

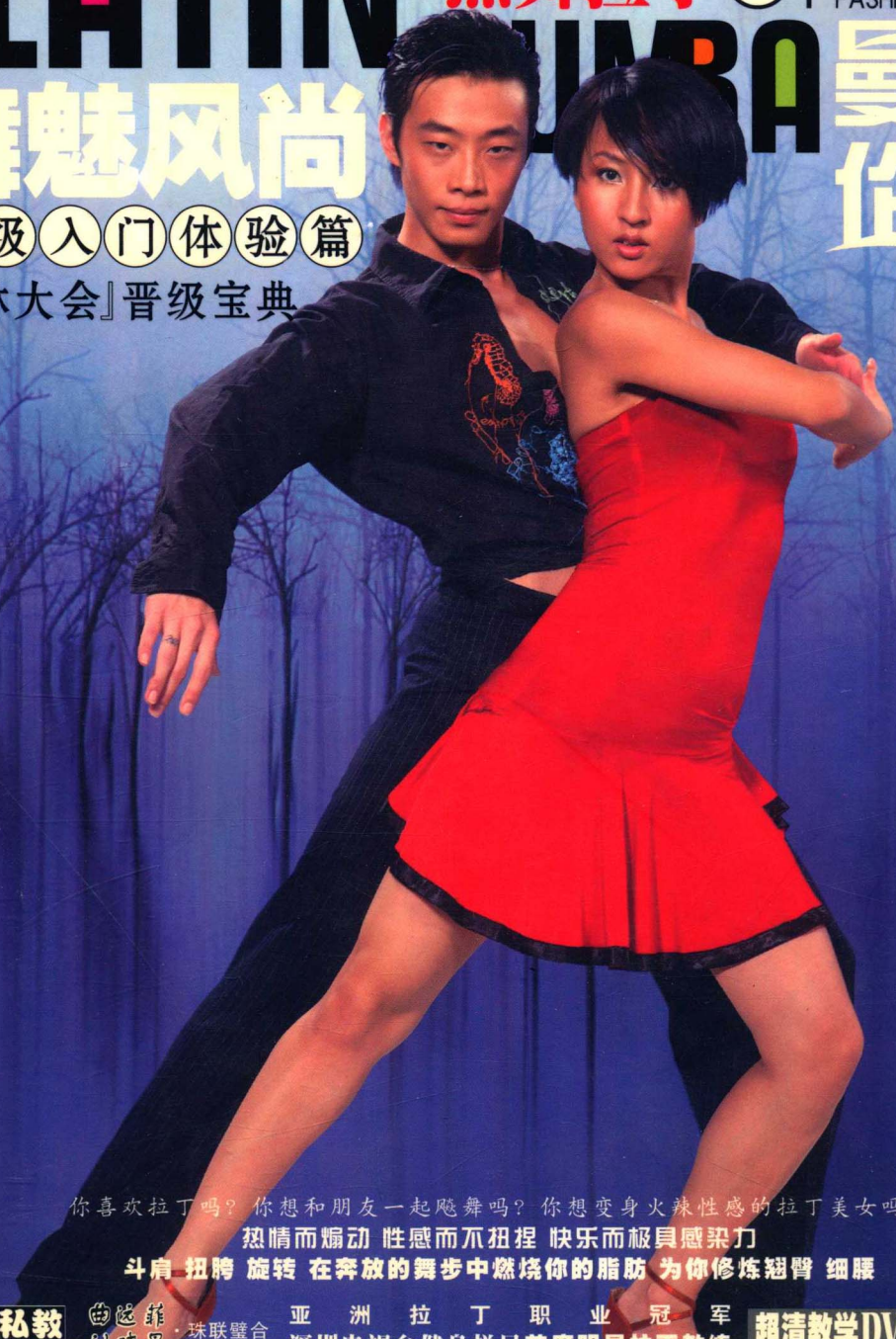
LATIN-热舞拉丁 F FASHIONABLE DANCE

舞魅风尚

曼妙伦巴

初级入门体验篇

『舞林大会』晋级宝典



你喜欢拉丁吗？你想和朋友一起飚舞吗？你想变身火辣性感的拉丁美女吗？

热情而煽动 性感而不粗犷 快乐而极具感染力

斗肩 扭胯 旋转 在奔放的舞步中燃烧你的脂肪 为你修炼翘臀 细腰



明星私教
STAR PRIVATE COACH

曲艺菲 刘屹昂 珠联璧合

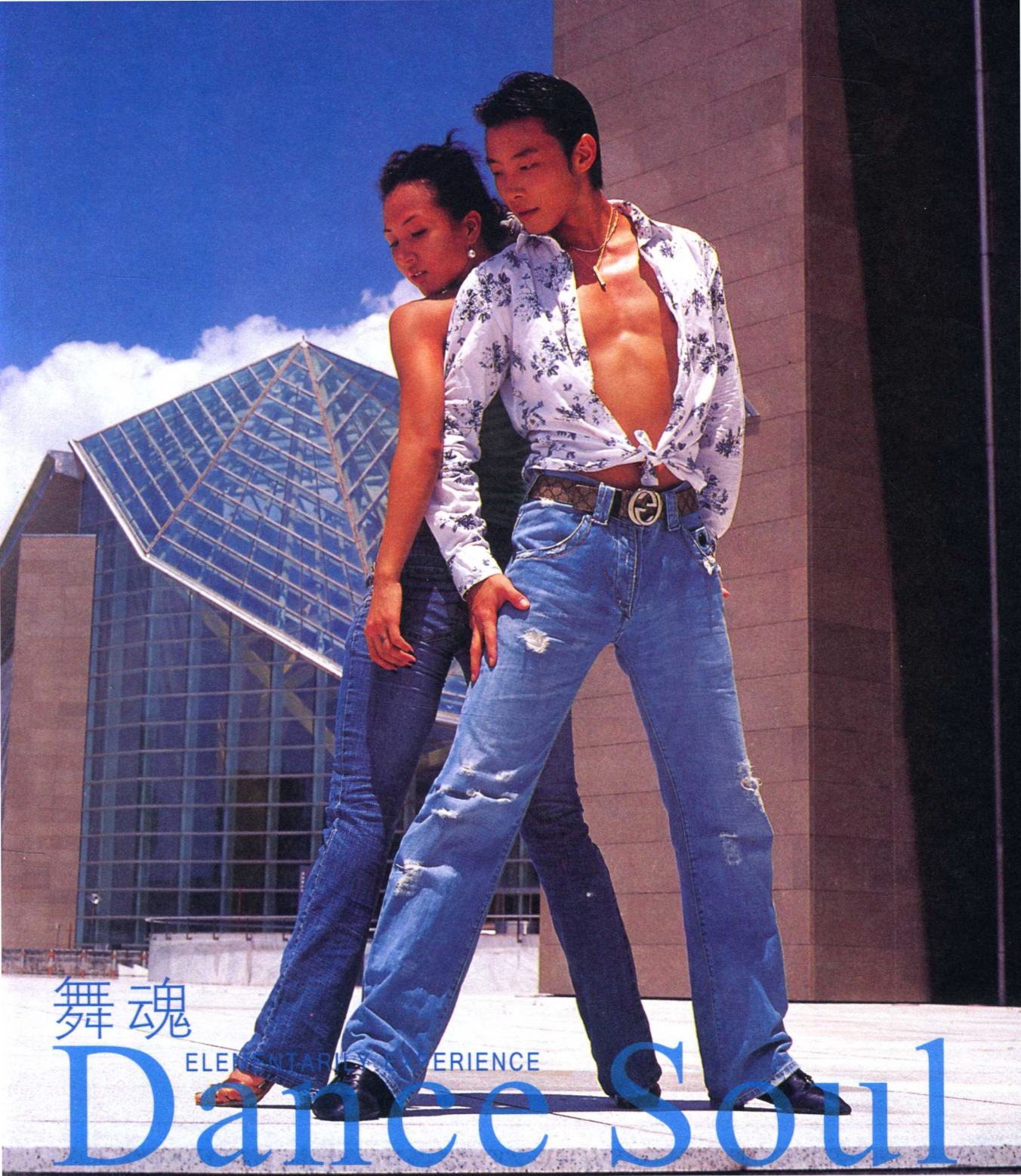
亚洲拉丁职业冠军
深圳电视台健身栏目首席明星拉丁教练

超清教学DVD + 教学CD

THE PRIVATELY LIFE SHOW OF STAR TEACHES “明星私教” 教学内容全国电视联播栏目《健身总动员》同步热播

RTIMBA 热舞拉丁之 曼妙伦巴

拉丁是什么？是热带的阳光、火辣辣的热情？是瑞奇·马丁的歌声，是罗纳尔多在场上进球时的摆胯扭腰？我们很难用一句话说清楚拉丁是什么，但我们可以跟着瑞奇·马丁一边哼唱着“Goal, Goal, Goal”一边随意尽兴扭摆身体，我想每个人都能在这里找到一个答案。



舞魂

ELEMENTARY EXPERIENCE

Dance Soul

明星私教
生活秀:

伦巴



曲远菲

刘晓昂

夏末的一天，初次见到她。蜜糖色的肌肤，纤腰翘臀，一副傲人身材的她浑身散发着一股浓郁的拉丁风情。就是这样一个时尚的女孩，在2005年第19届全国锦标赛和2005年IDU国际标准舞世界锦标赛中获得了两个职业A组冠军。说到自己的成长，远菲深刻体会到9年的舞蹈生涯中，之所以能取得这样的好成绩，源于自己的不懈努力和对舞蹈的热爱。她说正是这份对舞蹈的执着赋予了她不断超越自我的力量。

舞台上的他是那么的投入，甚至眼神里也表达出他对舞蹈的理解。拉丁舞对于他来说不止是爱好这么简单，跳舞就像吃饭、睡觉一样是他生命的一部分。年纪轻轻的他曾执教于北京清华大学国标队，并已经是英国国际舞蹈教师协会（IDF）院士。生活中的晓昂，活泼而乐观，甚至有一点顽皮。像一个大男孩，永远充满阳光。他的成功，有天赋，更有汗水，然而拉丁舞的魅力却让他乐此不疲，他还将在生命的舞台上继续着自己的舞蹈梦想。

Star 明星舞蹈 小档案



明星私家小档案 Star's file

曲远菲

身高: 164cm

体重: 55kg

血型: B型

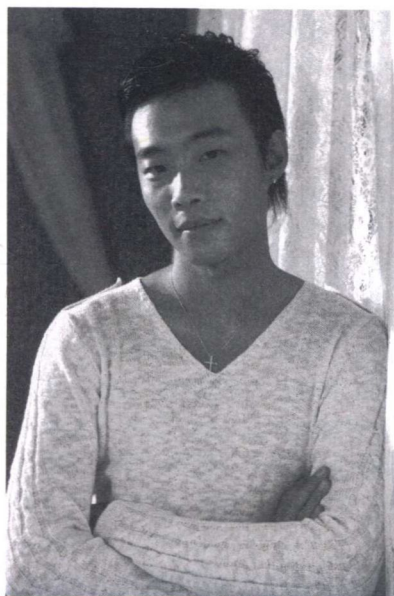
星座: 金牛座

生日: 4月21日

毕业于北京国际标准舞学院
2005年第四届中国深圳标准舞、
拉丁舞国际公开赛亚洲区职业A组冠军
国际赛区职业A组第五名
2005年第19届全国锦标赛职业A组冠军
2005年IDU国际标准舞世界锦标赛, 职业A组拉丁冠军
2005年黑池国际舞蹈节职业新星拉丁舞第九名
现受聘于骏毅舞蹈学校

刘晓昂

毕业于北京国际标准舞学院, 曾受聘于北京清华大学国标队
2003年第17届全国锦标赛业余A组拉丁第三名
2005年第19届全国锦标赛职业C组拉丁第六名
英国国际舞蹈教师协会 (IDF) 院士
现受聘于骏毅舞蹈学校





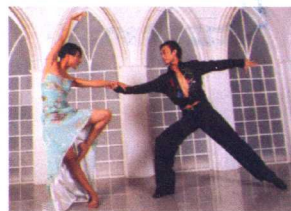
RUMBA SOUL OF LATIN DANCE

目录 CONTENTS

NO.1 01

走进拉丁世界

- 1、魅力古巴，风情拉丁
- 2、缤纷舞种VS神秘星座
- 3、伦巴——拉丁舞之魂



NO.2 07

拉丁时尚最前沿

- 1、当拉丁邂逅咖啡
- 2、为你们的爱情跳一支拉丁舞



NO.3 11

谈谈情，跳跳舞

* 基本舞步 12

- 1、时间步
- 2、向前走步
- 3、向后走步
- 4、基本步

* 合舞动作欣赏 54

- 1、伦巴的basic
- 2、扇位
- 3、曲棍球棒步
- 4、伦巴向前走步
- 5、伦巴向后走步
- 6、（接回）扇位
- 7、纽约步（两次的）
- 8、定点转
- 9、手接手
- 10、闭式臀部扭摆

* 合舞里的独舞动作 26

- 1、扇位
- 2、曲棍球棒步
- 3、纽约步
- 4、定点转
- 5、手接手
- 6、闭式臀部扭摆

NO.4 81

拉丁影院链接

* 电影里的舞蹈：一切内容都关乎爱情

《热舞十七：情迷哈瓦那》

《上海伦巴》

* 好莱坞拉丁女星：毒药般诱惑的野性之美



NO.5 88

幕后花絮

生活有很多个面，从不同的角度凝望，会有不一样的风景。让我们一起走进幕后，感受这道神秘的风景区。

CONTENTS

1. CLOSE TO
THE WORLD OF LATIN
2. LATEST
LATIN FASHION
3. TALK ABOUT
THE FEELING AND DANCING
4. LATIN
FILM LINKS
5. BEHIND
THE CURTAIN

热舞拉丁之曼妙伦巴

NO.1 曼妙伦巴 rumba

DANCE SPORT

走进拉丁世界



01

GLAMOUR CUBA,
CONDITIONS AND CUSTOMS LATIN

魅力古巴，风情拉丁

位于加勒比海西北部的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时的一种表达方式，后来渐渐发展为年轻人相互表达爱慕的一种方法。古巴人具有自己独特的民族性格、宗教、文化和风俗习惯。这是一个全新的年轻的种族：他们拥有诸多人种一切最优秀的民族特征，身体素质极佳，身材高大、匀称、健壮；性格乐观、富于激情、豪爽、热情、友好、能歌善舞，好交往，没有种族歧视，却有强烈的爱国心和民族自豪感。由于地域和气候的差异，西部地区以哈瓦那为代表的人更具有现代民族的文明、温文尔雅，平静友好地向世界人民敞开心扉；而炎热的东部地区以圣地亚哥为代表的人则更显出加勒比人粗犷、勇敢、尚武和不屈的性格。

Close To
The World Of Latin



地球另一边的古巴，有加勒比海岸明媚的阳光和金色的海滩。阵阵迎面拂来的凉爽海风，那里是海明威一生挚爱的地方。热烈、浪漫、狂放，是古巴舞蹈的特质，也是古巴民族的特点之一。花瓣、羽毛、彩带、缤纷的头饰、健美的身材、火热奔放的舞蹈、嘹亮宽广的歌喉，这个民族的性格就是这样，无论是在大街小巷，还是在广场、酒吧，他们在什么地方都能唱起来、跳起来，这种快乐是很有感染力的。

古巴人热爱舞蹈，可是当你问他们为什么的时候，他们往往说不出个所以然。也许对于古巴人来说，舞蹈就像吃饭睡觉一样自然。舞蹈给了古巴人自由的心灵和乐观豁达的性格，这也就不难明白，在物质生活并不富裕的古巴，人们却是那样舒展和愉快，也许这就是古巴人最与众不同的地方。

二、 缤纷舞种VS神秘星座

伦巴(Rumba): 浪漫的处女座

伦巴起源于古巴，音乐为4分之4拍，由古巴舞蹈吸收16世纪非洲黑人舞蹈和西班牙“波莱罗”舞蹈逐渐完善发展而来。它是拉丁舞中最具代表性的舞蹈，被誉为“拉丁之魂”。学习拉丁舞的人，一般会把伦巴作为入门的第一支舞来学习。伦巴是表现男女之间爱情故事的舞蹈，所以它的音乐较为柔美和缠绵，动作上能使女伴充分展现女性的柔媚和胯部、臀部的曲线美。男女伴之间若即若离，十分缠绵。

伦巴让处女座男女可以展现浪漫、曼妙的迷人特质。伦巴因为舞动时速度较缓和，对处女座来说易学且步伐简易，是极为常见的步式。一开始跳时，移动空间很小。几乎可说在同一地点；如果场地不够广阔，跳伦巴是很好的选择。没有过激的动作，可以让处女座的体态感觉到轻松；音乐节奏明确，步伐全部由趾尖点出，步幅不



大，无论前进、后退或向体侧移动时，都是用脚底前半部来着地。

不会跳舞的处女座想学好国际标准舞，不必担心，因为有无习舞基础和你能不能跳好并无多大关联，当然，身形较修长、腿长的人，跳起舞来会更优雅。每个人的条件不同，如果处女座对国际标准舞有兴趣，就能找到自己的舞台。国际标准舞为双人舞，如果处女座想提升舞艺，练舞时最好能固定舞伴；在木讷之外也能体会舞蹈的热情。

Colorful dance VS mysterious constellation

ChaChaCha

恰恰恰： 优雅的天秤座

恰恰恰起源于墨西哥，音乐为4分之4拍，是模仿企鹅姿态而编创的舞蹈。后来发展成拉丁舞中最流行的舞蹈，展现出轻巧活泼的气息。跳舞是一种礼节，以优雅著称的天秤座并不会以飙舞技为乐，毕竟对天秤座男女来说，跳舞是种享乐的活动。

天秤座男女在跳舞时，注重舞蹈仪态的天秤座男人，准备鞋跟高约1寸的皮鞋、衬衫、领带、西装或燕尾服；天秤座女人合宜的穿着为2~2.5寸鞋跟的鞋子、洋装或长裙。除了以宴会服装上阵，天秤座男女也可以为自己与舞伴订制出色的舞衣，由于舞衣的独特性，当天秤座男女穿上竞技的服装，往往能够从中更加展现出优雅自信。

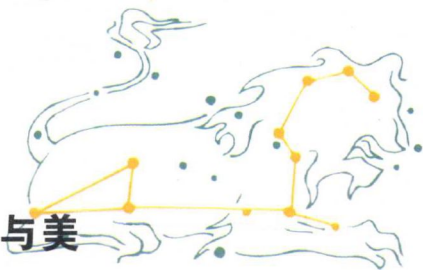
Libra



天秤座男女从舞衣的剪裁与舞鞋的样式，也能够感受到流行轨迹。天秤座除了在竞赛表演时穿着考究的服装外，一般跳舞只要是轻便的服装即可；跳国际标准舞大多运用脚掌力量，将身体重心前移，男女都需注意选择有点跟的鞋，才能舞出律动感。木制地板或平坦的地面都是适合跳舞的场地，为避免滑跤，不能是光滑的地板，以桦木地板为佳，或可上蜡来止滑，增进摩擦力。

Samba

桑巴： 狮子座的力与美



桑巴起源于巴西，音乐为4分之4拍。是从巴西农村的摇摆桑巴舞传入城市演变而来的，后在里约热内卢狂欢节上公开表演，以微妙的节奏和强烈的感情倾倒了巴西人，逐步成为巴西的民族舞，是巴西音乐和舞蹈的灵魂。

舞着桑巴的舞者，表现出自由热情、欢乐缠绵气息。狮子座可以从跳舞当中健美塑身。跳5分钟的国际标准舞运动量及消耗的卡路里，可和打半小时的篮球赛不分上下。由于国际标准舞是持续地移动身体，跳舞时所需的场地面积可达90~100平方米，以拉丁舞为例，往往许多下腰的动作，可以有效燃烧狮子座过多的腹腰部脂肪；从跳国际标准舞选手的矫健身材，就不难明了这项舞蹈运动足以让男女举手投足充满力与美的劲道。为取得奥运光环，国际标准舞正名为“体育运动舞蹈”(Dance Sport)，期待能够跃上国际最耀眼竞技舞台的狮子座男女，不妨可从标准舞赢得千万人注目。



JIVE

牛仔舞： 自由敏捷的射手



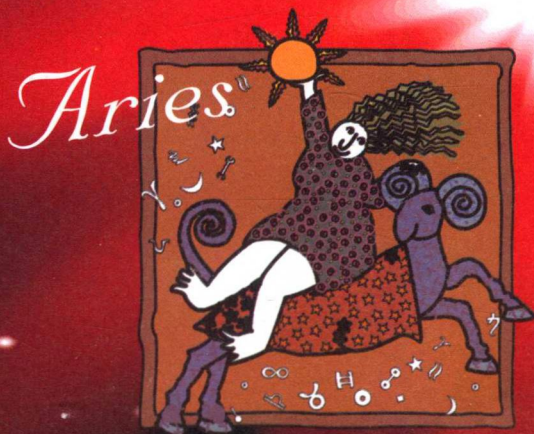
牛仔舞，也叫捷舞。音乐为4分之4拍，起源于美国西部，是由一种叫“吉特巴”的舞蹈发展而来。其音乐欢快、舞态风趣，具有步伐活泼轻盈的特点。捷舞可让爱好自由、不受拘束的射手座拥有更敏捷的舞步，随着摇滚节奏而产生让人悸动的神采，激情而够味儿。国际标准舞让射手座男女的身体有了另一种结盟的仪式，由于跳舞需要敏捷灵活，在标准舞的锻炼下，让射手座的身材自然立体有型，性感魅力更在舞蹈中表现得畅快淋漓。当音乐响起，热情的射手座情人，尽情在舞步里享受肢体交缠合奏的畅快吧。



斗牛舞(Pass doble): 白羊座的激情

斗牛舞起源于西班牙，音乐为4分之2拍，它模仿西班牙斗牛士的动作，是由西班牙风格的进行曲伴舞的一种拉丁舞。斗牛舞是一种象形舞蹈，主要在诠释斗牛戏，男舞者在舞蹈中扮演的角色是斗牛士，而女舞者则是在红斗篷和公牛两个角色间做转换。当她和男舞者在一起时，她是吸引公牛的红斗篷，但是当她和男舞者分开时，她又会变成攻击性很强的公牛。

跳斗牛舞的白羊座情人显得激昂神气且刚劲雄壮，和佛朗明哥舞很像。在斗牛舞进行中，白羊座男人可以扮演斗牛士，而白羊座女人则可依剧情呈现舞蹈动作，时而扮演斗牛，时而扮演披风。对白羊座来说，跳斗牛舞是有趣且可尽情伸展舞动的。跳舞活动在室内进行，一年当中无论黑夜白天，不管阴晴云雨，完全不受气候或时间影响，堪称是全天候的运动。只要音乐响起，便能享受最大乐趣。



对随时随地都想动的白羊座来说，再合适不过了。但是，跳国际标准舞需要耐心学习舞技，一开始白羊座要有足够的耐心好好学习，才能享受国际标准舞的乐趣。



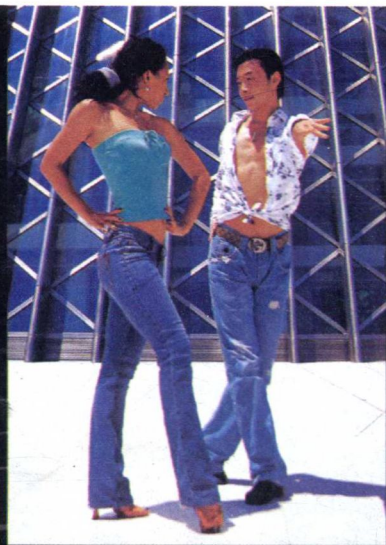
三、伦巴—— 拉丁舞的灵魂 *Rumba-Soul of Latin dance*

伦巴这个词是西印度群岛一种音乐和舞蹈的总称。如在牙买加和海地“伦巴盒子”是本地的一种原始乐器。而在古巴，它则指一种非宗教性的农民舞蹈。

伦巴起源于古巴，是一种一向为人们所喜欢的舞步，享有“拉丁舞之灵魂”的美誉。伦巴的音乐节拍是4/4拍，重音在第一和第三拍。伦巴的基本舞步是合着音乐节拍，由快、快、慢的动作所合成的。两个快步是横步，跟着是一个慢步，就完成一个步法。

伦巴的表现重点：伦巴舞所强调的臀部动作重点，是经由控制脚与脚之间的重心转移所产生，脚的移动用了半拍时间，而身体动作的产生在每一拍的后半拍。「爆发性」的动作与「音乐的诠释」需有效的运用，应创造出持续性的动作以符合舞蹈的对应性与敏锐性，肢体需不断的改变线条，手部动作需始于身体中心并成为身体动作的最终表达。脚腿部与其关节等更是表现的重点，加上脚部与地板间需呈现持续柔顺的接触，男士需有手部与仪态上的敏锐引导。

伦巴舞的舞蹈形式上，女舞者必须经由动作来强调臀部的表现，并相当留意臀部动作是否跟随着男舞者，而男舞者也需要有具体的臀部



动作，但男舞者最重要的是：使用整体的肢体创造出身体引导并激励女舞者，强烈的将焦点放在女舞者身上，加上有「他要她」的表现。



伦巴的节拍： (Beat of Rumba)

相同于恰恰舞，国际标准舞的伦巴舞，开步拍在正常4/4拍音乐的第二拍，2、3、4、1是正规拍数算法，但在台湾三、四十年代，由大陆带来的美式伦巴舞，于七〇年代渐渐不受重视，并以英式伦巴舞取而代之，不幸的仍延用美式伦巴舞拍数算法的1、2、3、4，因此种下了百年不解的恶根：造成学舞者，为同种舞具两种拍数算法，在为更改拍数算法上，浪费无数精力与金钱；另一方面学舞者，一直存着错误的观念，也就是说，跳伦巴舞时，同样是基本步，拍子算法是1、2、3、4以国语念出，那学的就是普通级的社交舞；拍子算法是2、3、4、1以英语念出，那学的就是高级的国际标准舞。

竞赛的伦巴：(Rumba contest)

大约十年前，拉丁舞系比赛中，第一首竞赛的舞曲是伦巴舞，但随着比赛的改进，拉丁舞的代表舞伦巴，后来逐渐被推至第三曲竞赛，成为竞赛的亮点。竞赛选手不可在舞池大规模的移动，必须划定舞蹈区域，并以舞蹈予以完全笼罩。伦巴舞的常步需以转移重心产生强而稳的脚部间移动，不可有大距离的摆荡移动。

拉丁舞包括恰恰、伦巴、桑巴、斗牛和牛仔舞；他们分别起源于不同的国家和地区，20世纪初期在英国被规范和发展并很快在许多国家流行起来；当时以社交、娱乐的形式在社交场所的酒吧非常盛行；三、四十年代的大上海也非常流行。后来，经过英国皇家舞蹈教师协会的统一规范使其成为一种国际赛事，一直延续至今；其中比较有名的赛事有英国“黑池”舞蹈节（78界）、英国UK国际锦标赛（51界）、英国国际公开赛、德国世界舞蹈运动锦标赛等。



NO.2 曼妙伦巴 rumba

DANCE SPORT

拉丁时尚最前沿

热舞拉丁之曼妙伦巴



01

当拉丁邂逅咖啡

ONCE COFFEE MEET LATIN DANCE

关键词：林宝坚尼 & 跑车
咖啡 & 拉丁 & 派对

一直以来热情奔放的拉丁舞，印象中只在舞台中演绎。而来自意大利的林宝坚尼咖啡店则把咖啡的“静”与拉丁舞的“动”很巧妙的结合在一起。咖啡店不定期举行拉丁舞派对，特别邀请著名的拉丁舞教师来店中表演，并对客人指导、教授。于是，在某个阳光明媚的午后，充满欧洲艺术氛围的咖啡店里，热情奔放的拉丁舞邂逅了宁静浪漫的咖啡。顾客可以一边品尝纯正的意式咖啡，一边感受拉丁舞的迷人风情。在热情奔放的乐曲中，淋漓尽致地释放自己。让咖啡与艺术的魅力沉淀一切的疲惫与浮华。

Latest
Latin fashion





Tonino Lamborghini
德尼露·林宝坚尼

咖啡店

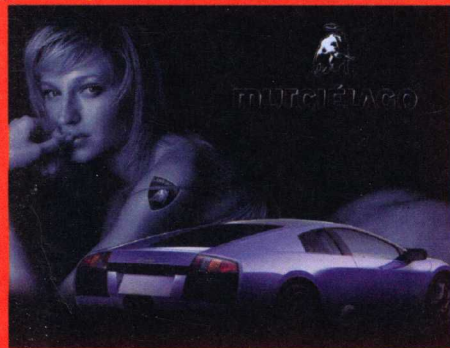
林宝坚尼是与法拉利和玛莎拉蒂齐称为世界三大运动跑车的品牌，是造型前卫、性能超群的超级跑车的代表。在如烈火般燃烧的红色盾牌标志上，一头充满力量与野性的斗牛，浑身洋溢着激情与执着。有人说，林宝坚尼跑车是冷酷的高速魔鬼，它多变的身型，爆烈的脾气和卓越的性能，一直让车迷们魂牵梦萦。如今的林宝坚尼

更是时尚界尽人皆知的超级品牌，旗下的跑车、时尚用品（手表、香水）、咖啡等都在世界各大城市代言着流行。

作为世界顶级品牌，林宝坚尼的咖啡和跑车一样注重每一步质量环节。它的咖啡豆选自海拔1200-1600米的“Fazende”高地。以最原始的人工采摘获取每枝末端最饱满的咖啡果后精选，经过最佳温度与时间的烘焙。在研磨上，将80% Arabica的咖啡豆和20% Robusta咖啡豆混合研磨，使咖啡喝起来有一种强烈的回味，可提高整个身心的兴奋度，确保咖啡不变的口感。林宝坚尼咖啡相信，体验现磨咖啡冲泡过程的细致与品质，可以悟出自己心灵深处模糊的东西。在紧凑的都市生活中，这种来自欧洲的

文化、历史，古典与浪漫可以缓解你的压力，使你充分体会轻松与宁静。用心去闻一杯咖啡，就可以闻到午后阳光蒸发的薰香、森林清新的气息，或者春天果园的清香。因为咖啡的香味里，携带着孕育它生长的产地的空气。如果说人的皱纹刻画着一个人走过的路，那么咖啡的香，则记忆着一杯咖啡的旅行：关于故乡的风土，采收的年代，烘焙及研磨的方式。

坐在这里悠闲品味，意义已远远超过了咖啡本身。充满欧洲艺术氛围的店堂设计，时尚典雅的装饰，坐在暗红色的座椅上，在浓郁咖啡香的包围下，陶醉于热情奔放的拉丁音乐。在咖啡、音乐、艺术交融的空间里，领略最具意大利风情的文化享受。



Rumba Soul of Latin dance

02 为你们的 爱情跳一支拉丁舞

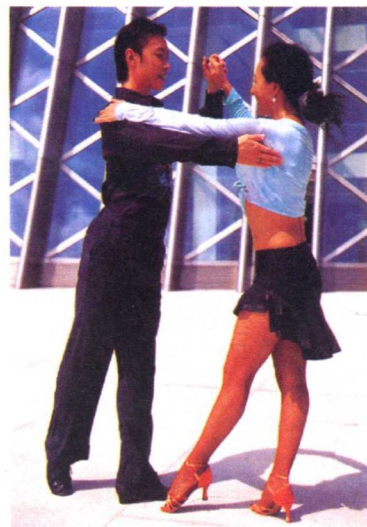
DANCE A LATIN DANCE FOR YOUR LOVE

电影看腻了，逛街逛够了。男人们为了每一次的约会而绞尽脑汁。

情人节、honey生日、交往纪念日，在每一个需要被记住的日子里，你是不是在为挑选一份精致的礼物而冥思苦想呢？

时下风靡全球的拉丁舞已经成为了一种年轻人的时尚新元素，许多年轻人都选择在纪念日为自己和爱人办一张情侣健身年卡作为礼物。和自己心爱的人一起学跳舞，在节奏声中尽情扭摆，在汗水中见证爱情。既浪漫，又能够培养彼此间的默契。

跳拉丁舞能充分释放情绪、减轻压力，同时消耗大量脂肪，对身材塑型尤其是腰、腹、臀部曲线塑造作用明显。现在很多男性都有啤酒肚，不但穿衣不美观，而且给生活也带来很多不便。而跳舞的确是一项良好而健康的减肥运动。据调查显示，跳5分钟的拉丁舞运动量及消耗的卡路里，可和打半小时的篮球赛不分上下。而且，拉丁舞学起来很容易，只要学会基本舞步和架式，就可以跳出自己的



风格。当音乐响起，身体随着节奏妩媚地摆动起来，你就是他眼里的性感女神。

据了解，市场上的一些中档次的健身俱乐部办一张情侣健身年卡的价格一般在4000元左右。这样的花销对于每个上班族来说，还是比较实惠合理的。在健身俱乐部里，你不但可以接受拉丁舞教练的专业指导，同时也可以进行其他有氧无氧运动的训练。让你和你爱人的身材在运动中变得傲人起来，让你们之间的感情凝聚在每一滴汗珠里。

拉丁舞之
RU 曼妙伦巴 mba
Latin Rumba



FASHIONABLE DANCE

舞魅风尚

一热舞拉丁之曼妙伦巴
rumba of latin dance



NO.3 曼妙伦巴 rumba

谈谈情，跳跳舞

DANCE SPORT

电影《谈谈情，跳跳舞》里有着几分寂寞的成功中年律师约翰，因为美丽的舞蹈老师鲍莉娜而开始学习跳舞，从开始练舞时的笨手笨脚到后来准备参加芝加哥最大型的舞蹈比赛，舞蹈使这个中年男子原本平淡的生活焕发出鲜活的光彩，也重新找到了生活的意义。

舞蹈不但能改变你的身型，培养你的高贵气质，更能唤醒你久违的激情。拉丁舞之伦巴绝对是你踏出人生另外一个春天的开始。伦巴是拉丁舞的灵魂，所以能把伦巴跳好，拉丁舞的其他舞种也就更容易掌握了。当然，想把伦巴舞跳得淋漓尽致，还得下一番苦功夫。好了，开始我们美妙的伦巴初级舞步的练习吧！

DANCE 拉丁舞 的站立姿态： burning hot and unrestrained dance

双脚并立，身体尽量伸直，使头、肩、胯三点成一线，两眼平视，脖子拉直，下颚稍微内收，使人可以从后看到后颈较直。挺胸使两肩胛骨向后向内关闭，两肩下沉同时将身体的中段（胸腰部分）向上拨起，使身体的中段和两肩有个互相顶压的力。臀部稍向内收，小腹向上拉，但不可过分使身体变形，感觉上身躯干是直的。两条大腿要稍内收，双膝要绷直，不可弯曲，大腿和小腿的肌肉要收紧，感觉是向反方向拉紧。

预备步站立姿态：左脚在前，脚尖向前方，身体重心在左脚，身体尽量伸直，使头、肩、胯三点成一线。右脚在后打开，膝盖绷直，大拇指内侧点地，脚跟向内侧下压，不要翘起来，脚面绷直。右胯向后斜45°打



开，使身体从上身到右脚尖形成一条很长的直线，可以在舞蹈中表现出很漂亮的形态和体型。