

# 热情拉丁舞,得下工夫练

## 30位小读者走进东北村社区学习拉丁舞

□记者 李彦慧 许君丽 报道

本报12月3日讯 抖肩、扭胯、旋转……奔放的舞曲,12月1日,在奔放的舞曲伴奏中,30位小读者有模有样地跳起拉丁舞。当天,本报小读者体验团走进环翠区东北村社区,跟随专业舞蹈老师学习如何跳拉丁舞。

环翠楼办事处专业艺术指导

老师陶爱俊首先给小读者介绍了拉丁舞的特点。随后,陶老师先教小读者学习拉丁舞入门动作及形体课程。形体训练要求严格,不少没有舞蹈基础的小读者练起来有些吃力,却非常认真地跟随老师做动作。

形体训练之后,陶老师开始教小读者拉丁舞的基本动作。第一节课是拉丁舞原地律动课程。“脚

终成小八字”“两只手同时工作”“对着镜子看自己的动作是否标准”……在老师的耐心讲解和指导下,小读者跳得有条不紊。

“拉丁舞的两个基本动作,一个是律动,一个是扭动。”在热情奔放的音乐中,陶老师一步步带领小读者走进拉丁舞世界。不一会儿功夫,小读者们一个个忙得满头大汗,可老师教的舞蹈却吸引他们忍

不住投入到练习中。第二节扭动训练课,几位小读者因为练习投入、动作规范,得到老师的表扬,并上台领舞示范。

孩子跳得起劲,家长们也被吸引到拉丁舞学习中,忍不住跟随老师“秀”了一把。“和孩子一起学习,我们也感受感受舞蹈的乐趣。”小读者解笑笑的家长说,她非常支持孩子参加小读者活动,尤其

是这样的学习活动,不仅让孩子学到了东西,还让孩子有了更多和同龄人玩耍、交流的机会,培养了自信,又锻炼了自立能力。

“这些简单的手势和走步,看起来容易,做起来可没那么简单。”长达两个小时的拉丁舞学习让小读者很有感触。“老师跳得这么好,肯定是下功夫练出来的!”一位小读者认真地对一旁的妈妈说。



▲小读者们和老师一起学习拉丁舞

○小花絮

### 跳舞前热身准备少不了

“听说跳拉丁舞能塑造体型,等会我要好好练。”“我以前在广场上看见别的小朋友跳过拉丁舞,真好看,没想到这次我也能体验一把。”2日下午两点半,在环翠区环翠楼街道办事处东北村社区的活动室,小读者们陆续集合。活动还没开始,一个个孩子就热情高涨,跃跃欲试了。

陶爱俊老师首先介绍,拉丁舞是一种很需要力度美感的舞种,每一个动作都是柔美与

力量的结合,所以在练习或表演的时候离不开热身运动来打开身体。因为小读者们大多是初学者,舞蹈老师陶爱俊没有直接开始练习拉丁舞步,而是从最基础的热身运动开始。陶老师说,因为舞蹈中需要韧带、肌肉都得到一定的放松,如果不做热身运动,很容易造成拉伤,拉丁舞需要用到全身的关节和肌肉,因此热身运动要动到全身各个关节,舞前必须要

热身。

虽然只是简单的热身准备,可小读者们做起来可谓憨态可掬。简单的体前屈涮腰运动,两腿分开,两臂上举,向左前、右前、正后、前屈,小读者们做起来小腿常常伸不直,不过却依旧坚持跟着老师的节拍做。趴在地上活动脚踝时,陶老师让小读者们做小青蛙动作,孩子们却做成了小兔子,逗得在旁陪同的家长们乐呵呵。



▲小读者们在舞蹈老师的指导下做热身准备

### 拉丁舞,男女手势可不同

热身运动做好后,小读者们开始学习拉丁舞的简单动作,陶老师主要教了扭动和律动两个动作。别看都是跳拉丁舞,男女的手势却不一样。“女孩子的手势呢,和兰花指差不多,男孩子的手势却不一样,正常伸曲就可以,看起来像手枪一样。”小读者们尽力模仿着陶老师的每一个

动作。

在扭动练习中,要求上身保持不动,尤其是肩部,然后斜45度摆动胯部。小读者们做起这个动作还真是形态各异,有的上身和胯部一起转动,有的做成了扭屁股。“明明就是照着老师的动作做的,怎么就不像呢?”看着镜子里自己滑稽的动作,小读者郭

唯雅刚开始不得要领,最后在老师的指导下,舞态变得很优美。

在长达两个小时的学习中,小读者们尽管初涉拉丁舞,但认真的劲头让一旁家长连连点头称赞。家长都很满意孩子们的表现,希望有机会多参加类似的活动,让孩子们多学习一些知识,锻炼身体魄。