



小荧星艺术学校通用教程

拉丁舞中级教程

沈 莹 主编

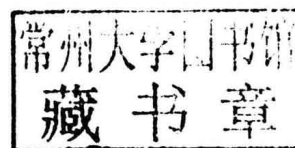


上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

 小荧星艺术学校通用教程

拉丁舞中级教程

沈 莹 主编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

拉丁舞中级教程 / 沈莹主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

小荧星艺术学校通用教程

ISBN 978-7-5439-7313-8

I. ①拉… II. ①沈… III. ①拉丁舞—艺术学校—教材 IV. ①J732.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 014220 号

责任编辑: 梅雪林 李 峰 金聪颖 杨凯茹

封面设计: 李 峰 余大昌

内文插图: 姚 洁

丛书名: 小荧星艺术学校通用教程

书 名: 拉丁舞中级教程

沈 莹 主编

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市华顺印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/12

印 张: 9

版 次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7313-8

定 价: 48.00 元

<http://www.sstlp.com>



小荧星

序

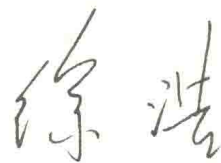
从1974年成立兴趣小组，1985年“小荧星”品牌创立，实际上，小荧星致力于少儿艺术教育已有四十多年，褪去青涩，陪伴一代又一代的上海小囡成长。蓦然回首，这个艺术的摇篮，已经培育出一批又一批的青年才俊，他们活跃在世界各地的各行各业。

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”品牌创立以来三十余载的辛勤耕耘，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程”。这套教程集“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。同时，为方便大家更直观地学习和欣赏，教程中加入了二维码扫描功能，并设置了互动环节，以帮助家长与孩子之间的互动，将学习、游戏、教育融为一体。

艺术教育点亮孩子们心智的火焰。希望这套教程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。

A handwritten signature in black ink, consisting of two characters: '徐' (Xu) and '浩' (Hao), written in a fluid, cursive style.

2016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 易爱博

编 委：（按姓氏笔画排名）

王 鹏 水 芳 叶 姬 史思静 邹树金 张家雄

张 楠 陶渊超 曹烨菁 崔 颀 蔡来艺 魏 蕾

指 导：（按姓氏笔画排名）

万纪敏 王珊珊 孙 庠 杨 进 邹 晟 汪 岩

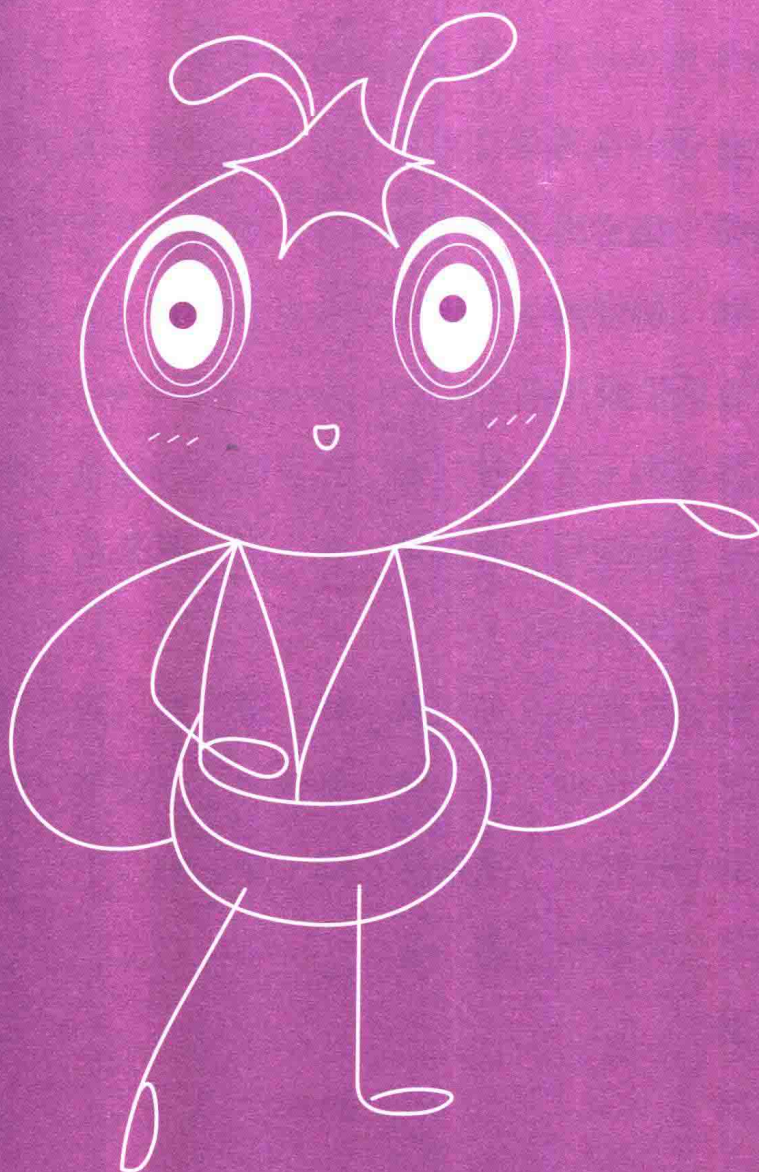
沈邦平 张大维 张 凤 张伟民 张薇倩 陈建民

范 莉 范笑旻 季彦栋 周 颖 郭 昕 黄 婧

曹燕芸 戚超平 谢 菲

本册撰稿：崔 颀

美 术：余大昌



目录

1 编者的话

第一单元

- 7 1. 恢复训练
- 9 2. 伦巴时间步 (Time Step)
- 10 3. 伦巴基本走步 (Basic Movement)
- 12 4. 伦巴银牌组合 (一)
- 13 我来闯关

第二单元

- 17 1. 体能及元素训练 (高抬腿)
- 18 2. 体能及元素训练 (手臂力量)
- 19 3. 体能及元素训练 (背部力量)
- 20 4. 伦巴纽约步 (New York)
- 21 5. 伦巴定点转 (Spot Turn)
- 22 6. 伦巴手接手 (Hand To Hand)
- 23 7. 伦巴银牌组合 (一) 双人配合详解
- 24 8. 伦巴银牌组合 (二)
- 25 我来闯关

第三单元

- 29 1. 体能及元素训练 (平板支撑)
- 30 2. 体能及元素训练 (腹部力量)
- 31 3. 恰恰元素 (律动)
- 32 4. 恰恰时间步 (Time Step)
- 33 5. 恰恰基本步 (Basic Movement)
- 35 6. 伦巴银牌组合 (二) 双人配合详解
- 36 7. 恰恰银牌组合 (一)
- 37 我来闯关

第四单元

- 41 1. 综合体能及元素训练
- 42 2. 体能及元素训练 (原地小跳)
- 43 3. 恰恰纽约步 (New York)
- 44 4. 恰恰定点转 (Spot Turn)
- 45 5. 恰恰手接手 (Hand To Hand)
- 47 6. 恰恰银牌组合 (一) 双人配合详解
- 48 7. 恰恰银牌组合 (二)
- 49 8. 捷舞动律、节奏练习
- 50 我来闯关

扫一扫本书中的二维码可查看对应的音频、视频内容。



第五单元

- 55 1. 恢复训练
- 56 2. 体能及元素训练（蹲）
- 58 3. 恰恰元素（左右追步）(Chasse)
- 59 4. 恰恰银牌组合（二）双人配合详解
- 60 5. 节目排练（一）
- 61 我来闯关

第六单元

- 65 1. 体能及元素训练（八字小跳）
- 66 2. 捷舞元素训练（小踢腿）
- 67 3. 捷舞并退基本步
(Fallaway Basic Movement)
- 69 4. 捷舞换位左、右
(Change Of Places Left or Right)
- 71 5. 捷舞银牌组合（一）
- 72 6. 节目排练（二）
- 73 我来闯关

第七单元

- 77 1. 体能及元素训练（中跳）
- 78 2. 捷舞前进、后退走步
(Walk for ward, for back)
- 79 3. 捷舞美式疾转（American Spin）
- 80 4. 捷舞银牌组合（一）双人配合详解
- 81 5. 捷舞银牌组合（二）
- 82 6. 节目排练（三）
- 83 我来闯关

第八单元

- 87 1. 综合体能及元素训练
- 88 2. 捷舞基本步组合
- 89 3. 捷舞银牌组合（二）双人配合详解
- 90 4. 捷舞银牌组合（三）
- 91 5. 节目排练（四）
- 92 我来闯关
- 94 后记
- 95 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。

《拉丁舞中级教程》是“小荧星艺术学校通用教程”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。

中级教程主要教学目的

本教程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。

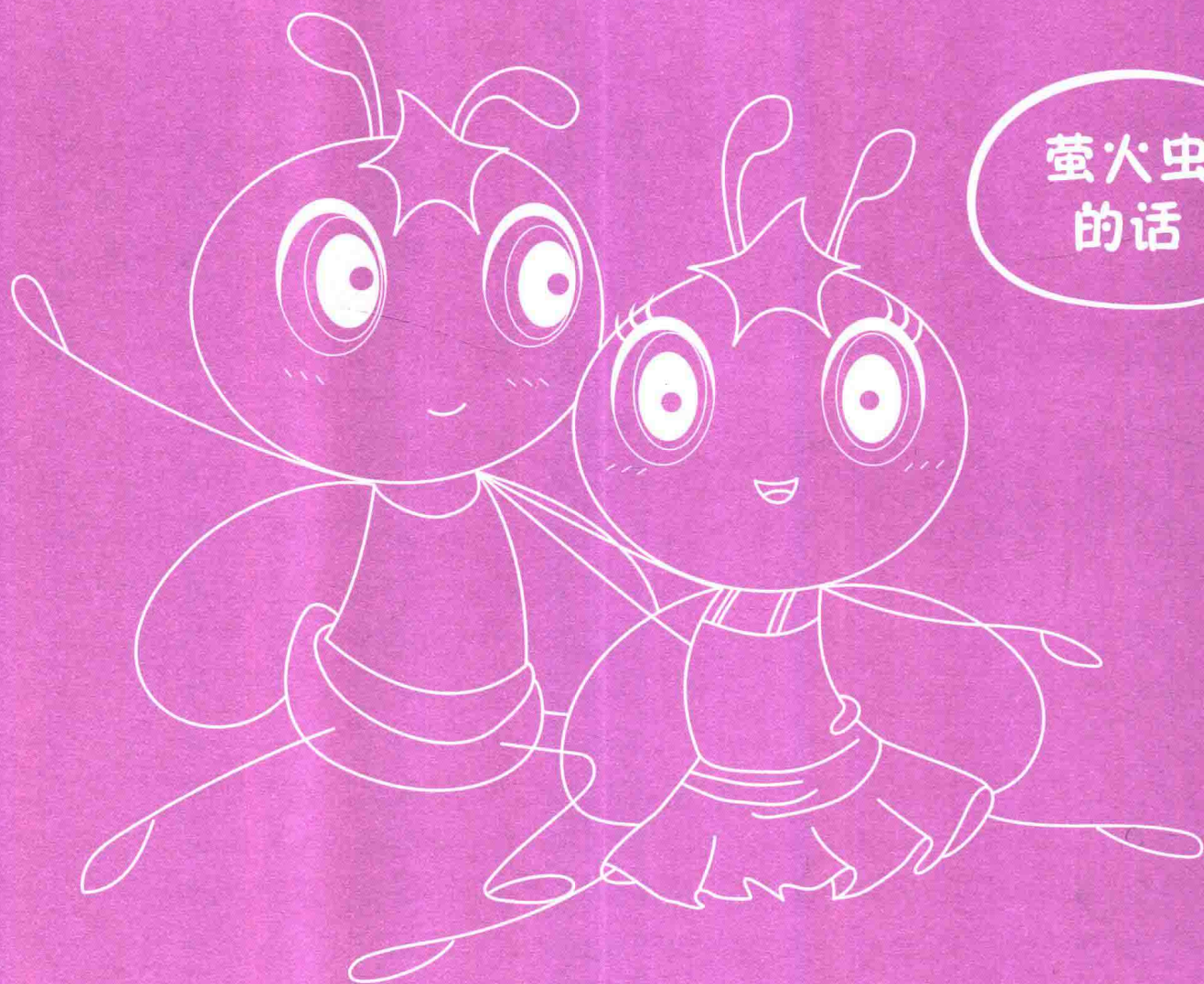
1. 营造舞蹈环境。旋律和节奏是拉丁舞风格中重要的要素。从小培养幼儿的节奏感是学习舞蹈的重要基础。因此在家里父母要经常和孩子一起欣赏不同风格的音乐，可以和孩子一起在音乐中“律动”。在愉快的嬉戏中，逐渐培养孩子的节奏感，一起学习拉丁舞蹈动作，享受快乐的同时，还可以达到复习与巩固舞蹈动作的作用。

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。

《小荧星艺术学校通用教程》编写组

2016年4月



萤火虫
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。

