

新健身手册D
Xinjianshen
Shouce

拉丁 恰恰恰

随书附赠
VCD

尹威廉 著

动作示范：尹威廉（高级拉丁教练）
卢雪（高级拉丁教练）

从起源到发展成熟——
拉丁的魅力在一转身、
一回首中舞动流转。

Latin
chachacha

从基础站姿到
基础舞步——

生命的活力在一扭腰、一摆
胯中激情释放。

从双人舞步到
组合花步——

轻松的心情在奔放的旋律中
无限飞扬！

南海出版公司

拉丁恰恰恰



图书在版编目(CIP)数据

拉丁恰恰恰 / 深圳市金版文化发展有限公司策划. —海口:
南海出版公司, 2005. 10
(新健身手册)
ISBN 7-5442-3139-9

I. 拉... II. 深... III. 健美操—基本知识 IV. ①R214②G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第106586号

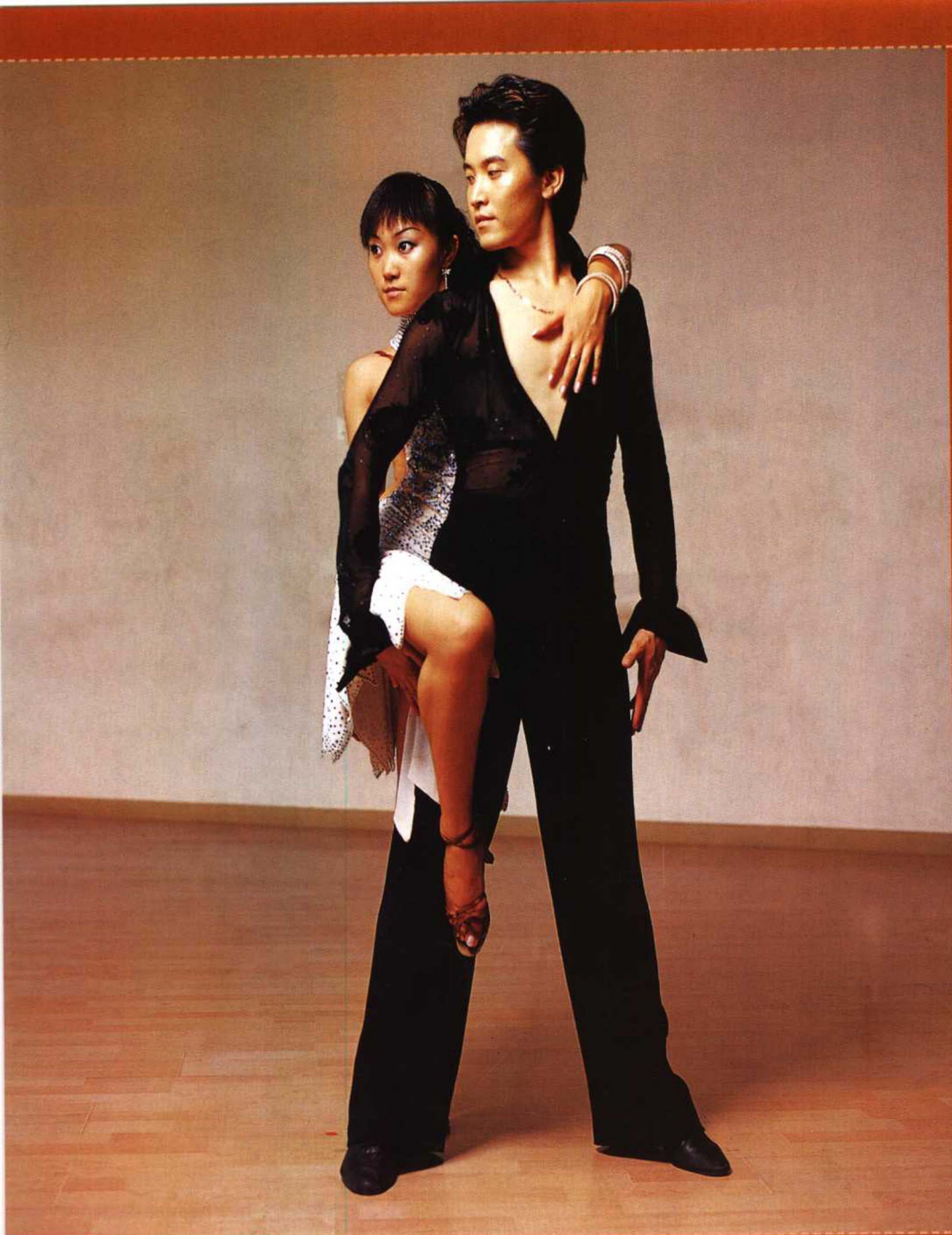
XIN JIANSHE SHOUCE D——LADING QAQAQA
新健身手册 D——拉丁恰恰恰

策 划 深圳市金版文化发展有限公司
作 者 尹威廉
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 程 蓉
出版发行 南海出版公司 电话(0898)65350227
社 址 海口市蓝天路友利园大厦B座3楼 邮编 570203
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 635mm×965mm 1/24
印 张 24
版 次 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3139-9
定 价 140.00元(共4册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



摄影：魏玉明

联系电话：13316809260

www.wym9.com E-mail:gwym@126.com

化妆造型：李晖 榴莲

联系电话：13625280628

场地提供：花之羽专业舞蹈培训机构

联系电话：0755-85289453

VCD拍摄：立山广告有限公司

联系电话：0755-82441539

新健身手册 D

拉丁

恰·恰·恰

尹威廉/著



南海出版公司

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

近年来，拉丁文化风靡世界，从当年瑞奇马丁的一曲《生命之杯》开始，拉丁的非凡魅力便深深影响了人们的思想和生活。几乎在一夜间，全球刮起了一股强劲的拉丁风潮，人们将拉丁文化看成是一种前沿流行的代表，许多人开始认识并逐渐了解拉丁文化，拉丁舞作为拉丁文化的灵魂代表正被人们争先学习。国内越来越多的人也开始认识和学习拉丁舞，它逐渐成为人们休闲娱乐生活不可缺少的一个组成部分。

广义的拉丁舞分为拉丁舞和国标拉丁舞两种：拉丁舞又称拉丁风情或自由社交舞，随意、轻松、休闲是它的特点；而国标拉丁舞是规范、严格的，它是由1904年成立的“英国皇家舞蹈教师协会”规范起来的。这个组织将当时欧美流行的舞姿、舞步、方向等整理成统一的标准，制定了有关舞蹈理论、技巧、音乐、服装等方面的竞技标准，公布为“国际标准交谊舞舞厅舞”（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。

拉丁舞是一种极具生命力的舞蹈艺术形式。国标舞中的

拉丁舞包括：桑巴、伦巴、斗牛、恰恰、牛仔五个舞种。这些舞中的姿势都已经标准化和分类成各种不同的级别以便于教学，国际上有统一的用语、技术、节奏、拍子。我们学习拉丁舞要搞清每个舞蹈的基本原则和基本舞步，从舞蹈来分析“一步移向另一步”的转换方式和方法，熟练掌握好每一个基本韵律。其中，重要的是身体位置的把握和肌肉能力的锻炼。因此，对于立志学习者来说，需要充分认识到必要的形体训练是学习拉丁舞的入门基础。拉丁舞的初始训练要注意培养动作与音乐的谐调一致，随后要训练两项重要的素质：平衡和重心转移能力。这是双方在舞动中，保持相互稳定的基础。

本书以精美丰富的图片和详细的文字说明讲述了拉丁舞的基本舞步、恰恰恰的舞蹈动作，并介绍了一些花步的基本动作，是拉丁入门者的最好帮手。通过本书的学习，你不但可以快速地掌握拉丁舞的基本舞步规律和动作要领，更可以深入地了解拉丁舞蹈的发展脉络及文化特点，培养学习的兴趣。



作者简介



尹威廉，原名尹国刚，英国国际舞蹈教师协会（IDTA）院士，中国标准舞协会会员，中国国际标准舞协会A级教师资格。从中学开始学习国际标准舞，1997年考入北京国际标准舞学院，专门学习国际标准舞。2000年7月以优异的成绩获得由英国舞蹈教师协会颁发的拉丁舞、摩登舞两项教师资格证书。为了在中国更好地推广和传播国际标准舞，作者专门考入北京师范大学艺术系，学习舞蹈教育。毕业后，一直在湖南、广东等地的省体院、市体校、文化团体及大型健身会所任教，在国标舞的教学方面造诣颇深，总结出了一整套科学、有效，并适合中国学员的教学方法。在针对不同年龄、不同程度的专业选手及业余爱好者的教学过程中，得到了充分的肯定，也为专业院校输送了多名有潜质的学生。有的已在国际、国内的大型赛事中崭露头角。作者本人也因自身精湛的舞蹈造诣、严谨的教学方法、踏实的工作态度，深受学员们的敬重和喜爱。

本书中，作者以多年教学积累的心得体会淋漓尽致地诠释了国标拉丁舞浓郁的异国风情和独特魅力，图文并茂地展示了伦巴的优雅、桑巴的激情、恰恰的俏皮、牛仔的活泼、斗牛的剽悍。希望本书能帮助你尽快步入拉丁舞的殿堂。使你的气质更加高雅，身体更为完美，性格更加开朗，工作更加自信。

芦雪（舞蹈示范）简介

天蝎座，身高160厘米，体重47公斤
2003年毕业于北京国际标准舞学院，
获中国国际标准舞协会拉丁舞专业教师
资格。

获奖：

2003年11月万力杯福建省第九届国
际标准舞锦标赛

职业组/拉丁舞 冠军





拉丁魅力篇

一、拉丁舞的起源与发展 8

1. 拉丁舞的起源 8
2. 拉丁舞的发展 9

二、拉丁舞种介绍 10

三、拉丁舞的独特魅力与健身作用 12

1. 拉丁舞的魅力 12
2. 拉丁舞的健身作用 13

四、拉丁舞的习舞环境及服饰选择 14

1. 习舞环境 14
2. 舞鞋 14
3. 服饰 15



基本动作篇

一、轻松入门拉丁舞 18

1. 常用舞蹈名词介绍 18
2. 基本站姿 20

二、恰恰恰基本舞步 30

1. 原地换重心 30
2. 并脚移动换重心 32
3. 方形步 36
4. 向前、向后的锁步 38
5. 纽约步 40
6. 手对手 42
7. 定点转 44
8. 高级扭臀延迟步 46
9. 古巴切分步 48



双人动作组合篇

一、双人搭手的手形和架形 54

二、常用双人搭手架形 58

1. 闭式位架形 58
2. 开式位架形 59
3. 扇形位架形 59
4. PP位架形 60
5. 反PP位架形 60
6. 影子位架形 61

三、双人基本组合动作 62

1. 原地移动换重心 62
2. 并脚移动换重心(左) 64
3. 并脚移动换重心(右) 66
4. 向前的方形步 68
5. 向后的方形步 70
6. 向前的锁步 72
7. 向后的锁步 74
8. 向左纽约步 76
9. 向右纽约步 80
10. 向左手对手 84
11. 向右手对手 86
12. 向左定点转 88
13. 向右定点转 90

四、花步(89步) 92





拉丁舞的魅力究竟在哪里呢？我的答案是：它是力的艺术体现。

音乐是舞蹈的灵魂，正是它唤起了舞者体内蕴藏的力，赋予力以音乐的内涵，并引领着肢体动作将这种内涵表达出来，从而形成了舞蹈。当音乐响起的时候，这种力在舞者体内生发出来，在身体的各个部位之间流淌，并随着音乐节拍的强弱起伏而变化，引导着舞者的身体在音乐的旋律中尽情畅游，给人一种高层次的身心享受。

作为一种体育舞蹈，拉丁舞既是一项健身运动，也是一种娱乐项目。腿脚的运动、腰胯的扭拉、手臂的摆动，可让人全身得到很好的锻炼；优美的音乐，又能让人忘却烦恼忧郁，投入到艺术的天地里，全身心得以放松。故而，越来越多的人喜欢上了拉丁舞，拉丁舞也正在人们的生活中发挥着它独特的作用，散发着恒久魅力！

学员 王小姐

拉丁魅力篇

一、拉丁舞的起源与发展

1 拉丁舞的起源

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的一种方法。在此过程中，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。曾经，很多欧洲白人因为无法掌握拉丁舞中没有规律的节奏和动作变化而深感苦恼，但后来出现的恰恰恰（cha-cha-cha）解决了这个问题。

拉丁国标舞主要包括伦巴、恰恰恰、桑巴、斗牛和牛仔五种舞蹈。这五种不同的拉丁国标舞的起源各不相同。

伦巴

最早起源于古巴，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。20世纪上半叶，美国爵士乐对伦巴产生了深远的影响，并使其风行欧洲。

恰恰恰

源于墨西哥，模仿企鹅姿态而编创，后来发展成拉丁舞中最流行的舞蹈。

桑巴

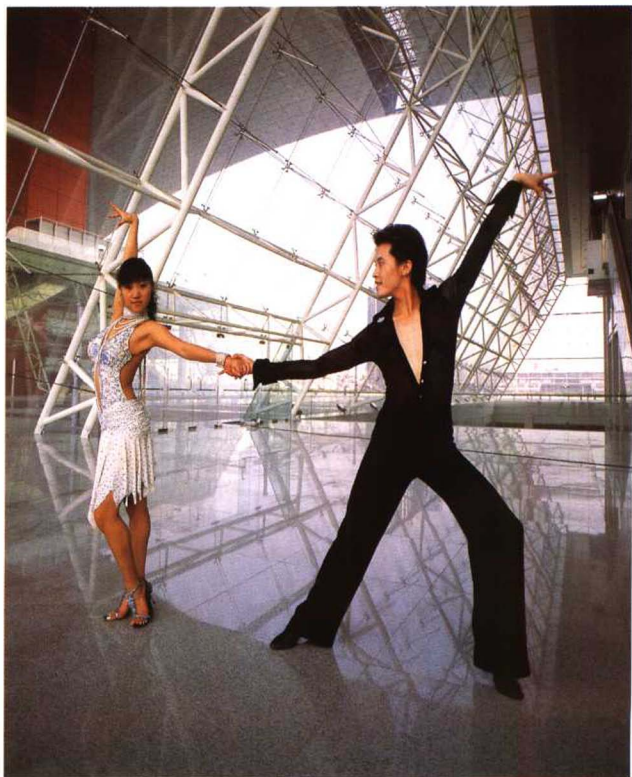
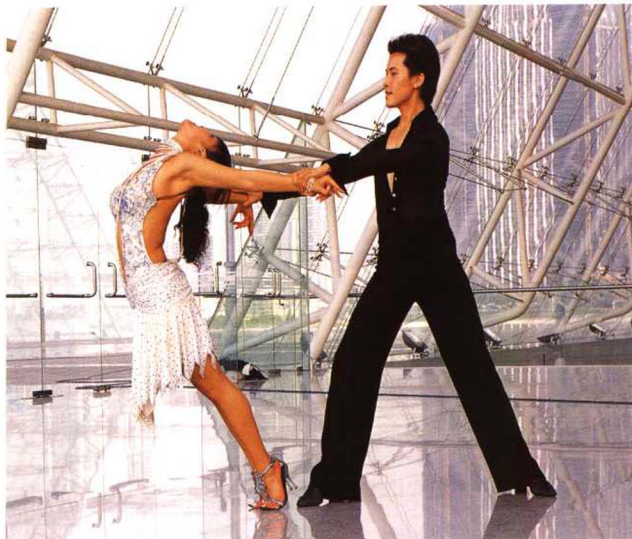
最早起源于巴西，最初的形式是巴西农村的摇摆桑巴舞，后来传入城市逐渐演变。在里约热内卢公开上演后，以其独特风格倾倒了巴西人，逐步发展成巴西的民族舞，成为巴西民族音乐和舞蹈的灵魂，它是拉丁舞中行进性的舞蹈。

斗牛

也译为帕索多布，最早起源于西班牙，模仿西班牙斗牛士的动作而形成，是有西班牙风格的进行曲伴舞的一种拉丁舞。

牛仔舞

简称牛仔，源于美国西部。曾受到一种叫“吉特巴”的舞蹈的影响，加入踢踏动作并增加了一些技巧。



2 拉丁舞的发展

(1) 拉丁舞在国际上的发展

拉丁舞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、娱乐的形式在酒吧中非常盛行，在20世纪30~40年代我国的大上海也非常流行。第二次世界大战后，英国皇家舞蹈教师协会整理了拉丁舞蹈，并将它纳入国标舞范畴，列入正式比赛项目，一直延续至今。在这些大型赛事中，比较有名的有：英国“黑池”舞蹈节、英国UK国际锦标赛、英国国际公开赛、德国世界舞蹈运动锦标赛等。

国标舞的诞生，改变了社交舞的自娱性质，引起了社会各阶层的极大兴趣，它的典雅风格和优美舞姿征服了世界舞坛，掀起了半个多世纪的世界国标舞热潮。国标舞比赛始于英国，1929年成立的“舞会舞蹈委员会”制定了比赛规则，并开始每年举行全英锦标赛和国际锦标赛等。1947年，柏林举行了首届世界交际舞锦标赛。但当时的世界比赛大都是私人组织的，参加的国家很少，优秀选手不一定都能参加，因而有许多赛事并不能代表真正的世界级水平。

国标舞的普及推动了竞赛的开展。1950年“国际交际舞理事会”（也称“国际交际舞协会”）成立。1959年，完全按国际委员会制定的规则，举行了第一届业余和职业舞蹈世界锦标赛，此后每年举行一次。1960年，拉丁舞正式列入世界锦标赛比赛项目。国标舞已成为人们建立友谊、陶冶情操、锻炼身体的极好形式。同时，由于它兼有文化娱乐的内涵和体育竞技的双重特点，以及很强的表演观赏性和技艺性，因此西方舞蹈界称它为“体育舞蹈”。很多国家将它纳入体育的竞技范畴，继而成立了各种体育舞蹈组织，并一致努力促进体育舞蹈事业的发展。

(2) 拉丁舞在中国的发展

作为一项高贵优雅的运动，国际标准交际舞不但可以调适现代人的忙碌生活，舒展身心，并且有良好的社交功能。由于它实质上代表了一个国家或地区的文化和



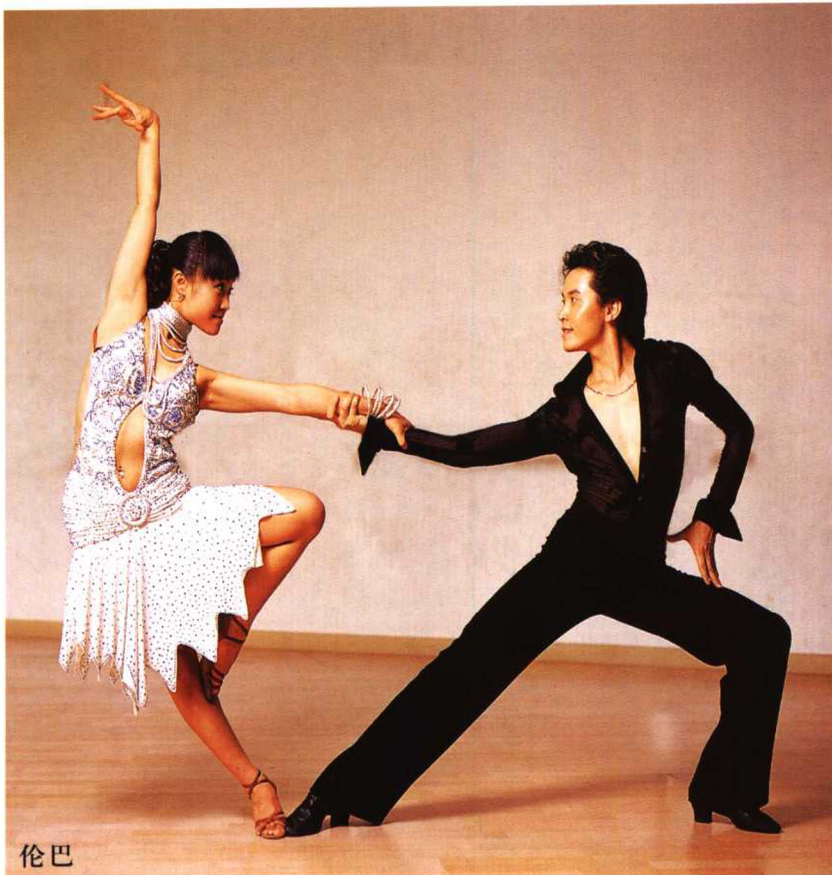
经济水平，世界各国各地区竞相提倡，风气日盛。我国自1986年正式引进后，随着这几年的大力推广，发展非常迅速。

体育舞蹈在中国的发展不过十几年时间，20世纪80年代还只有少数的广州和上海人会跳体育舞蹈，但大多还是在跳20世纪三四十年代的交际舞，和现在真正的体育舞蹈有很大的差距。直到1986年11月，日本业余舞蹈竞技协会会长山口繁雄先生与中国对外友协联系，举办中日国际标准舞友好赛事，在一定程度上促成了当时中国的体育舞蹈的发展。

1986年，文化部宣布成立了中国国际标准舞学会，并第一次在北京举办了首届“中国杯”国际标准舞锦标赛，此后每一年举办一届。1991年中国体育舞蹈运动协会在北京举办了首届体育舞蹈锦标赛。1998年开始，国标舞被列入中国文化部“荷花奖”的评奖单项，如今每年都有多项赛事，参赛队伍每年都在壮大。现在，拉丁舞的爱好者也非常多，露天的广场、休闲的社区、时尚的健身房到处都可以见到拉丁舞者的身影。广州、北京、上海、郑州、南京、哈尔滨、武汉、重庆、宁波、深圳、南昌等地国标舞事业发展迅猛，而且跳舞的人群年龄越来越趋向年轻化。随着拉丁爱好者的增多，拉丁舞蹈文化进一步发展，近些年又创造了一些新型的拉丁舞蹈形式，它结合了传统的拉丁舞蹈，又加入一些创新的元素，逐渐发展成为一种有氧锻炼的理想方式，为人们塑造体型、培养运动兴趣提供了极具吸引力的一种选择。

二、拉丁舞种介绍

恰
恰
恰



伦巴

拉丁国标舞包括伦巴、恰恰恰、桑巴、斗牛和牛仔五种舞蹈。

伦巴(rumba)

起源于古巴，音乐为4/4拍，速度为每分钟27小节左右。现代伦巴是由古巴舞蹈吸收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。它曾在20世纪20—50年代又受到美国爵士乐的影响。20世纪30年代初，皮埃尔夫妇在英国表演和推广古巴伦巴舞受到极大欢迎，使得伦巴舞顿时风行欧洲。伦巴是拉丁舞中最具代表性的舞蹈，它被誉为“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。



桑巴



牛仔舞

伦巴的特点是：音乐缠绵，舞态柔美，舞步动作婀娜。古巴人习惯把物品放置在头部项上行走，以胯部向两侧摆动来调节步伐，保持身体的平衡。伦巴的舞步秉承了这一特点，在原始的舞蹈风格基础上，融入了现代的情调。伦巴舞动作舒展，缠绵妩媚，舞姿抒情，浪漫优美，配上缠绵委婉的音乐，充满浪漫情调。

恰恰恰(cha-cha-cha)

起源于墨西哥，音乐为4/4拍，速度为每分钟31小节左右。恰恰恰是模仿企鹅姿态创编的舞蹈。在动作编排上一反男子领舞的习惯，男女动作不求统一整齐，且多半是男子随后。恰恰恰的音乐曲调欢快有趣，4拍跳5步。恰恰恰的名称动听，音乐有趣，节奏欢快易记，舞步利落紧凑，邦伐斯鼓和沙球的咯咯沙沙声与动作相吻合，舞蹈又有诙谐、花哨的风格，所以备受欢迎，是拉丁舞中最流行的舞蹈。

拉丁魅力篇

桑巴(samba)

起源于巴西，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。20世纪20~30年代，桑巴舞传入欧美，并开始在全球传播。桑巴的音乐为4/4或2/4拍，速度为每分钟51小节左

右。桑巴，音乐热烈，舞态富有动感，舞步摇曳多变，动作粗犷、起伏强烈，舞步奔放、敏捷、富有强烈的感染力。由于它在移动时沿舞线绕场进行，因此它是拉丁舞中行进性的舞蹈。

斗牛(pase doble)

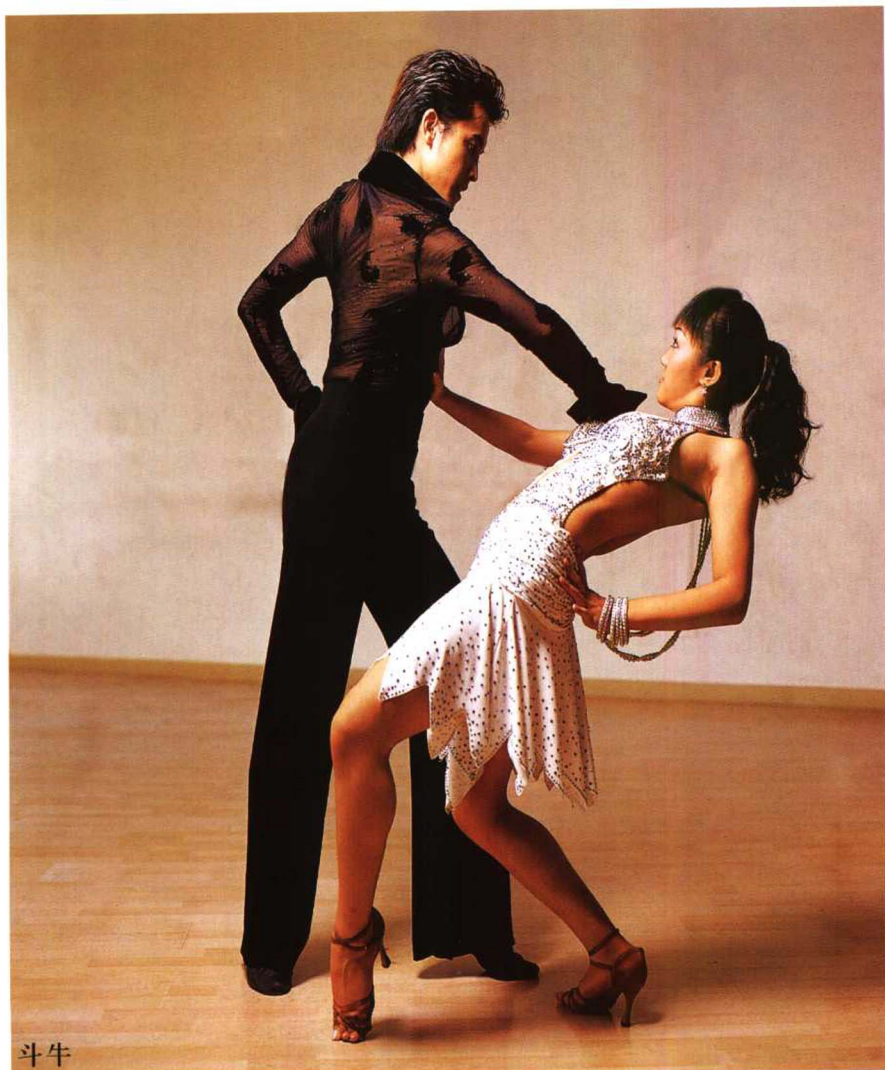
也译为帕索多布，起源于西班牙，它模仿西班牙斗牛士的动作，是有西班

牙风格的进行曲伴舞的一种拉丁舞。在舞蹈中，男士象征斗牛士，女士象征斗牛士的斗篷，因此舞蹈应表现出男子的强壮英武和豪迈昂扬的气概。斗牛舞的音乐为2/4拍，速度为每分钟62小节左右，一拍跳一步。特色鲜明，风格迷人，斗牛舞音乐雄壮，舞态豪放，步伐强悍振奋，这些都是人们对它情有独钟的原因。

牛仔舞(jive)

简称牛仔，源于美国西部。20世纪20~30年代盛行的牛仔舞步中有踢踏动作，是由一种叫“吉特巴”的舞蹈发展而来，只是牛仔剔除了“吉特巴”中的一切高难度动作，增加了一些技巧。它的节奏快速兴奋，动作粗犷，有举持舞伴和甩动的技巧，是表现牧人强健体魄和自由奔放情绪的舞蹈，具有独特的魅力，后经规范化进入社交界和表演范畴。牛仔在“二战”期间传入英国，迅速获得推广。牛仔的音乐为4/4拍，每分钟为44小节，舞曲欢快，有跃动感，舞步丰富多变，其强烈的扭摆和连续快速的旋转，常使人眼花缭乱，亢奋热烈。

最早对牛仔的记载源于伦敦舞蹈教师 Victor Silvester于1944年在欧洲出版的一本介绍牛仔的书。波普、摇滚、美国摇摆舞对牛仔舞都有着一定的影响。牛仔是一种节奏快、耗体力的舞蹈。在比赛中，牛仔之所以被安排在比赛项目的最后，是因为选手们必须让观众觉得在跳了前四个舞之后他们仍不觉得累，还能很投入地迎接新的挑战。牛仔在舞动中，手脚的关节放松自由地舞蹈，身体自然晃动，脚步轻松地踩踏，且不断地与舞伴换位，转圈旋转。音乐欢快、舞态风趣、步伐活泼轻盈的特点，使牛仔得到了越来越多人的认可。



斗牛

三、拉丁舞的独特魅力与健身作用

1 拉丁舞的魅力

无论是从生理、心理或社交的角度来看，跳拉丁舞都是一项极佳的运动方式。练习拉丁舞可提高肢体的谐调性、平衡性，在舞动中培养高雅的气质风度、不俗的礼仪习惯和优美的形体举止。拉丁舞的音乐热烈欢快，舞态风趣，富有动感，步伐摇曳多变，活泼轻盈，所有的平衡动作皆由身体中心向外发出。在连续旋转时，速度应由慢渐快再渐慢，重心放在张开的双足之间，不可太前或太后，脚部的移动不可过大或过小，否则容易失去平衡，练习者通过不断的练习找到适当的步位，在此过程中可以锻炼舞者的平衡能力。目前在国内外许多城市，跳拉丁舞已成为最流行最时尚的健身方式。

热情奔放的拉丁音乐是拉丁舞的灵魂，正是它唤起了舞者体内蕴藏的活力。性感是拉丁舞给人最深刻的印象，拉丁舞所表达出的肢体语言必须是性感的，大部分的舞种皆表现出二人互相吸引的动作，因此在表现上应通过音乐的控制、脸部的表情、眼神及肢体动作来表达性感的概念。拉丁舞的五个舞种各具特色，音乐内涵也各不相同，因而力的表现也各有讲究。

伦巴舞，是演绎爱情的舞蹈，音乐浪漫抒情，力度要求一张一弛，快慢结合，讲究压、拉、收、发。“压”的时候似将万千柔情浓缩于一点，“拉”的时候又像把思念无限牵引，而“收”的时候是久别重逢，“发”的时候正是浓情爆发。

牛仔舞则欢快热烈，要求舞者腿部用力，整体上要轻盈感和摆荡感。它主要表现欢快嬉戏的内容，表情动作可以比较夸张、诙谐，像是舞者在忘情地追逐嬉戏。

斗牛舞，是表现勇猛机智的西班牙斗牛士的舞蹈，音乐雄壮有力，舞者用力需沉稳刚劲，转换快速，以体现斗牛士的冷静稳健和灵活机巧。在舞蹈中，男舞伴是斗牛士，女舞伴则是斗牛士手中的斗篷，随着斗牛士的动作而不停舞动。



拉丁舞的美还表现在线条美上。除斗牛舞外，另外的4种舞蹈都有腰部部的动作，不同的力作用于腰胯上，令身体生出不同韵味的变化线条，正是这些不断变化的优美线条，形成了一个生动美妙的舞蹈动作，令观者赏心悦目。

2 拉丁舞的健身作用

据科学研究发现，练习拉丁舞对身体健康和心理健康具有极为有益的影响。这些影响主要表现在以下方面：

(1) 心血管

跳拉丁舞可令心跳由每分钟80次升到120次，甚至更多。它的功效等同于任何体力训练或有氧运动，可以增强心脏的强度和耐力。

(2) 肌肉弹性

跳拉丁舞使肌肉运动完美组合，它混合了肌肉的等长收缩与伸直，能练出漂亮有弹性的肌肉。

(3) 关节

据医学报道，避免早期关节炎与治疗关节不适的最好方法是适度地运动关节，跳拉丁舞可使全身各关节如颈、肩、肘、髌、膝、踝部等都得到有效的锻炼。

(4) 脊椎

常跳拉丁舞，弯曲的脊椎可以归正，椎间盘突出可以得到预防和治疗。

(5) 呼吸系统

众多研究显示，激烈的拉丁舞可使肺脏强壮并增加摄氧量，快速地增加心律然后又降低，能强壮心肺功能，增强呼吸系统功能。

(6) 脸部线条

拉丁舞者在练习中由于脸部的表情丰富，有效地塑造了脸部的线条，运动了脸部的肌肉，这使得他们的脸部没有

难看的线条，肌肤也变得更加富有弹性。

(7) 腹部

人的腹部一般不容易活动到，但是拉丁舞急剧的骨盆摇动、胯部扭摆能对付腹部上的赘肉，是有效的减肥方法。

(8) 自尊、自信

很多拉丁舞者曾有过怯场的羞涩经历，怯场曾是美国“十大恐惧”之一，通过跳拉丁舞能逐步克服胆怯、恐惧，培养自尊、自信，帮助你以坚定的信心和毅力去应付一切的考验与挑战。

(9) 社交

舞蹈能帮你拓展人际关系，提高为人处事、公关社交的能力。

(10) 精神

面对工作、生活的巨大压力，人们的精神长期处于紧张、郁闷的状态，在悠扬、激情的舞曲中跳几支舞，享受一下自由快乐的时光，能使你得到心理上的调整。

(11) 燃烧脂肪

拉丁舞是以运动肩、腹、腰、臀部为主的一种舞蹈艺术。参与运动的包括腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、竖脊肌、背阔肌等上百块肌肉。许多科研人员对体育舞蹈的生理和心理作用做过研究后

发现，平均每跳1曲拉丁舞，腰部扭转160~180次，女子的最高心率可达197次/分钟，男子的最高心率可达210次/分钟，能量代谢量大约为8.5千卡以上，相当于运动员跑完800米所消耗的热能数量，多于网球和羽毛球运动的热能消耗，减脂效果可想而知。

(12) 改善健康状况

拉丁舞还是一项老少皆宜的活动，各个年龄段的人都适宜。对少年儿童来说，可以强身健体，避免过度肥胖或瘦弱，可以克服不爱动、不爱说话、孤癖、胆怯的弱点，培养小孩自信、自强、坚毅、大胆泼辣的性格，培养他们与人交往、处事社交的能力。对青年人来说，练习拉丁舞可以及时改变亚健康状态，缓解由于工作、生活上长期的压力而造成的精神紧张、郁闷，保持健美身材和青春活力。对于中老年人来说，练习拉丁舞能够有效维护右脑，避免过早的脑萎缩，保持思想敏捷、腿脚灵便，预防和改善多种老年关节病、腰腿痛、老年痴呆症，能延年益寿。

生命在于运动，为了你的健康、健美，快快来跳拉丁舞吧！在热烈奔放的拉丁音乐中，感受南美风情，让身体迅速舞动起来，在舞蹈中燃烧和释放。