

# 拉丁舞

## 单人花样套路

LA DING WU

刘芳◎著



广西科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

拉丁舞单人花样套路 / 刘芳著. 南宁:广西科学技术出版社, 2005. 1

ISBN 7-80666-547-1

I. 拉... II. 刘... III. 拉丁舞—舞蹈动作—图解  
IV. J732.8-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 006205 号

**拉丁舞单人花样套路**

刘芳著

\*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

\*

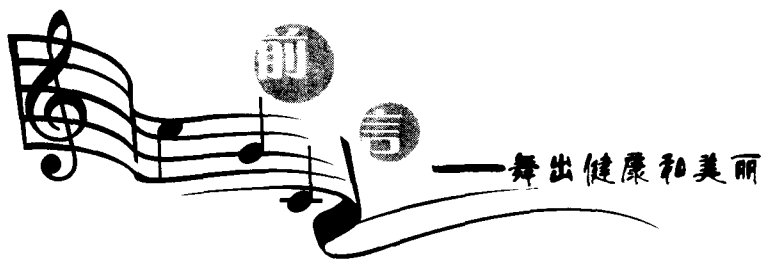
开本 890mm×1240mm 1/32 印张 3.875 字数 100 000

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-6 000 册

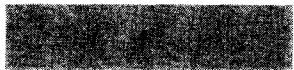
ISBN 7-80666-547-1 定价:9.00 元  
J·6

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换



20世纪90年代初，席卷全国的体育舞蹈浪潮，把我卷入了跳拉丁舞的洪流中。那时的我，不像有的人那样被拉丁舞的难度所吓倒，而是被拉丁舞所充满的异国情调和色彩深深吸引，舞蹈给自己身心带来的愉悦和审美感受的满足是语言文字难以言状的。可以说是拉丁舞所激起的艺术浪花，改变了我的生活道路。学舞、习舞、教舞已成为我十几年的生活重点，让我从一个病秧秧的母亲变成了自信的女人，也让我从一个普通高校的体育教师成为了一个以舞蹈为职业的传播者——我认为这是阳光下最灿烂的职业。

多年的习舞和教舞，常常让我感到疲惫但心情却十分愉快，可有时却感到很迷茫和说不清的别扭。在一些舞蹈





拉

丁舞单人花样套路

LADINGWUDANRENHUAYANGTAOLU

专家的启发下，我逐步认识到我的这些先天不足，最缺乏的是舞蹈文化及理论素养，虽然具备了体育的素质，却缺少了舞蹈的成分。所以在继续习舞和教舞的同时，我开始大量阅读有关舞蹈方面的理论书刊，关注相关的边缘舞种如芭蕾、形体舞蹈、爵士舞、现代舞等，从中汲取营养，充实自己。如饥似渴地学习，使我开阔了眼界，懂得了拉丁舞与其他艺术在表现手段上的联系与区别，了解了拉丁舞编舞的形式和内涵。……

《教你学跳拉丁舞——单人花样套路》是我多年来不断学习和钻研的总结，它把拉丁舞简单化、大众化，既保留了拉丁舞的元素和风格，又让更多的人在没有舞伴的情况下共享拉丁舞所带来的愉悦。

从读者的角度来说，我历来主张理论书籍不能写得太深奥、太神秘，要看得懂、读得懂读者才能接受，能接受才能发挥作用，产生影响，才能收到效果。因此，在这本书中，除了专用名词外，我力求用常规的、通俗易懂的语言来讲解动作过程。特别是第二章，它是这本书的主要内容，从每个舞种特点到它的律动再到基本步法及花样套路都有详细的介绍，初学者只要认真仔细地去阅读，就能很快掌握这些套路，并且在音乐的伴奏下尽情地起舞。



希望这本书能让更多的朋友加入到跳拉丁舞的行列中。经常跳跳舞，能让我们身心健康，体形优美，气质高雅，还会让我们发现美，感觉美，体味美，欣赏美，做一个自信的、健康的美丽女人。这就是我写此书的最大心愿。



# 目 录

<b>前 言</b> .....	( 1 )
<b>第一章 单人拉丁舞的文化与鉴赏</b>	
第一节 拉丁舞简介 .....	( 1 )
第二节 拉丁舞的文化 .....	( 4 )
第三节 单人拉丁舞的特点、功能及发展状况 .....	( 5 )
<b>第二章 单人拉丁舞花样套路</b>	
第一节 桑巴 .....	( 9 )
第二节 恰恰恰 .....	( 27 )
第三节 伦巴 .....	( 56 )
第四节 斗牛舞 .....	( 81 )
第五节 牛仔舞 .....	( 100 )
<b>第三章 如何学好单人拉丁舞</b>	
第一节 单人拉丁舞的学习步骤 .....	( 110 )
第二节 单人拉丁舞的学习方法 .....	( 111 )
<b>主要参考书目</b> .....	( 113 )
<b>后 记</b> .....	( 114 )

GBR33/11



# 第一章 单人拉丁舞的文化与鉴赏

## 第一节 拉丁舞简介

### 一、拉丁舞的起源

拉丁舞是体育舞蹈（又叫国际标准舞）两大体系之一，它包括桑巴、恰恰恰、伦巴、斗牛、牛仔五个舞种。

同宫廷色彩浓重、动作细腻严谨的摩登舞相比，主要起源于民间的拉丁舞在风格上更加热情洋溢、欢快奔放。它的起源追溯起来相当的复杂，它的每一个舞种都起源于不同的国家，有着不同的背景、历史和发展历程。早在 16 世纪的时候，欧洲的征服者们为了得到充足的劳动力而把大批的非洲黑人进口到美洲大陆。到了 17~18 世纪，来自这三个洲的文化已在美洲大陆上逐步融合。舞蹈作为中下层人民的主要娱乐方式，自然也充分体现出这几种文化的融合。随着后来欧洲宫廷舞元素的流入，这些民间舞又有了进一步的规范、演变和完善。第二次世界大战后，美国人将这些舞蹈传播到世界各地，特别在欧洲广为流行。随后，欧洲的艺术家们对这些民间舞又进行了加工和规范，终于在 1960 年将拉丁舞列入为世界性的比赛，并将其分为桑巴、恰恰恰、伦巴、斗牛、牛仔五个舞种，对这些舞种的舞步、节拍等方面都做了统一的规定。

简单地说，拉丁舞的形成，就是欧洲人将非洲黑人当作商品贩运到美洲各地，同时也将具有浓郁的热带非洲特色的民间舞带进了拉美，融合拉美地区其他国家移民的舞蹈风格，逐渐形成了具有拉



## 拉丁舞单人花样套路

LAJINGWUDANRENHUAYANGTAOLU

拉丁美洲特色的拉丁舞。

## 二、拉丁舞的风格特征及表现形式

舞蹈以人体的躯干和肢体的运动为艺术手段，不同的舞蹈都有各自不同的表现形式，这就形成了各自独特的形式和特点。

### (一) 特征

#### 1. 音乐

拉丁舞的音乐多沿用爵士乐的韵律，常见切分音，使节奏非常鲜明。如桑巴舞、牛仔舞的音乐富有动感和弹性；恰恰恰的音乐活泼诙谐；伦巴舞的音乐柔美缠绵，清晰的鼓点极具魅力；斗牛舞则刚劲有力，雄壮威猛，使人精神振奋。这些极具三种文化融合的音乐使拉丁舞更有独特的魅力。

#### 2. 身体的扭动

刻意追求人体曲线美的展示，是拉丁舞最重要的特征之一。柔韧优美的扭摆技巧，使身体的各关节肌肉、韧带最大限度地伸展；快慢交替的速度、动静结合的造型，使舞蹈刚柔相济，充分体现了人体漂亮的体型和婀娜多姿的体态。

#### 3. 脚步动作

五个不同舞种的拉丁舞有各自不同的音乐节奏，从而演变出花样多变的舞步。例如 4/4 拍的音乐节奏，就可以演变出至少四种节奏的恰恰舞步和两种节奏的伦巴舞步。许多舞步有些只局限在某些舞种里，而有些舞步却可以在另一个舞种中使用。也就是说，同一个步子在不同的音乐伴奏下可以跳出不同风格的舞步。

### (二) 表现形式

不同的舞蹈具有各自不同的表现形式。拉丁舞属于定位舞，除了桑巴及斗牛舞需按照舞程线的方向移动外，其余的三个舞种均不受制约。在舞蹈过程中，男女舞伴以对舞的形式出现，两人时合时分，若即若离，随意自由，活泼多样。





拉丁舞充满了生活的气息和浪漫的情调。男女对舞时，女件在男伴的引导下充分展示了人体的形体美和形态美；舞伴之间的默契和交流，舞者与观众的交流使拉丁舞更具表现力及感染力。

服饰是舞蹈艺术不可缺少的因素之一，它的形与色与国籍、地方性、民族性统一和谐。拉丁舞的服饰在突出拉美风格的同时，主要展示人体的线条美。

严格的规范性是拉丁舞的重要特点。它起源于民间，但从音乐的节拍、速度、舞姿的站立、舞步的运行、动作的名称及方向都有严格的标准，使拉丁舞逐步形成了自己完整的体系，并不断地向前发展。

### 三、拉丁舞的发展概况

拉丁舞虽然跟摩登舞一样很早就在民间出现，但真正列入世界锦标赛是在1960年。如今在国际上每年都有不同地区举办各种级别的比赛，它已成为人们建立友谊、文化交流、切磋舞艺、锻炼身体、陶冶情操、展示实力的一种形式。

拉丁舞作为体育舞蹈的一部分相继在我国蓬勃开展，全国各地不分男女老少，越来越多的人加入到跳拉丁舞的行列中。近年来，中国体育舞蹈协会依照国际规则，制定了我国第一个《体育舞蹈竞赛规则草案》；在30个省会成立了体育舞蹈协会；国家体育总局社会体育指导中心每年都举办全国体育舞蹈锦标赛和全国青少年体育舞蹈比赛。各省、市、自治区也相继成立了体育舞蹈协会，有组织地举办各种比赛及培训班。各体育院校及艺术院校也成立了拉丁舞专业，较好地促进了拉丁舞的普及和提高。





## 第二节 拉丁舞的文化

### 一、拉丁舞的文化内涵

舞蹈产生于人类的生活、劳动和情感，是一种人体文化。舞蹈艺术居艺术之首，它随着人类的社会演变和文化进程而发展。拉丁舞的发展过程跟其他舞蹈一样经历了原始舞蹈—民间舞蹈—现代体育舞蹈的发展过程。

拥有多民族的拉丁美洲，混杂的文化背景融合成舞蹈中表现方式的多元化，从技术的角度来说身体的律动是舞蹈的精髓，而从人体的形态来看则表现出三个部分。

第一部分：上半身（尤其是肩部）的屹然不动，体现了西班牙人的高贵，是拉丁舞白人文化的精髓体现。

第二部分：身体中部，包括腰、胯应尽情扭动，彰显了非洲文化活泼、外向的特点。

第三部分：下半身、腿和脚的动作用起源于印第安人的文化。

### 二、拉丁舞的精髓

身体的律动是拉丁舞技术的精髓，了解了拉丁舞的精髓，将多元化的个性融合到肢体语言中，就能更好地把握拉丁舞的风格。

#### 1. 转动

在拉丁舞的技术中，转动是最初级的练习手段，它可以让舞者特别是初学者僵硬的身体中段灵活起来，找到“扭胯”的感觉，为律动打下良好的基础。

#### 2. 律动

律动是在转动的基础上，通过身体的挤压及膝关节的屈伸向地面施加压力，并借助反作用力带动身体中段及骨盆做绕“∞”字的



动作，使身体真正“扭”起来。

### 3. 移动

当移动舞步时，不只是单纯的脚步移动，而是要以身体的动作来带领脚的移动（即用主力腿来跳舞），同时移动后的姿势应以身体由内而外不断地延伸。

## 第三节 单人拉丁舞的特点、 功能及发展状况

### 一、 单人拉丁舞的特点

从规范的角度来看，拉丁舞是以一男一女混合双人组成的舞蹈，这种形式从竞赛的角度来看，增加了比赛的成分；从表演的角度来看，增加了可看性；但从健身的角度来看却增加了难度，使众多的舞蹈爱好者因找不到舞伴而被拒拉丁舞之门外。

单人拉丁舞不是拉丁健身操，它是在拉丁舞双人基础上提炼而成的。因为双人舞的最初训练也是从单人舞开始，但它局限于基本功和基本技术的训练，在完成全套动作时还是以双人的形式出现。而单人拉丁舞突破了以双人为主的形式，从各个舞种的基本动律、基本技术及花样套路都以单人的形式出现，并严格遵循了国际比赛规定的音乐及技术的规范性。经过多年的实践证明，这种用简练的操式编排方法形成的单人拉丁舞，既保留了它原有的基本元素和风格，又在很大程度上降低了跳拉丁舞的难度，特别是对初学者来说更容易入门，使众多的不同年龄层次的拉丁舞爱好者在没有舞伴的情况下，也能尽情地享受跳拉丁舞给身心带来的愉悦。它是竞赛、表演的基础，更是大众健身的良方。

单人拉丁舞是以节奏为中心，以律动为基础的舞蹈。所谓节奏，就是让律动在时间、空间上得到最合理的分配。身体肌肉的紧张和



拉

丁舞单人花样套路

LADINGWUDANRENHUAYANGTAOLU

放松是体现节奏的关键，而表现拉丁舞节奏的基本动作是各种不同风格的脚步动作。律动是拉丁舞的精髓，是拉丁舞风格特点的浓缩。

单人拉丁舞的编排，是先选择各个舞种的音乐，再根据每个音乐的变化来编排动作的，这就形成了一个既有固定音乐又有固定动作的完整套路，使舞者更容易熟记动作，从而增强了练舞的信心和兴趣。

## 二、 单人拉丁舞的功能

世界上的各种事物，都具有各自的本质特征和运动规律，都以其为别的事物所不能替代的作用和功能而存在和发展。世界万物，无论其大小，能量强弱，都能找到自己生存的空间和发挥各自独特的功能。

### （一）健身性

单人拉丁舞的套路是采用固定的拉丁舞音乐，以拉丁舞的基本元素和基本动作为主，芭蕾舞、爵士舞基本动作为辅而创编的。舞者要通过大量的练习，才能掌握好整个套路的动作过程及音乐的节奏。在这个过程中，人体的躯干、四肢都要在音乐的伴奏下进行快速的运动和优美的造型，随着节奏的变化，舞者的呼吸频率加快，肌肉收缩加强。因此，经常练习拉丁舞，可以使身体的协调性、灵活性、心肺功能、速度、力量、柔韧性得到很大的提高，优美的舞姿又让人体的形态和气质得以改善。所以，拉丁舞既有体育的成分，又有舞蹈元素，是体育与艺术完美结合的产物。

### （二）娱乐性

单人拉丁舞让舞者自身形体在有节奏的律动中，不用顾虑舞伴而充分感受自我的存在，感受生命的活力，感受自我显示的形体之美、气质神韵之美、节律之美和力量之美，在内情外形的舞动中，同时获得精神和身体的美感和快感，进入身心合一、内外交融的美妙境界，就像古希腊的唯物主义哲学家玩善所说：“有的消遣可以给



人愉悦，有的则可以给人益处，而只有舞蹈两者兼得……”

### （三）表演性

拉丁舞融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体，既有参与的可能，更有很高的欣赏价值。

拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲，具有热情、奔放、浪漫的特点。各种风格的拉丁舞给人们带来了多角度的视觉和听觉享受。

音乐是舞蹈的灵魂，无论是欣赏者还是表演者都会被那些动人的音乐旋律所感染，被那些跳动的音符所陶醉。

拉丁舞动作豪放粗犷，速度多变，手势和脚步内容丰富多变。虽然是一个人，但自由流畅的舞步，转体造型的变化，有节律的周期性摆胯，柔软妩媚的体态及多彩的服饰同样可以产生良好的视觉效果。

### （四）竞技性

单人拉丁舞的元素、动作要求、音乐均与标准拉丁舞一样，所以它同样有可比性。

在基本技术方面：重点在单人的足部动作，身体的姿态，舞蹈过程中的移动和稳定性。

在音乐表现力方面：个人对节奏、风格的理解和体现。

在舞蹈风格方面：从个人动作中细微区别各种不同舞种之间的风格、韵味，展现个人表现力。

在动作编排方面：不一定要有难度，但编排要有章法，动作流畅新颖，运用自如，动作与音乐密切配合。

在临场表现方面：专注，自信，有良好的竞技状态，临场发挥控制自如。

在赛场效果方面：指舞者的风度、气质、仪表及出入场的总体表现。



### 三、 单人拉丁舞的发展状况

从拉丁舞的发展趋势来看，时尚、健康、高贵的拉丁舞越来越受到人们的喜爱。在中国乃至世界，众多专业或业余跳拉丁舞的人群中均以女性为多，她们当中许多人不管水平高低都处在因没有舞伴而被拒之比赛及表演门外的尴尬地步。最近几年，香港、台湾等地的舞者们为了满足这一部分舞迷的需求，在各类比赛中增设了名为“太太组”或“巾帼组”的比赛，使女舞迷们也有了在赛场上展现自我的机会，并收到了很好的效果。在我国，部分地区举办的比赛中也相继出现了女子单人组和女子双人组的比赛项目。这些比赛不但给赛场上增添了一股生气，成为比赛场上一道亮丽的风景线，也在很大程度上促进了单人拉丁舞项目的蓬勃发展。



## 第二章 单人拉丁舞花样套路

### 第一节 桑巴

#### 一、概述

桑巴是拉丁舞中强烈而有特性的舞蹈。它起源于巴西，音乐为 2/4 拍，速度为每分钟 48~52 小节，第二拍为重拍。它的音乐热烈，舞态生动，步法摇曳绵密，给人以强烈的震撼力。

#### 二、基本律动及节奏

桑巴舞有很强的跳跃感，这种跳跃是由膝部与脚踝的弯屈与伸直的配合加上骨盆的转动来完成的。随着脚掌、脚跟的足部动作所产生的上下起伏的落差，由膝关节和髋关节所借力，从而形成了丰富的髋部韵律。

在桑巴舞的舞步中可以跳出许多种节奏，这里我们只介绍其中的两种：见表 2-1-1 和表 2-1-2。

第一种

表 2-1-1

节 奏	1,	达 2,	13,	达 4,
时间值	3/4 拍	1/4 拍	3/4 拍	1/4 拍
脚 法	全掌	半掌, 全掌	全掌	半掌, 全掌

桑巴舞的弹跳就是来自前 1 小节的后 1/4 拍上。



拉

## 舞单人花样套路

LAJI WUDANREN HUAYANGTAOLU

### 第二种

表 2-1-2

节 奏	达 1,	达,	2, 达,	3, 达,	4
时间值	1/2 拍	1/2 拍	1/2 拍, 1/2 拍	1/2 拍, 1/2 拍	1 拍
脚 法	全掌	半掌	全掌, 半掌	全掌, 半掌	全掌

## 三、桑巴舞的律动练习

### (一) 原地屈伸练习

表 2-1-3

节 奏	动作提示
1	并腿屈膝, 骨盆前收
达	伸膝, 骨盆向后 (图 2-1-1)
2	屈膝, 骨盆前收
达	伸膝, 骨盆向后

目的: 主要是训练膝关节与骨盆的配合。

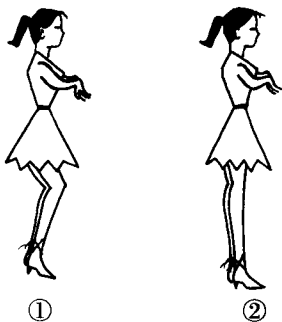


图 2-1-1

### (二) 左右移动练习

表 2-1-4

节 奏	动作提示
1	重心压在左腿, 屈膝收髋; 右腿屈膝侧点
达	左膝伸直, 髋向后 (图 2-1-2)
2 达	还原成第 1 拍动作
3 达 4	将重心推到右脚, 继续做屈伸动作





目的：主要训练踝关节的蹬力使重心的移动与髋部的屈伸联系起来。

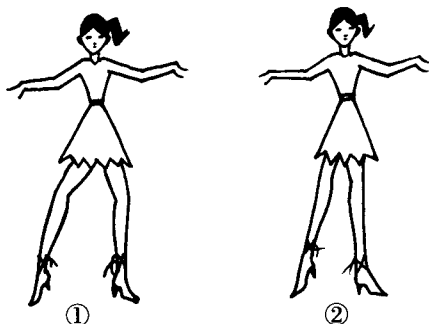


图 2-1-2

#### 四、单人花样组合的顺序及名称

##### (一) 第一组

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. 原地并腿屈伸。  | 2. 左右重心移动屈伸。 |
| 3. 左右别步。    | 4. 左右沃尔塔转身。  |
| 5. 左右沃尔塔游走。 | 6. 左右连续前进锁步。 |
| 7. 左右并步转肩。  |              |

##### (二) 第二组

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| 1. 原地踏步吸腿。  | 2. “十”字步接前后库克拉恰。 |
| 3. 左右库克拉恰。  | 4. 前进博塔佛戈斯。      |
| 5. 后退博塔佛戈斯。 |                  |

##### (三) 第三组

1. 左右侧行交叉点步。
2. 踢腿动胯接前进锁步（右侧）。
3. 古巴碎步，后退接交叉转身（右侧）。
4. 左侧重复第 1，第 2 节动作。