

拉丁舞基础教程

张 臣 孙中英 李 月 编著
贾春佳 主审



● 哈尔滨地图出版社

拉丁舞基础教程

LADINGWU JICHU JIAOCHENG

张 臣 孙中英 李 月 编著
贾春佳 主审

哈尔滨地图出版社
· 哈尔滨 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

拉丁舞基础教程 / 张臣, 孙中英, 李月编著. — 哈尔滨:
哈尔滨地图出版社, 2007. 6
ISBN 978-7-80717-636-7

I. 拉... II. ①张...②孙...③李... III. 拉丁舞—教材
IV. J732. 8

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第087755号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮编: 150086)

哈尔滨骏飞印务有限公司印刷

开本: 850mm × 1 168mm 1/32 印张: 4.9375 字数: 170千字

ISBN 978-7-80717-636-7

2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

印数: 1~100 定价: 20.00元

前 言

体育舞蹈（国际标准舞）是风靡世界的一种竞技舞蹈项目，它分为标准舞和拉丁舞两大类共10支舞种。

随着舞蹈在我国不断普及发展，人们需要体育舞蹈，特别是拉丁舞理论性辅导书籍，我们收集了大量的资料，在前人的基础上编著此教材。本书的内容包括体育舞蹈的定义，体育舞蹈的发展概况，拉丁舞相关理论，拉丁舞基础训练，拉丁舞五支舞的基础套路。

本书以中国体育舞蹈联合会制定的等级规定舞步为基础，并结合学校体育舞蹈的教学和教法，在编写过程中力求突出体育舞蹈的规范性和竞技性，贯穿理论联系实践，理论指导实践的原则。教材内容适中，适合体育舞蹈爱好者及学校学生自学使用。

全书共分为9章，张臣副教授负责第三、七、八、九章编写工作；孙中英讲师负责附录、第一、四、六、章编写工作；李月讲师负责第二、五章编写工作。

本书具有以下的特点：根据人体运动生理学的规律，对拉丁舞相关理论进行详细的剖析和深入求证，为阐述规范舞步和竞技性比赛舞步做出理论铺垫。所有的舞步均有中英文标注，以便加深理解和国际交流。书中拉丁舞基础训练是根据舞蹈理论芭蕾基础训练方法进行编写。这些技术对于初学者打好基础及各层次选手掌握高难动作能起到事半功倍的效果。

编者根据教学体会，对拉丁舞各种舞步进行言简意赅的说明，使拉丁舞练习者心中有数。书中包含舞步量较大，第五章至第九章编入铜牌、银牌的套路动作。

由于编者的经验和水平有限，书中不妥和错误之处在所难免，恳请体育舞蹈界的同仁不吝赐教。

作者

2007年5月

目 录

| | |
|-------------------------|-----|
| 第一章 体育舞蹈概论 | 1 |
| 第一节 体育舞蹈的发展概况 | 1 |
| 第二节 体育舞蹈的音乐与风格 | 3 |
| 第三节 体育舞蹈基础知识 | 6 |
| 第二章 拉丁舞概述 | 10 |
| 第一节 拉丁舞蹈起源 | 10 |
| 第二节 拉丁舞蹈分类介绍 | 11 |
| 第三节 拉丁舞艺术风格流派 | 13 |
| 第四节 拉丁舞的作用 | 13 |
| 第三章 拉丁舞的相关理论 | 15 |
| 第一节 拉丁舞理论 | 15 |
| 第二节 拉丁舞的音乐 | 18 |
| 第三节 拉丁舞音乐的学习 | 19 |
| 第四节 拉丁舞的节奏及风格 | 21 |
| 第五节 拉丁舞的艺术魅力 | 22 |
| 第六节 拉丁队列舞 | 23 |
| 第四章 拉丁舞基本功 | 25 |
| 第一节 拉丁舞基本功的重要性 | 25 |
| 第二节 拉丁舞站立姿态 | 26 |
| 第三节 拉丁(芭蕾)舞基础训练 | 26 |
| 第五章 伦巴舞基础套路 | 35 |
| 第六章 恰恰舞基础套路 | 52 |
| 第七章 牛仔舞基础套路 | 76 |
| 第八章 桑巴舞基础套路 | 99 |
| 第九章 斗牛舞基础套路 | 121 |
| 附录 拉丁舞常用术语中英文对照表 | 139 |

第一章 体育舞蹈概论

第一节 体育舞蹈的发展概况

一、世界体育舞蹈发展史

体育舞蹈(Dancesport)又称“国际标准交谊舞”,原名称做“社交舞”,英文为“Ballroom Dancing”,为欧洲贵族在宫廷举行的交谊舞会,法国革命后,Ballroom Dancing 流传民间至今。第二次世界大战后,美国人将该舞蹈传播到全球各地,并形成一股跳舞热潮,至今不衰。

经历100多年的发展,“社交舞”从“社交”发展为“竞技”,将单一的舞种发展为标准舞、拉丁舞两大系列的10个舞种,并在1904年成立了“英国皇家舞蹈教师协会”。这个组织将当时欧美流行的舞姿、舞步、方向等整理成统一标准,制定了有关舞蹈理论、技巧、音乐、服装等竞技的标准,公布为“国际标准交谊舞”(简称“国标舞”),为世界各国所遵循,英国的黑池甚至成了“国标舞”的圣地。目前,世界各国将国际标准舞易名为“体育舞蹈”,将舞蹈运动纳入体育运动项目。拥有74个会员国的“国际舞蹈运动总会”(International Dance Sport Federation),于1997年9月4日正式成为国际奥林匹克委员会会员,2000年成为悉尼奥运会表演项目,2008年北京奥运会将成为正式的比赛项目。

罗马语系(法语,西班牙语,葡萄牙语和罗马尼亚语)起源于古老的拉丁语,遍及大多数美洲地区,从而形成了一种文化。有三种舞来自这个地方,一个来自西班牙或法国,另一个来自美国,促成了现在这套体育舞蹈拉丁舞。提及拉丁舞这个术语,这里是拉丁和美洲的缩写,而不是指地理上的拉美地区。来自拉美地区的这三种舞是由本土、欧洲和黑人舞蹈融合而成的。在初期,欧洲的征服者们从西非的各地进口黑人到美洲的大部分地区,主要原因是他们很难劝服本土的人为他们工作。这些黑人如此之多,以致到了1553年时,数量已超过了墨西哥的欧洲人,总督命令西班牙的查尔斯禁止黑人的进一步流入。舞蹈在所有的三种文化中有着举足轻重的作用:欧洲人,黑人和本土人在1569年,墨西哥的总督下令埋葬阿芝台克人的日历,因为黑人主要的娱乐已经变成舞蹈,并在那里流行起来。接着,总督颁布法令,跳舞只能在星期天和节日的下午2:00到6:00。

到了17~18世纪,三种文化的逐渐融合导致了一种新的文化产生克立,

奥耳语。由于欧洲舞蹈传入拉丁美洲，他们逐渐接受了这种文化。在古巴随着切分音节奏的流行，对面舞变成了哈巴聂拉舞（一种类似于探戈的舞蹈）。后来，随着与酒吧音乐节奏的融合，切分音变得越来越，强变成了“son”的缩写。1795年这种节奏就已在巴西使用，其中有一首歌（情歌）在19世纪初期在欧洲变得很流行。复杂的切分音节奏，现在已经成为所有拉丁舞的特征。

由英国发起欧美舞蹈界人士，在广泛研究传统宫廷舞、交谊舞及拉美国家的各式土风舞的基础上，对此进行了规范和美化加工，于1925年正式颁布了华尔兹、探戈、狐步、快步四种舞的步伐，总称摩登舞。并将此种舞蹈首先在西欧推广并进行了比赛，继而又推广到世界各国，受到了许多国家的欢迎和喜爱。1950年，英国“黑池”，由英国ICBD（世界舞蹈组织）主办了首届世界性的大赛“Blackpool Dance Festival 1950”（“黑池舞蹈节”），并把规范后的舞蹈命名为国际标准交谊舞，以后每年的5月底，在英国的“黑池”举办一届世界性的大赛。随着此种舞蹈在世界的不断推广，自身也得到了发展，摩登舞中又增加了维也纳华尔兹。

1960年，非洲和拉美一些国家的民间舞经过了规范加工后又增加了拉丁舞的比赛，拉丁舞也有5种舞：伦巴、恰恰恰、牛仔、桑巴、斗牛。拉丁舞和摩登舞（标准舞）风格迥异。

摩登舞（标准舞）除了探戈外，都源于欧洲大陆，它的音乐时而激情昂扬，时而缠绵性感，动作细腻严谨，穿着十分讲究，体现欧洲国家男士的绅士风度和女士们的妩媚。男士需身着燕尾服，白领结；女士则以飘逸、艳丽长裙表现出她们的华贵、美丽、高雅、闺秀之美态。

拉丁舞除斗牛舞外，都源于美洲各国，它的音乐热情洋溢、奔放，特具节奏感，以身体律动做引导，自由流畅，展现女性优美线条，动人入情，气氛迷人，生动活泼，热情奔放，充分表达了青春欢乐的气息，男士展现着强悍钢强、气势轩昂、威武雄壮的个性美。

二、我国体育舞蹈发展史

体育舞蹈作为一项高贵优雅的运动，不但可以调适现代人忙碌的生活，舒展身心，并且有良好的社交功能。由于它实质上代表一个国家或地区的文化和经济水平，世界各国各地区竞相提倡，风行日盛，我国自1986年正式引进后，随着这些年的大力推广，发展迅速。

1986年，文化部宣布成立了中国国际标准舞学会，并举办了第一届全

国国际标准舞会演，由此每一年举办一届。1990年由中国舞蹈运动协会组织举办了第一届全国体育舞蹈锦标赛，1999年由国家体育总局和文化部联合成立了中国体育舞蹈联合会，至今已举办了16届全国体育舞蹈锦标赛。十多年的风风雨雨，一代人的辛勤耕耘，如今，体育舞蹈事业成为我国各级政府关心的社会主义精神文明建设的主项，从1998年开始，国标舞（体育舞蹈）被列入中国文化部“荷花奖”的评奖单项，国标舞（体育舞蹈）事业从此又将开辟一个崭新的篇章。

在各级政府的关心和指导下，全国各省市（包括一些中小城市）都成立了体育舞蹈协会，跳体育舞蹈，学体育舞蹈的人越来越多。北京电视台播放的体育舞蹈教学节目收视率很高，有关人员保守地估计，北京就有80万~100万人喜欢跳交谊舞，全国大约有3000万体育舞蹈爱好者，跳舞的人也越来越年轻化。特别是2006年上海电视台东方卫视频道举办的“舞林大会”为推动国标舞（体育舞蹈）项目的迅猛发展，起到了宣传推广作用。

第二节 体育舞蹈的音乐与风格

一、什么是体育舞蹈

体育舞蹈是一项团体运动。通常来讲，它是一种双人舞蹈，由男女舞伴或者是多对男女组成的团队相互配合，按照特定或者花样的舞步，并结合地板技巧及艺术表现力来完成高度规范的舞蹈表演，是一种竞技性、健身性、娱乐性相结合的体育项目。

体育舞蹈起初仅限于狭窄的竞技舞厅舞的范畴，到今天已经包括很多舞种，这些舞种已经拥有了国际认可的有组织的竞赛结构并且已经成为一项基于自身文化的体育运动。目前，体育舞蹈的国际舞种中，被认可的部分有标准舞、拉丁舞、十项全能和摇滚舞。

二、体育舞蹈的音乐与风格

| 两大类 | 十个舞种 | 英语缩写 | 音乐节拍 (拍) | 拍/ 小节 | 速度 | | 重拍 | 次重拍 | 发源地 | 舞蹈风格特点 |
|-----|---------------|------|-------------|----------|-------|--|-----|-----|-----|--------------|
| | | | | | 小节/分钟 | | | | | |
| | 华尔兹舞 Waltz | W | 3/4 | 3 | 28~30 | | 第1拍 | | 德国 | 雍容典雅 荡漾起伏 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|----|-----|----------------------|-------|-----|-----|-------------------------|--------------|
| 标准舞 Modern | 探戈舞 Tango | T | 2/4 | 2 | 32~34 | 每拍 | | 阿根廷 | 刚劲有力 锐利风发 |
| | 狐步舞 Foxtrot | F | 4/4 | 4 | 29~30 | 第1拍 | 第3拍 | 英国 | 潇洒流畅 行云流水 |
| | 快步舞 Quick Step | Q | 4/4 | 4 | 50 | 第1拍 | 第3拍 | 美国 | 轻快欢乐 灵活多变 |
| | 维也纳 华尔兹 Viennese Waltz | VW | 3/4 | 3 2小节 为单 单元 | 56~60 | 第1拍 | 第4拍 | 奥地利 | 华丽优雅 潇洒流畅 |
| 拉丁舞 Latin | 伦巴舞 Rumba | R | 4/4 | 4 | 25~27 | 第4拍 | | 古巴 | 缠绵抒情 婀娜多姿 |
| | 恰恰恰 Cha-Cha- -Cha | C | 4/4 | 4 | 30 | 第1拍 | | 墨西哥 | 幽默风趣 生动活泼 |
| | 桑巴舞 Samba | S | 2/4 | 2 | 50 | 第2拍 | | 巴西 | 欢欣鼓舞 热情奔放 |
| | 斗牛舞 Double | P | 2/4 | 2 | 60~62 | 第1拍 | | 起源于 法国发 展于西 班牙 | 威武雄壮 刚劲彪悍 |
| | 牛仔舞 Jive | J | 4/4 | 4 | 44 | 第2拍 | 第3拍 | 美国 | 轻捷灵巧 生动活泼 |

狐步舞和快步舞，一个Slow是二拍，一个Quick是一拍，探戈舞一个Slow是一拍，一个Quick是半拍。

三、体育舞蹈音乐的节奏、节拍、拍子与速度

舞蹈离不开音乐，音乐离不开节奏、节拍与速度，在音乐中，节奏是音乐的骨架，节拍是音乐的类型，速度是音乐的快慢。

1. 节奏：组织起来的音的长短，就叫节奏。在音乐中，具有典型意义的节奏叫节奏型。

节奏型的特征是反复出现，能最大限度地表现出该音乐的音乐风格。体育舞蹈中的所有舞蹈种类，比如，伦巴、恰恰恰、华尔兹、探戈在音乐里都

有其相对应的特定的节奏存在。对于伦巴等一些 20 世纪初出现的舞蹈新种类是因为舞蹈的名称才有了音乐的名称以外，古老的探戈和华尔兹都是音乐和舞蹈同时出现的。特别是华尔兹，当时在音乐之都维也纳有专门的音乐家为这种舞蹈写音乐，小约翰斯特劳斯就因为创作了大量的经典华尔兹音乐被称为圆舞曲之王。现在经常能在比赛中听到的《蓝色的多瑙河》《维也纳森林圆舞曲》都是他的代表作品。

节奏是音乐的灵魂，单纯的打击节奏就形成了音乐。没有节奏的音乐是不存在的，但没有旋律的音乐是存在的，那就是节奏。非洲的鼓乐、中国的鼓乐都是节奏音乐的典型。

2. 节拍：有重音（强音）和无重音（弱音）的相等的时间片段，按照一定的次序循环重复，叫做节拍。

节拍在音乐中的意义，是用强弱关系组织音乐。每一个完整的节拍就构成一个音乐的小节。重音上的叫强拍，无重音上的叫弱拍。构成节拍的每一个时间片段就是一个单位拍。要注意节拍并不是拍子。而是拍子产生的前提和条件，是一种音乐上的规定。规定强、弱、组织音乐的一个定义。一般人往往把节拍当拍子用，是错误的。节拍是产生拍子的前提，拍子在节拍的定义里产生。节拍是个大概念、大范围，拍子是个小概念。

3. 拍子：单位拍用固定的音符来代表，叫拍子，用分数来表示。分子表示小节里的单位数，就是有几拍，分母表示单位拍的音符时值，是二分音符还是四分音符。

通俗地说，节拍就是重音与弱音，以一定的规律交替出现，于是就有了 2 拍子、3 拍子。我们规定单位拍的音符时值是四分音符，这样才有了拍子。于是 2/4 和 3/4 拍子就成了音乐的一个很重要的部分，这个符号就叫拍号。

拍号不但表示节奏里强弱出现的规律，还规定了单位拍时值。这样一小节里就有了 2 拍或者 3 拍的强弱交替规律出现，这是节拍的范畴，再规定以四分音符为一拍，就成了音乐的节拍。

4. 速度：音乐进行的快慢叫速度。基本上可以分为：快速、慢速和中速。

速度是人为确定的，是音乐的需要，是为了表达音乐情感，塑造音乐形象的。在音乐中，快速地演奏慢速的音乐会严重破坏音乐形象，激动、兴奋、欢利用快速，抒情的用中速，歌颂的赞歌、回忆、挽歌都用慢速。这些常识可以帮助人们理解音乐的表现情感。

从节拍上看，体育舞蹈音乐只有两种：一个是三拍，一个是四拍。其实

任何音乐从广义上说本来就只有这两种，不是三拍子就是四拍子，不是强弱，就是强弱弱。

体育舞蹈音乐，除了华尔兹和维也纳华尔兹以外，都是二拍，四拍是二拍的复合拍。根据二拍的规律，是强弱，就很容易地听出了音乐的重音，有了重音，就很容易找到了小节。速度习惯上说每分钟多少小节，在音乐里，不说小节，一般说每分钟多少拍。

音乐是可以用的速度来演奏的，但舞蹈必须要以一定的速度才能跳出来，舞蹈里经常说到伦巴的速度是每分钟 27~29 小节，4/4，换算出来就是每分钟 108 拍和 116 拍的速度。这个速度在音乐中一般是中速或者中速稍快。

音乐是靠旋律来表达声音线条的，当一个音乐旋律形成以后，速度的快慢并不会改变音乐旋律的清晰度。

速度可以限制音乐的快慢，但小节是限制不了的，小节只是表明节拍强弱规律的一种符号而已。这就是速度与节奏、节拍的关系。

5. 节拍与拍的关系

如果说伦巴的节拍是 4/4，应该是错误的说法。因为节拍是一个总的概念，是所有强弱节奏里的大概念，节拍里包含了所有的这种以强弱规律出现的所有拍子。正确的应该是 4/4 拍。

6. 节奏与速度

节奏是音乐的灵魂，有什么样的节奏就有什么样的音乐风格，因为伦巴和桑巴的节奏不一样，能辨别出来什么是伦巴，什么是桑巴，就可以用节奏把一个音乐变成任何一种风格的音乐。

音乐本身的节奏和音乐风格的节奏是两个概念，音乐旋律中音的长短形成了音乐旋律本身的节奏，而配器的伴奏是为了给该音乐一个固定的音乐风格类型，这个配器节奏与音乐自身的节奏无关。音乐自身的节奏可以理解为听到的旋律，配器节奏就是鼓点，最重要的是速度，只要速度正确，就不存在风格的问题，因为风格是肢体语言在描述，是舞蹈动作在演绎，音乐只是一种看不见的舞蹈的灵魂。

第三节 体育舞蹈基础知识

一、舞程线、(A, B) 线

舞程线就是舞者沿着舞池向逆时针方向运行的线路。舞程线在舞池中并没有实际的标志，它是一条围绕舞池逆时针运行的假设线，这条假设线可以直进，可以斜进，也可以弧线运行。舞者都按照舞程线运行，就不会相撞。舞程线的英文的全称为Line of Dancing，简称L O D。

进行体育舞蹈的场地是有一定规格的，一般的场地应平整而光滑，场地的面积为 15×23 平方米。赛场上习惯上将靠近边线的两条长线叫 A 线，靠近端线的两条短线叫 B 线。比赛选手所编的套路，应按照两条线的长短的不同，安排适当的动作，不断地沿两条线按 L O D 方向循序渐进。

二、赛场（图 1-1）

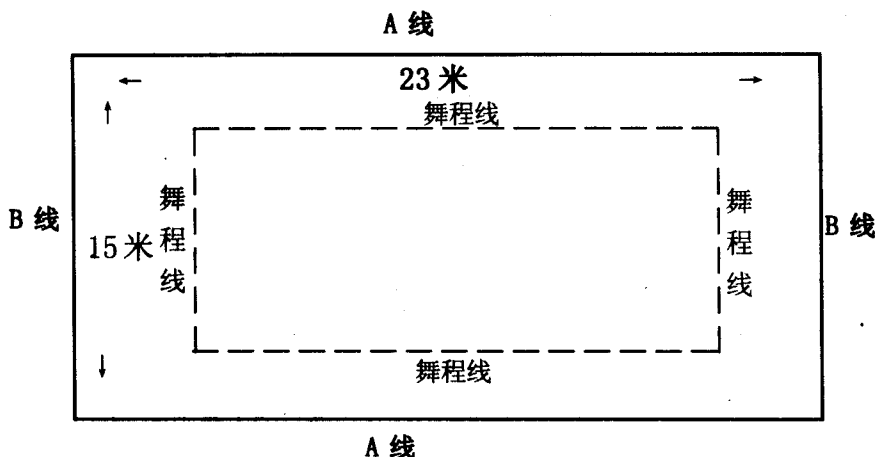


图 1-1

体育舞蹈比赛场地设在室内，场地为长方形，边长 23 米，端线宽为 15 米，总面积为 345 平方米。

三、角度和方位

不论是体育舞蹈的标准舞还是拉丁舞，每一个舞步的开始与结束所站立的方向、运行、步法，旋转中的方位和角度都有严格的规定。角度和方位是研究和描述舞步的正确方向的重要数据。

1. 角度

脚或者身体转动的幅度大小用度数加以表示即为角度。旋转一周为 360° ，一般以 $1/8$ 圈即 45° 为单位加以表述，相应的为 $1/4$ 圈 90° ， $3/8$ 圈 135° ， $1/2$ 圈 180° ， $5/8$ 圈 225° ， $3/4$ 圈 270° ， $7/8$ 圈 315° 。在记录旋转的度数之前应该先描述旋转的方向，即左或右（图 1-2）。

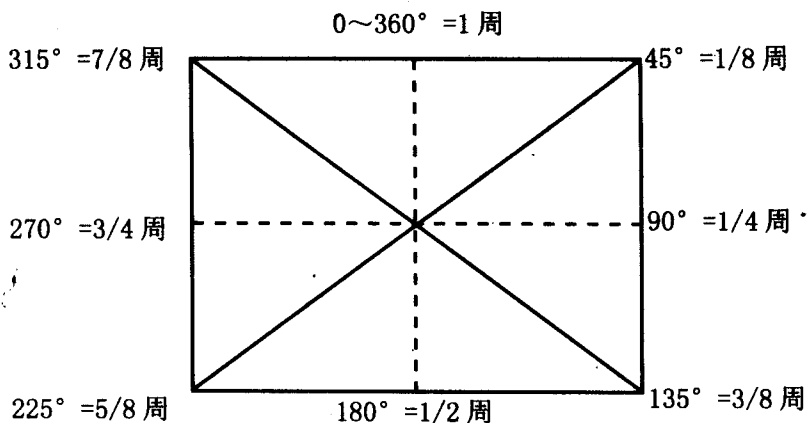


图 1-2

2. 方位

方位指一个舞步开始或结束时，脚或者身体所面对或背对的方向。为了易于舞蹈进行中正确地辨别方位和确定旋转的角度，根据国际上记录各种舞蹈的惯例，在舞场上要规定一定的方位，一般的情况下，多以乐队演奏台的一面为规定方位的基点，定为1点（也可以在场地中任意选一个面定为1点）。每向顺时针方向转动 45° 则变动一个方位。依次类推2, 3, 4...共有八个点。因此，一个场地中的四个面为1, 3, 7...点，四个角为2, 4, 8点。见图1-3。

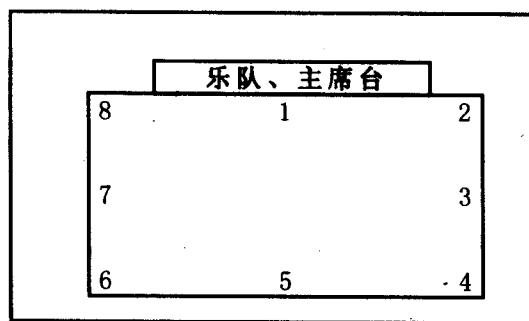


图 1-3

以上所述的方位，是在一个固定的位置时使用的。如果舞蹈者按舞程线不断地变换方位，向前移动，则要和舞程线（LOD）发生联系。因此，

规定了几条来指示舞蹈者每一个舞步的行进的方向。在国际体育舞蹈中规定了8条线：1 面对舞程线，2 面斜对壁线，3 面对壁线，4 背斜对中央线，5 背对舞程线，6 背斜对壁线，7 面对中央线，8 面斜对中央线（图1-4）。

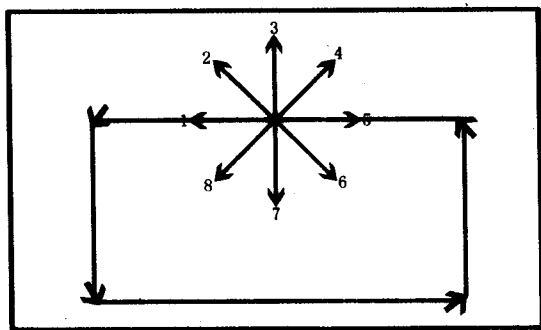


图1-4

只要是沿着L O D的圆周在进行，则无论进行到哪一点，上述的规律都是适用的。

第二章 拉丁舞概述

第一节 拉丁舞蹈起源

伦巴舞(rumba), 起源于古巴, 音乐为4/4拍, 速度每分钟27小节左右。伦巴舞的特点是: 音乐缠绵, 舞态柔美, 舞步动作婀娜多姿。古巴人习惯头顶东西行走, 以跨步向两侧的扭动来调节步伐, 保持身体平衡。伦巴的舞步秉承了这一特点。原始的舞蹈风格, 融进现代的情调。动作舒展, 缠绵妩媚, 舞姿抒情, 浪漫优美。配上缠绵委婉的音乐, 使舞蹈充满浪漫情调。

恰恰恰(cha cha cha), 起源于墨西哥, 音乐为4/4拍, 速度每分钟31小节左右。恰恰恰, 音乐有趣, 节奏感强, 舞态花俏, 舞步利落紧凑。

牛仔舞(jive), 起源于美国, 是由一种叫“吉特巴”的舞蹈发展而来, 牛仔舞剔除了“吉特巴”中所有的难度动作, 增加了一些技巧。最早对牛仔舞的记载是由伦敦舞蹈教师 Victor Silvester 于1944年在欧洲出版的一本介绍牛仔舞的书。波普、摇滚、美国摇摆舞都对牛仔舞有着一定的影响。

牛仔舞是一种节奏快、耗体力的舞。在比赛中牛仔舞之所以被安排在最后跳是因为选手们必须让观众觉得, 在跳了前4个舞之后他们仍不觉得累, 还能很投入地迎接新的挑战。它流行于美国南部。牛仔舞手脚的关节放松、自由地舞蹈, 身体自然晃动, 脚步轻松地踏着, 且不断地与舞伴换位, 转圈旋转。其音乐节拍为4/4拍, 速度每分钟43小节左右。这也正是它的音乐欢快、舞态风趣、步伐活泼轻盈的特点。

桑巴舞(samba), 起源于巴西, 音乐为4/4或2/4拍, 速度每分钟51小节左右。桑巴舞, 音乐热烈, 舞态富有动感, 舞步摇曳多变。

斗牛舞(pase doble), 起源于法国, 发展于西班牙, 它的音乐为2/4拍, 速度每分钟62小节左右。斗牛舞音乐雄壮、舞态豪放、步伐强悍振奋。

拉丁舞的服装要求与它休闲、浪漫、随意的特点相适应。所以穿着时注意款式、风格和花样与拉丁舞吻合, 穿着时主要体现出随意和得体, 配上鞋的颜色以及大小, 并注意整体的协调和吻合。

拉丁舞的健身价值: 把拉丁舞引入健身房后, 拉丁舞便成了“拉丁有氧”。这个名字一下子道出了将拉丁舞作为一种健身方法的创意。也就是说, 将拉丁舞和有氧操进行嫁接, 使之成为符合科学强度标准的有氧运动。更值得一提的是, 由于拉丁动作强调髋部的摆动, 因此对于腰部的锻炼有特殊效果。

第二节 拉丁舞蹈分类介绍

一、拉丁舞蹈介绍

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终使拉丁舞风靡世界。很多白种人曾经因为无法模仿拉丁舞中没有规律的节奏及动作变化而苦恼，后来出现的 cha-cha 正是为解决此问题的产物。

拉丁舞蹈又称拉丁风情舞或自由社交舞。它是竞技性拉丁舞的起源。拉丁舞蹈是大众民间舞蹈，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，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的重要组成部分。

总的来说，拉丁舞蹈包括 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 40~60 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。现流行欧美和世界的 salsa 是美国纽约 salsa。美国纽约 salsa 和古巴 salsa 的本质不同，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，古巴跳法每小节 4 拍跳 4 步，第 4 拍点地，特点风趣和自娱自乐成分较多，比较而言，纽约三步跳法更激情、更有魅力和更富有活力。

Merengue 起源于多米尼加，每小节 2 拍，随着髋关节左右依次摆动，循环往返加上手的不断变化，极富浪漫、性感和魅力。

二、竞技性拉丁舞

竞技性拉丁舞是规范、严格、标准的，它是在拉丁舞蹈的基础上发展规范形成的竞技专业舞蹈，内容有伦巴、恰恰、牛仔、桑巴、斗牛。

1. 伦巴 (rumba)

伦巴舞起源于古巴，故又称为古巴伦巴。四五百年前，非洲黑人被白

种人送至美洲沦为奴隶。非洲黑人远离家园，在古巴受到压迫，生活困苦，加上思乡情切，因而产生出哀伤的民歌。慢慢的这种悲伤的曲调因受当地气候的影响，而演变成慵懒的音乐风，再加上拉丁美洲特有的打击乐器，而使得伦巴舞曲更富有罗曼蒂克的气氛。在古巴的非洲人即随着这种音乐起舞，藉以发抒心中郁闷的情绪，而形成伦巴舞。今日的伦巴舞已丧失了悲伤的气氛，但催眠式的演奏气氛仍很浓，使得伦巴舞更受欢迎。音乐：4/4，第二拍起跳，每分钟约30~40小节。

2. 恰、恰、恰 (cha、cha、cha)

起源于中美洲的墨西哥、古巴等地，它是曼波舞 (mambo) 的变形，但今日的恰、恰、恰比曼波更流行、更受欢迎，主要是这种舞给人一种明朗轻快的感受。因南美洲的土人将曼波的音乐演奏得更快，并加进打击乐器使之成为今日的恰、恰、恰。曼波的舞姿较柔和，腰部扭动较大；恰、恰、恰的舞姿较为活泼，步法干脆俐落，不拖泥带水。音乐：4/4。

3. 牛仔舞 (jive)

捷舞与吉鲁巴 (jitterbug) 可以说是孪生兄弟。吉鲁巴是典型的美国舞蹈，又称为牛仔舞，在1940年最先流行于美国南部，不到几年之间风行于全世界。它有明确的步法，融合爵士 (jazz) 和却尔斯登舞 (charleston) 的精华而独创一格。跳法约可分两种：一般社交场合中是六步吉鲁巴，而标准舞是八步吉鲁巴，称做 jive。基本上两者都是以六拍来完成一个基本步，只是六步较为悠闲懒散，而八步较有精神、变化较多。它是一种十分放松自由的舞蹈，音乐：4/4，每分钟约40小节。

4. 桑巴 (samba)

起源于巴西的里约热内卢，1929年传入美国，而后又传至各地。它是非洲人和南美人的综合产物，最早用吉它演奏，节拍较缓慢，带有小夜曲式的情调，兼富热情活泼的气氛。后来英国舞蹈家专程赴里约热内卢去观察搜集当地桑巴舞，回国后将桑巴舞做一番整理，并约定步法名称及统一跳法，而成为目前的桑巴舞。它属于移动性舞蹈 (moving dance)，像探戈、华尔兹一样，须绕着舞池转。音乐：4/4。

5. 斗牛舞 (paso doble)

本为西班牙之进行曲，音乐雄壮威武，舞蹈风格阳刚味十足。西班牙的每一个地方都是用斗牛舞代替行军舞。斗牛舞是受斗牛所影响而演变出的舞蹈。在斗牛竞技场入口上方的铜管乐队，总是不断地演奏着进行曲，即西班牙所谓的斗牛舞音乐，形成斗牛舞的灵感即来自于这种音乐。同样的也因