



小荧星艺术学校通用教程

拉丁舞高级教程

沈莹主编

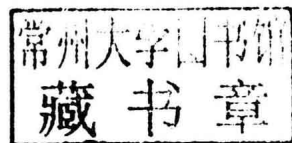


上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

 小荧星艺术学校通用教程

拉丁舞高级教程

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

拉丁舞高级教程 / 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 978-7-5439-7306-0

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 014194 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: 拉丁舞高级教程

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: 常熟市文化印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/12

印 张: 10¹/₃

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

书 号: ISBN 978-7-5439-7306-0

定 价: 48.00 元

<http://www.sstlp.com>



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。

艺术教育是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 the characters '徐浩' (Xu Hao) in a 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

第三学年

第一单元	第二单元	第三单元
9 1. 恢复训练	21 我来闯关	38 我来闯关
10 2. 主力腿转动练习	25 1. 后背肌肉练习加胯部动律	43 1. 恢复训练
11 3. 半脚尖练习	26 2. 拉丁平转	44 2. 桑巴元素
12 4. 伦巴四分之一转 (Quarter Turn)	28 3. 伦巴库克拉恰 (Cucaracha)	46 3. 桑巴左、右脚基本步 (Reverse、Natural Basic Movement)
13 5. 恰恰前、后锁步 (Lock Walk)	29 4. 恰恰拧转追步、划腿追步 (Twist Chasses、 Ronde Chasses)	47 4. 伦巴金牌组合(三) 双人配合
15 6. 后背肌肉训练	31 5. 伦巴金牌组合(一) 双人配合	48 5. 伦巴金牌组合(四)
16 7. 半脚尖旋转	32 6. 伦巴金牌组合(二)	49 6. 桑巴叉型步 (Whisk)
17 8. 伦巴二分之一转 (A Half Turn)	33 7. 拉丁连续平转	50 7. 伦巴金牌组合(四) 双人配合
18 9. 伦巴螺旋转 (Spiral)	34 8. 旋转组合	51 8. 恰恰金牌组合(一)
19 10. 恰恰前、后追步 (Chasses)	35 9. 伦巴金牌组合(二) 双人配合	53 我来闯关
20 11. 伦巴金牌组合(一)	36 10. 伦巴金牌组合(三)	
	37 11. 桑巴动律 (Bounce)	



第四单元

57 1. 桑巴原地走步
(Stationary Samba Walks)

58 2. 桑巴博塔佛哥
(Botafogos)

59 3. 恰恰金牌组合 (一)
双人配合

60 4. 恰恰金牌组合 (二)

61 5. 桑巴沃尔塔
(Volta)

62 6. 恰恰金牌组合 (二)
双人配合

63 7. 恰恰金牌组合 (三)

64 我来闯关

第四学年

第五单元

71 1. 恢复训练

72 2. 桑巴切割步
(Corta jaca)

73 3. 捷舞踢腿元素

74 4. 捷舞金牌组合 (一)

75 5. 捷舞踢腿加弹跳

76 6. 桑巴走步

77 7. 捷舞金牌组合 (一)
双人配合

78 8. 捷舞金牌组合 (二)

79 我来闯关

第六单元

83 1. 捷舞踢腿组合

85 2. 桑巴走步 (二)

86 3. 捷舞金牌组合 (二)
双人配合

87 4. 桑巴金牌组合 (一)

88 5. 桑巴走步 (三)

89 6. 桑巴基本步组合

90 7. 桑巴金牌组合 (一)
双人配合

91 8. 桑巴金牌组合 (二)

92 我来闯关

第七单元

97 1. 恢复训练

98 2. 桑巴金牌组合 (二)
双人配合

99 3. 桑巴金牌组合 (三)

100 4. 排练节目

100 5. 桑巴金牌组合 (三)
双人配合

101 6. 桑巴金牌组合 (四)

102 7. 排练节目 (二)

103 我来闯关

第八单元

107 1. 桑巴金牌组合 (四)
双人配合

108 2. 桑巴金牌组合 (五)

108 3. 排练节目 (三)

109 4. 桑巴金牌组合 (五)
双人配合

109 5. 节目排练 (四)

110 我来闯关

112 后记

113 星星墙

在我国文化产业以全新的面貌与世界接轨的今天，拉丁舞已不仅仅是一个艺术门类，更成为优雅、自信的生活方式的一种展现，并且受到国家教育机构和体育机构的广泛重视。各大城市均设立了专业院校，对青年拉丁爱好者进行专业的培训，同时，少儿拉丁舞也成为少儿艺术启蒙的新潮流。然而，教育培训的发展虽然如火如荼，市面上却鲜有针对少儿拉丁舞教学的规范教材。

小荧星艺术学校致力于少儿艺术教育 30 年，这让我们清楚地认识到，单是使用专业的成人教材很难让每个孩子都能快速接受和理解。为此，在教学过程中，我们的教师不断地积累经验，讨论分享，针对不同舞龄段的学员总结了针对性的教学方法，让小学员能够理解每个动作的要求，让家长了解拉丁舞学习的步骤和要领，更好地配合课前、课后的进一步训练，由此形成了这套拉丁舞系列教程。

《拉丁舞高级教程》是针对 8~10 岁孩子（即小荧星艺校 3~4 年级学员）编写的教材。在前两年的学习基础上，本阶段的教学重点要求学员熟练掌握桑巴基本步的要领，包括分解动作、身体与音乐的配合、肢体的表现等，学期末还需掌握桑巴和牛仔的金牌组合。虽然教学内容与难度有所提升，但是基础练习仍然需要坚持不懈地练习。为增加趣味性和亲子性，我们在教材中加入了一些游戏环节，让家长、老师和学员能有更好的互动，从而提升小学员对拉丁舞的兴趣和热情，使之舞蹈更具有感染力。除了书本文字、图片，教材还配备了教学光盘，内附学员演示及教师示范，用三者结合的方式给学员和家长直观的认识，可作为课前了解和课后复习的参考。

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。

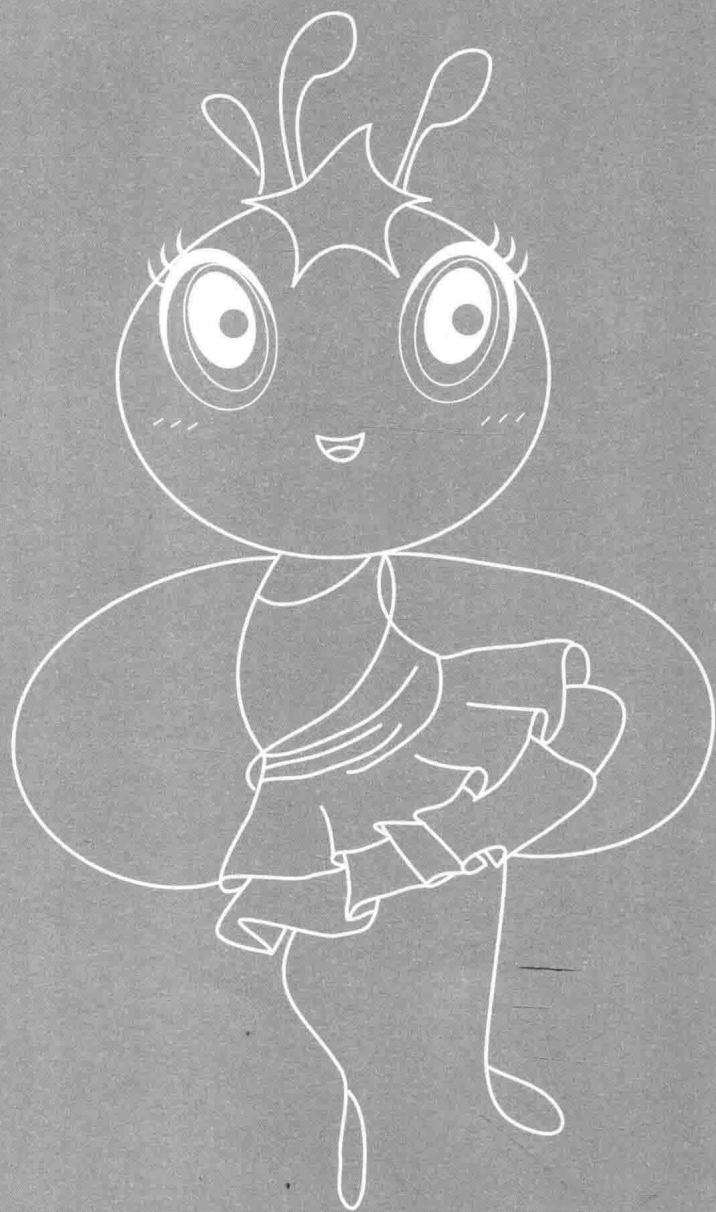
2. 贵在坚持。学习舞蹈需要韧性。尤其拉丁舞复合性较强，难度较大，更需要长期的积累和培训，有些孩子可能会因为练功辛苦而无法持续。这个时候需要家长多加鼓励，增加孩子的自信和对舞蹈的兴趣。“一分耕耘，一分收获”，坚持保证上课时间，日常保持适量训练，一定能够看到效果！

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。

《小荧星艺术学校通用教程》编写组

2016年4月

第三学年



萤火虫
的话

DI YI DAN YUAN

第一单元

本单元的学习难度有所增加，
我们将接触到一个新的技术——旋转。

旋转对身体的垂直感要求较高，
因此单元中增加了半脚尖的训练，
帮助身体寻找重心、稳定身体。

huī fù xùn liàn

1. 恢复训练

体能，基本步组合，伦巴、恰恰银牌组合

要做到

通过恢复训练，提升肌肉力量，快速找回舞蹈感觉，能够充分地表现出组合的技术。



要注意

过程中一定要循序渐进，一开始的运动量不可太大，以免身体受伤。组合动作要保证技术的质量，而不是单单完成组合动作。

帮帮我

妈妈，体能的训练非常消耗体力，请帮我多做一些增强肺活量的练习，才能达到训练的效果。