棒步 Hockey Stick	50
(十一)、开式基本步 Open Basic	52
(十二)、开式并进姿态纽约步 Check From Open PP(New York)	54
(十三)、开式反并进姿态纽约步 Check From Open CPP(New York)	56
(十四)、向右定点转步 Spot Turn to Right	58
(十五)、手臂下左转步 Vnder Arm Turn to Left	59
(十六)、向左定点转步 Spot Turn to Left	60
(十七)、手臂下右转步 Vnder Arm Turn to Right	62
(十八)、手拉手步 Hand To Hand	63
(十九)、右方圆步 Natural Top (A and M)	65
(二十)、阿里曼娜步 Alemanos	68
恰恰恰舞初级组合	70

第四讲 桑巴舞(Samba)

一、桑巴舞的来由和特点	72
二、桑巴舞的要点说明	72
三、怎样练习桑巴舞	72
四、桑巴舞的十四种舞步	72
(一)、向右基本步 Natural Basic Movement	73
(二)、向左基本步 Reverse Basic Movement	75
(三)、左、右桑巴别步 Samba Whisks To Land R	76
(四)、并进桑巴走步 Promenade Samba Walks	78
(五)、向侧桑巴走步 Side Samba Walks	79
(六)、原地桑巴走步 Stationary Samba Walks	80
(七)、右脚和左脚的闭式摇步 Close Rocks On Rfand LF	81

(八)、科塔加卡步 Corta Jaca	82
(九)、左转步 Reverse Turn	83
(十)、流动波特佛勾步 Travelling Botafogos	85
(十一)、向右滚动步 Natnrall Roll	86
(十二)、影子波特佛勾步 Shaddow Botafogos	87
(十三)、女士向右沃尔塔定点转步 Volta Spot Tum To R Forad	89
(十四)、女士向左沃尔塔定点转步 Volta Spot Tum To L Forlady	90
桑巴舞初级组合	90

第五讲 牛仔舞(Jove)

一、牛仔舞的来由和特点	92
二、牛仔舞的要点说明	92
三、怎样练习牛仔舞	92
四、牛仔舞的十种舞步	92
(一)、向左并合步(左右左)Jive Chasse To Left (LRL)	92
(二)、向右并合步(右左右)Jive Chass To Right(RLR)	93
(三)、原地基本步 Basic in Place	94
(四)、反身基本步 Basic in Fallaway	95
(五)、右到左换位步 Change of Place to	97
(六)、左到右换位步 Change of Place L To R	99
(七)、背后换手步 Change of Hands Behind Back	101
(八)、并进步(慢步)Promenade Walks (Slow)	103
(九)、并进步(快)Promenade Walks(Quick)	104
(十)、美国疾转步 Amermican Spin	106
牛仔舞初级组合	108

第六讲 斗牛舞(Paso Doble)

一、斗牛舞的来由和特点	110
二、斗牛舞的要点说明	110
三、怎样练习斗牛舞	110
四、斗牛舞的十二种舞步	110
(一)、基本步 Basic Movement	110
(二)、原地步(点步)Sur Place	111
(三)、向右并合步(虾 C)Chasse To Right(RLR)	112
(四)、向左并合步(虾 C)Chasse To Left(LRL)	112
(五)、向右提升步 Elevations To Right	113
(六)、八步 Huit	114
(七)、攻击步 Attack	116
(八)、分离步 Separation	117
(九)、十六步 Sixteen	119
(十)、并进步 Promenade	122
(十一)、并进到反并进步 Promenade To Cannter Promenade	124
(十二)、并进合步 Promenade Close	126
斗牛舞初级组合	127



第1讲

概述