

拉丁舞課程

介紹

拉丁舞 Latin Dance，主要分了五種 Rumba【倫巴】、Cha Cha【恰恰】、Samba【森巴】、Jive【牛仔舞】、Paso Doble【鬥牛舞】。每款都各有不同的特色和風格。**Rumba** 也被稱為愛情之舞的，是起源於古巴的拉丁舞，所以又叫古巴倫巴，它的特點是較為浪漫，舞姿迷人，性感與熱情的；步伐曼妙有愛，纏綿，講究身體姿態，舞態柔媚，步法婀娜款擺，若即若離的挑逗，是表達男女愛慕情感的一種舞蹈。**Cha Cha** 起源於拉丁美洲的古巴，它是曼波舞（Mambo）的變形，但今日的恰恰比曼波更流行，更受歡迎，主要是這種舞給人一種明朗輕快的感受。恰恰的舞姿較為活潑有力，踏出的步法要簡捷有力，不拖泥帶水。**Samba** 舞原是非洲土著舞蹈，原是一種帶有宗教儀式性的舞蹈。三十年代桑巴舞傳入美國，由於它趣味性強，生動活潑。每逢節日，巴西城鎮盛行狂歡，人們會跳起豪放而又帶點即興發揮的 桑巴舞蹈，因為它那節奏活潑，一重一輕，很快便流傳到歐美各大城市。**Jive** 是從 搖擺舞（Swing）演變來的，是 國際標準舞 中的 5 種 拉丁舞 之一。捷舞要求舞著上身挺直，和其他標準舞的舞蹈風格一樣，但是異於其他搖擺舞。**Paso Doble** 為西班牙之進行曲，音樂雄壯威武，舞蹈風格陽剛味十足。鬥牛舞是受鬥牛所影響而演變出的舞蹈。形成鬥牛舞的靈感即來自於鬥牛舞音樂，鬥牛舞就是鬥牛戲的一種詮釋表現。拉丁舞分為拉丁國標舞和拉丁舞。拉丁國標舞是規範、嚴格、標準的，它是在拉丁舞的基礎上發展規範形成的競技專業舞蹈。而拉丁舞又稱拉丁風情舞或自由社交舞。它是拉丁國標舞的起源。拉丁舞是在大眾民間舞蹈中，比較隨意，休閒，放鬆的，是適合廣大人羣學習的一種舞蹈，有很大的自由發揮空間。



內容

本課程會介紹各種拉丁舞的種類及音樂的類型，並教授以上內容，導師會按學員程度而教授。

對象

兒童(6-12 歲) / 青年(12-17 歲) / 成人(16 歲以上)

特點

優點：簡單、易學、提高身體的靈活性、提高協調性、提高節奏感

功效：可達致輕鬆收身效果

備註

可以一人參加，最好二人參加。

