拉丁舞入门者的进阶技巧

本报记者 陈素琴

在成都世运会体育舞蹈比赛期间,拉丁舞裁判谢尔盖·辛金斯“优雅源于生活”的态度引发热议。如何将舞蹈的韵律融入日常?初学者如何迈出第一步?本报特邀中国体育舞蹈联合会国家级裁判、浙江省国际体育舞蹈协会省队建设部部长龙心欣,从基础体态到进阶技巧,为拉丁舞爱好者提供系统性指导。

教练名片

龙心欣

体育舞蹈国家级裁判

浙江省国际体育舞蹈协会省队建设部部长

从“慢节奏”中唤醒身体

拉丁舞是一个融合了多种文化元素的舞蹈类型。“拉丁舞的音乐节奏鲜明,充满激情,伦巴的缠绵、恰恰的活泼、牛仔的欢快、桑巴的热情以及斗牛的激昂,每种舞都有其独特的风格和情感表达。初学者可以先从欣赏拉丁舞表演、聆听拉丁舞音乐开始,培养兴趣和感觉。”龙心欣说,拉丁舞不是炫技,而是与自己的身体诚实对话,初学者可以以伦巴舞为起点,“它的每分钟28—32拍节奏,像一首慢诗,能让人专注体味核心发力与重心转换。”她也给出了入门小技巧:体态优先,收紧核心肌群,保持“沉肩拔背”;脚法为基,全脚掌贴地移动,避免踮脚导致的膝盖超伸;分解练习,将动作拆解为“脚步移动—胯部摆动—手臂延伸”三阶段,逐项攻克。

“许多人失败在第一步——用腰部蛮力扭动,实则拉丁舞的律动来自脚掌对地面的推力和髋关节的自然摆动。”龙心欣以谢尔盖的理念补充,“就像他说的,先把‘站如松’的体态变成肌肉记忆。”

对于初学者来说,选择一个好的学习途径至关重要。龙心欣建议,可以报名参加专业的拉丁舞培训班,跟随有经验的老师系统学习。“专业老师能够给予准确的动作示范和及时纠正,帮助初学者建立正确的动作模式,少走弯路。”她说,“同时,也可以利用网络资源,观看一些拉丁舞教学视频,作为辅助学习工具,但要注意辨别视频内容的准确性和规范性。”此外,参加舞蹈社群或俱乐部,与其他拉丁舞爱好者交流互动,共同学习进步,也是不错的选择。

科学训练避免“无效努力”

在龙心欣看来,正确的身体姿态是拉丁舞的基础。在学习拉丁舞时,要始终保持抬头挺胸、沉肩立颈椎、聚目光、收腹立腰、大腿和臀部夹紧上提的完美姿态。“这种姿态不仅能让舞者看起来精神饱满、优雅大方,还能为后续的舞蹈动作提供稳定的基础。”她说,在基础训练中,可以通过一些简单的练习来培养正确的姿态,比如靠墙站立,头部、肩部、背部、臀部和脚跟都贴墙,感受身体的垂直拉伸,每次保持几分钟,逐渐增加时间。

针对业余爱好者常见的“练得苦却进步慢”,龙心欣也给出了一套“3+2”训练法,每日必修的有三项:重心稳定性,单脚站立练习,从30秒逐步延长至2分钟,感受骨盆平衡;隔离训练,固定上肢,仅用下肢完成基本步,抑制“手臂乱甩”的本能;节奏剥离,关掉音乐,自己数节奏练习,确保每一步精准卡点。“每周训练有两项注意点,分别是对着镜子练习,实时调整膝盖内扣、肩膀倾斜等问题。此外,即使独练,也要想象舞伴和观众的存在,保持框架空间感。”龙心欣说。

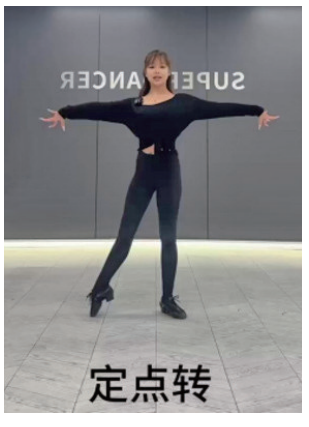
忌急于求成只学其“形”

拉丁舞对身体协调性要求较高。在龙心欣看来,初学者可以从一些简单的分解动作开始练习,先专注于脚下的步伐,熟练之后再加上手臂的动作,逐渐将身体各部位的动作协调起来。“比如在练习伦巴的前进后退步时,先单独练习脚步的移动,掌握好节奏和重心的转换,然后再配合手臂自然摆动的动作,感受身体整体的协调运动。”她说。同时,多听拉丁舞音乐,熟悉不同舞种的韵律感,用身体去感受音乐节奏,也有助于提高身体协调性。

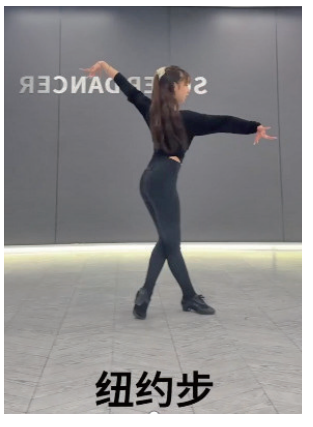
值得一提的是,初学者最容易犯的错误就是急于求成。在短时间内追求学习大量的动作,而忽视动作质量。“这些不规范的动作一旦养成习惯,后期要改正就非常困难。”她说,“学习拉丁舞应该循序渐进,注重每个动作的细节,扎实掌握基本步伐和技巧,再逐步增加难度和学习新的内容。”例如,在学习新的舞步组合时,不要一开始就追求速度和流畅度,而是要先把每个动作的要领理解透彻,反复练习,直到动作规范、熟练后,再提高速度和连贯性。

此外,拉丁舞不仅要有优美的动作外形,更要有内在的神韵。她表示,只满足于学习花步和组合,而忽略各舞种基本风格及其表现的神韵,舞蹈就会显得毫无生气、缺乏灵性。“在学习过程中,要深入了解每个舞种的文化背景和风格特点,将这些元素融入到舞蹈动作中,通过表情、眼神和肢体语言来展现舞蹈的内涵。”

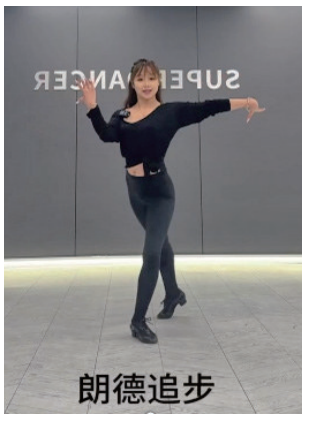
恰恰基本步



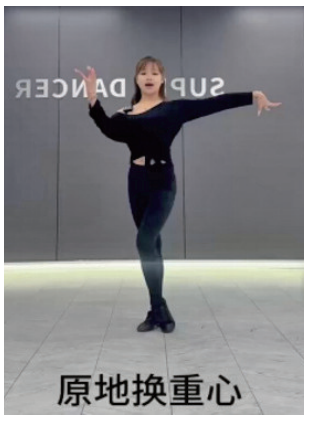
定点转是分为两个动作完成360度旋转。一条腿如右腿直立,第一拍时左脚从前面穿过身体,迈向身体右侧,这个节奏结束时身体向右旋转180度,左脚直立;第二步原地换重心,即右脚直立。然后左脚从后面向左侧打横,完成“恰恰恰”的并合步。旋转时注意扭头。



纽约步,先一条腿如右腿直立,左腿半脚掌着地。第一拍时左脚迅速从前面穿过身体,迈向身体右侧,左腿直立,右腿稍弯曲,右腿膝盖贴紧左腿膝盖,右脚半脚掌着地,此时为半重心状态,重心在左右脚之间而偏左腿处,这个动作叫做“Check”。下个节拍右腿蹬直,重心到达左右脚之间。然后左腿从前方迈回,完成合并步。



朗德追步时,整个舞步的发力源头都应该在主力腿上,由主力腿推地板的力量带动动力腿完成动作。因此,主力腿主动发力,动力腿首先要做的就是被动跟随:主力腿发力外旋,带动动力腿关闭,形成Check。主力腿内旋回弹,动力腿顺势打开划圆,完成动作。



原地换重心第一步是膝盖踩直时,把腹股沟(腹部与大腿连接部位)向前顶平,让身体姿态更舒展。然后做“胯骨摆荡”,通过胯部左右摆动带动重心转移。下一步胯骨向后扭转,同时推出一侧肋骨,完成重心切换后保持身体延伸感。