



小荧星艺术学校通用教材

拉丁舞初级教程

(第二学年)



4J0799

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

 **SLAV**
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAV.SH.CN



附DVD一张

小荧星文化艺术培训学校 编著

■ 小荧星艺术学校通用教材
拉丁舞初级教程

(第二学年)

上海音乐出版社
上海文艺音像电子出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拉丁舞初级教程 (第二学年) / 小荧星文化艺术培训学校编著 - 上海: 上海音乐出版社, 2015.8

小荧星艺术学校通用教材

ISBN 978-7-5523-0833-9

I. 拉… II. 小… III. 拉丁舞-艺术学校-教材 IV. J732.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第180939号

书 名: **拉丁舞初级教程 (第二学年)**

编 著: **小荧星文化艺术培训学校**

出 品 人: **费维耀**

责任编辑: **黄惠民 云昊泓 (助理编辑)**

音像编辑: **龚 蓓 云昊泓 (助理编辑)**

整体设计: **薛文卿**

插 画: **余大昌 孙 腾**

印务总监: **李霄云**

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路193号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路7号 200020

网址: www.ewen.co

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海图宇印刷有限公司

开本: 787×1092 1/12 印张: 9 $\frac{1}{3}$ 图、文: 112面

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

印数: 1-2,000册

ISBN 978-7-5523-0833-9/J·0799

定价: 45.00元 (附DVD一张)

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

序

从1974年成立兴趣小组，1985年“小荧星”品牌创立，实际上，小荧星致力于少儿艺术教育已有四十年。褪去青涩，陪伴一代又一代的上海小囡成长。蓦然回首，这个艺术的摇篮，已经培育出一批又一批的青年才俊，他们活跃在世界各地的各行各业。

把孩子培养成富有艺术修养、充满创造活力的时代人才，是小荧星一贯秉承的教育宗旨。“小荧星”品牌创立以来三十载的辛勤耕耘，老师们认识到，只有让孩子们在学习艺术的过程中真正体验快乐，才能收获自信，从而激发他们的内在潜质。艺术的人生才是完整的人生，从小学会体验艺术，学会发现美，才会丰富人的心灵，从而提升一个人的修养。艺术教育的最终目的不是为了培养多少艺术从业人员，而是提高人的素养。要做到这点，少儿艺术教育必须根据少年儿童的心理与生理特点，并且将系统的、规范的教学理念，通过循序渐进的方法来指导他们的艺术活动，这样才能将少儿趣味与艺术表现融为一体，使理论与实践一致、目标与成果统一。

正是这个愿望，小荧星团队的全体优秀教师、凝聚全社会艺术精英的小荧星艺委会全体成员，根据多年的教学积累，提炼、汇集教学中最为经典、最具训练价值的内容，编写了这套适用于少年儿童艺术基础训练和各种演出需要的读物，即“小荧星艺术学校通用教材”。这套教材集“歌、舞、演”三大类，其中包括了拉丁舞、芭蕾舞、民族舞、歌舞、主持、合唱、影视共七个不同的专业。其最大亮点是教材中设置的互动环节，并创新地尝试了多媒体APP的方式，以帮助家长与孩子之间的互动，将学习、游戏、教育融为一体。

艺术教育是点亮孩子们心智的火焰。希望这套教材犹如浩瀚夜空中萤火虫的闪闪光亮，照亮孩子们的艺术之路，陪伴着孩子们快乐成长。

徐浩

2014年6月

编辑委员会

主 编：沈 莹

统 筹：王勤东 杨方禹

执行主编：孟祥麟

编 委：（按姓氏笔画排名）

王 珊	王 鹏	水 芳	叶 姬	邹树金	张家雄
张楚楚	李振申	林婉婷	赵北阳	徐洁芸	秦旖旎
黄 晨	曹烨菁	韩 冰	魏 蕾		

编 务：（按姓氏笔画排名）

王珊珊	孙 庚	邵寅华	张 凤	汪 岩	邹 晟
张大维	陈建民	沈邦平	张薇倩	张伟民	杨 进
季彦栋	易爱博	殷 文	郭 昕	谢 菲	黄 婧
曹燕芸	戚超平	蔡来艺			

本册撰稿：黄 晨

目录

序 / 徐浩

1 编者的话

3 阅读说明

第一单元

9 1. 恢复训练

11 2. 伦巴时间步 (Time Step) ○

12 3. 伦巴基本走步 (Basic Movement) ○

14 4. 伦巴银牌组合 (一) ○

15 我来闯关

第二单元

19 1. 体能及元素训练 (高抬腿) ○

20 2. 体能及元素训练 (手臂力量)

21 3. 体能及元素训练 (背部力量)

22 4. 伦巴纽约步 (New York) ○

23 5. 伦巴定点转 (Spot Turn) ○

24 6. 伦巴手接手 (Hand To Hand) ○

25 7. 伦巴银牌组合 (一) 双人配合详解 ○

26 8. 伦巴银牌组合 (二) ○

27 我来闯关

第三单元

31 1. 体能及元素训练 (平板支撑)

32 2. 体能及元素训练 (腹部力量)

33 3. 恰恰元素 (律动) ○

34 4. 恰恰时间步 (Time Step) ○

35 5. 恰恰基本步 (Basic Movement) ○

37 6. 伦巴银牌组合 (二) 双人配合详解 ○

38 7. 恰恰银牌组合 (一) ○

39 我来闯关

第四单元

43 1. 综合体能及元素训练

44 2. 体能及元素训练 (原地小跳) ○

45 3. 恰恰纽约步 (New York)

46 4. 恰恰定点转 (Spot Turn) ○

47 5. 恰恰手接手 (Hand to Hand) ○

49 6. 恰恰银牌组合 (一) 双人配合详解 ○

50 7. 恰恰银牌组合 (二) ○

51 8. 捷舞动律、节奏练习 ○

52 我来闯关

第五单元

57 1. 恢复训练

58 2. 体能及元素训练 (蹲)

60 3.恰恰元素(左右追步)(Chasse) ①

61 4.恰恰银牌组合(二)双人配合详解 ①

62 5.节目排练(一)

63 我来闯关

第六单元

67 1.体能及元素训练(八字小跳) ①

68 2.捷舞元素训练(小踢腿) ①

69 3.捷舞并退基本步

(Fallaway Basic Movement) ①

71 4.捷舞换位左、右

(Change of Places Left or Right) ①

73 5.捷舞银牌组合(一) ①

74 6.节目排练(二)

75 我来闯关

第七单元

79 1.体能及元素训练(中跳) ①

80 2.捷舞前进、后退走步

(Walk for ward, for back) ①

81 3.捷舞美式疾转(American Spin) ①

82 4.捷舞银牌组合(一)双人配合详解 ①

83 5.捷舞银牌组合(二) ①

84 6.节目排练(三)

85 我来闯关

第八单元

89 1.综合体能及元素训练

90 2.捷舞基本步组合 ①

91 3.捷舞银牌组合(二)双人配合详解 ①

92 4.捷舞银牌组合(三) ①

93 5.节目排练(四)

94 我来闯关

97 后记

99 星星墙



拉丁舞是一门最善于表现激情的舞蹈肢体艺术。学习拉丁舞，能够增强少年儿童的体质、激发他们的兴趣，全方位地发展自我，培养他们健康的体魄与心灵。

通过拉丁舞的训练，能够提高孩子们的身体协调能力及团队合作精神。在注重个性释放的同时，尤其是拉丁舞的双人、多人之间的配合，可以帮助孩子们在舞蹈中相互交流，拓展与人交往的能力，促进良好性格的形成与发展。

《拉丁舞初级教程（第二学年）》是“小荧星艺术学校通用教材”之一，是针对6~8岁的儿童学员编写的一部拉丁舞教材。教程沿用第一学年的编写架构，共分为八个单元，其中包括了节奏和节拍训练、基本体态训练、肌肉能力强化训练、舞伴间的配合及协调训练、拉丁舞各舞种基本舞步及风格训练、拉丁舞各舞种小组合训练等内容。每个训练部分中设有“要做到”“小组合”“我能行”“要注意”“帮帮我”等板块，分别对动作的分解、节奏和要求进行了详细的讲解，并补充了关于训练中的一些规范，帮助小学员们深入理解拉丁舞。同时，每个单元还设置了“我来闯关”的游戏问答环节，让小学员们在学习拉丁舞的同时还可以与老师、家长互动，提高趣味性和实用性，在学习过程中有适当的放松，将学与玩两者相互融合。

通过第一学年的训练，学员们的垂直感、肌肉能力、理解能力都有很大的提高，因此本书会在原来基本步的基础上加强胯部动律的学习，使舞蹈更富有动感。第二学年中，我们还会学习一个新的舞种——捷舞。捷舞最主要的特点是弹跳和摇摆，与伦巴和恰恰不同，不需要膝盖处于超直的状态，且重心要更加偏前一点，舞蹈中，大部分的舞步都是男生引带女生，完成一些旋转和踢腿的动作，传递给大家快乐、轻松、诙谐的气氛。因此，在组合学习中，特意增加了一个环节——“组合双人配合详解”，帮助学员们掌握动作要点，完成自己的动作，同时更多地了解两个人的位置和引带关系，使小学员们在跳双人舞时可以拥有极佳的空间感。

第二学年主要教学目的

本教材围绕小荧星拉丁舞教学大纲，通过引导的方式，制定教学目的，让小学员初步了解拉

丁舞。根据该年龄段小学员理解能力、肌肉发育的特点，教学目的侧重于以下几个方面：

- 1.直立塑形。
- 2.通过基本步运用胯部动作的方法。
- 3.感受音乐和节奏。
- 4.学习拉丁舞双人配合的初级元素。
- 5.挖掘舞蹈天赋，培养学习兴趣。
- 6.舞台成品节目汇报演出，丰富舞台经验。



给家长的建议

优秀的拉丁舞者离不开支持他们的家长。因此，在小学员们学习拉丁舞的课后时间，家长们可以与孩子互动，帮助他们巩固练习，培养艺术的气质。

1.营造舞蹈环境。旋律和节奏是拉丁舞风格中重要的要素。从小培养幼儿的节奏感是学习舞蹈的重要基础。因此在家里父母要经常和孩子一起欣赏不同风格的音乐，可以和孩子一起在音乐中“律动”。在愉快的嬉戏中，逐渐培养孩子的节奏感，一起学习拉丁舞蹈动作，享受快乐的同时，还可以达到复习与巩固舞蹈动作的作用。

2.贵在坚持。学习舞蹈需要韧性。尤其拉丁舞复合性较强，难度较大，更需要长期的积累和培训，有些孩子可能会因为练功辛苦而无法持续。这个时候需要家长多加鼓励，增加孩子的自信和对舞蹈的兴趣。“一分耕耘，一分收获”，坚持保证上课时间，日常保持适量训练，一定能够看到效果！

3.培养美感。拉丁舞可以通过观赏与实践等方式，让孩子们接触到美的形象，美的感受，逐渐形成他们对美好情感和大自然中一切美好事物的审视与追求。除了日常的拉丁舞训练，家长们可以带着孩子现场观看一些拉丁舞的比赛、演出，或是通过网络与图书馆等平台，观赏大师们的表演、查阅相关的资料，有利于形成准确的美感和审美观。

- 1.本教程的每个组合均附有示范图或视频。其中标志“”表示本教程所附DVD中含有该组合的视频。标志“”则表示可以通过“荧星棒”APP手机应用，扫一扫该标志所在的整个页面，即可观看视频。（应用下载方法见后页）
- 2.每个单元的开始和结尾都有“晨晨姐姐的话”和“晨晨姐姐对家长说”部分，旨在提醒小学员与家长在练习时要注意的问题，避免养成不良习惯。
- 3.游戏环节“我来闯关”包括选择题、填空题、判断题和问答题四个类型，每做对一道题，可由教师在“星星墙”贴上小荧星专用贴纸，以作鼓励。
- 4.期中和期末时，家长可以帮助小学员在第四和第八单元末，记录半年来的学习感受，并拍摄视频保存。

“荧星棒”APP——学习的好帮手上线啦!

亲爱的小朋友们，想不想用你手中的手机或平板电脑来帮助你学习呢？快快挥舞起我们的“荧星棒”，施展魔法，让老师们从课本里来到你的身边吧！

“荧星棒”小档案

什么是“荧星棒”？

荧星棒是一款专门为小荧星学员及教材使用者设计的应用软件，可以安装在任何一台苹果或安卓2.0版本以上操作系统的手机和平板电脑上，为小朋友们带来神奇的体验哦！

神奇功能一：随身教参魔法棒

小朋友们可以通过“荧星棒”APP，随时随地观看与教材同步的视频内容，让学习更轻松！

神奇功能二：才艺交流小舞台

加入读者俱乐部，小朋友们可以登上“荧星棒小擂台”，上传交流学习成果，获得专业点评、粉丝鼓励，让成长看得见！

下载安装

方法一：用设备扫描二维码下载。

方法二：苹果系统设备可进入AppStore搜索“荧星棒”下载。

方法三：进入小荧星官网<http://www.littlestar.cn/>下载。



小荧星的伙伴们，准备好了吗？让我们一起寻找“”，挥动荧星棒，开始神奇的才艺学习之旅吧！



晨晨姐姐
的话

DI YI DAN YUAN

第一单元

本单元将从恢复训练开始，
配合学习伦巴时间步与伦巴基本走步，
帮助肌肉适应新一学期的进阶学习。
时刻注意转动胯部和放下重心，
你会将动作做得更完美。
让我们一起来试试吧！

huī fù xùn liàn

1. 恢复训练

腿部延伸动作、转动、律动、基本手位

要做到

一个假期过去了，小朋友的肌肉能力有所下降。通过恢复训练，加强肌肉收缩能力和爆发力，找到舞蹈感觉，快快进入状态。基本手位练习，左手拉丁舞手型准备。

小组合

音乐：桑巴音乐

[1] 1-4 右手基本手位。

5-8 左手基本手位。

[2] 重复[1]，动作加快一倍。



- [3] 1-2 纽约步手位。
3-4 双手收回胸前交叉。
5-8 重复1-4，做反面。
- [4] 1-8 重复[3]，动作加快一倍。
- [5] 1-2 手接手手位。
3-4 双手收回胸前交叉。
5-8 重复1-4，做反面。
- [6] 1-8 重复[5]，动作加快一倍。
- [7] 1-4 右手向上方伸直，左手在身前水平伸直。
5-8 双手收回胸前交叉。
- [8] 重复[7]动作，做反面。



要注意

刚开始恢复肌肉能力时，训练力度不可太大，练习量需要慢慢增加，多恢复大腿内侧力量和身体中段力量。练习基本手位时，要注意身体不可以跟随手臂动作摇晃，特别是纽约步时，不可以歪脑袋哦！

帮帮我

妈妈，做完恢复训练后，我的肌肉有些酸疼，请您适当地帮我放松肌肉，缓解我的疼痛。