

# 伦巴技术理论方法图解分析



[伦巴技术理论方法图解分析\\_下载链接1](#)

著者:习寿华 著

[伦巴技术理论方法图解分析\\_下载链接1](#)

标签

评论

好书，值得一读

-----  
图还算细致，适合初学者

-----  
还可以的

-----  
内容比较一般

-----  
本书理论讲解清楚，用了大量的视频截图做分析讲解。

伦巴舞是拉丁舞的入门舞蹈，伦巴舞虽然入门容易，但想跳出水平来，却是很难的

伦巴起源于非洲伦巴舞的风格和动律特点，可以归纳为稳中摆、柔中韧、快合慢。

稳中摆：

伦巴舞的动律产生于劳动，劳动的黑人头顶大筐搬运香蕉等水果时，要求上身平稳，走起来上压、下顶，形成臀部的摇摆。因此跳伦巴舞时，要求保持脊椎直和两肩平，臀部的摇摆则是由于重心的转移自然形成的，而不是故意摆动臀部。当脚出步时，脚掌用力踩地，膝部稍屈，这时另一条腿的膝部是直的，当重心移到出步的脚，脚后跟放下，胯部随之向侧后方摆动；另一条则放松稍屈。整体感觉是提气，平地控制住上身，而臀部

则不停的自如摆动。柔中韧：

出步后，膝部使劲顶直，臀部的摆动看起来轻快柔和，而实则内部用力，有一股内存的韧劲，因此跳伦巴舞时间长了会有臀部的酸涨感。快合慢：

伦巴舞用四拍走三步，节奏为快快慢，快步一拍一步，慢步两拍一步。臀部是走三步摆三下。它的出脚动作迅捷，无论快步或慢步都是半拍到位，而臀部的摆动则是快步占一拍，慢步占两拍。实际上是四拍三步中，每步都是半拍脚步到位，而臀部则是连绵不断的左、右摆动。这种上、下、慢、快矛盾统一的运动，形成了伦巴舞有特色的动律。

初学者在进行伦巴舞基本步练习时，要把每一拍分成两个动作来做：前半拍为步子动作，后半拍为臀胯动作。这样每小节是四拍、三步、八个动作。动作要连贯有序，它的节奏及韵律必须是自然的流过脚、腿和臀胯，不要有任何太夸张的、突出用力的动作。特别要强调的是胯部动作不是单一的生硬的左右摆动，而是由重心脚用力踩下时，脚跟着地膝部伸直将胯部经旁向后压转而形成的"摆转"。

伦巴舞的第一步是从音乐小节的第二拍开始起步的，伦巴的节奏：蹦（重拍1）

得拉哒（2）蹦哒（3）蹦哒（4）2 3 4 1为一拍（two three four

one）数拍时是2-n-3-n-4-n-1-n，把n加进去是为了精细地体会n拍的转胯动作，n拍往

往是拉丁舞的精华宿地。

伦巴站立姿势：上半身要往上伸拔，下半身则要往下松沉，从中腰起，上下有一种对拉的抗衡力，抗衡力越大，就越能增加弹性和爆发力。右脚在后打开，膝盖绷直，大拇指内侧点地，脚跟向内侧下压，右胯向右后斜45度打开。两肩下沉，中段向上拔起，使中段和两肩有个互相顶压的力。站姿：前站、后站、左右侧站架势练习 1、前站：

右脚（左脚）主力腿，就是重心位支撑身体的腿，左脚（右脚），

动力腿的脚尖尾趾作用与地板向前延伸绷直。 2、后站：

右脚（左脚）主力腿，就是重心位支撑身体的腿，左脚（右脚），

动力腿的趾头作用与地板向后延伸绷直，注意叫踝往下压同时使得你的

跨向外展开，上身继续保持面向前。 3、左右侧站：

右脚（左脚）主力腿，左脚（右脚）动力腿向侧延伸绷直，脚尖尾趾作用与地板绷直。

这时胯是留在左脚（右脚）动力腿的。注意：主力脚脚掌是小外八字的。基本形态

1.外展 左脚重心（称为左展），右脚重心（称为右展）

左展按照右脚在前、侧、后的位置分为3种，右展也是这样。  
技术要点（以左展为例）： a. 左脚、左胯、左肩三点一线垂直地面； b. 胯部尽可能地右转，将左肩右胯连线拉到最长； c. 右脚绷直，脚尖点地，将整个身体顶到最高；

书的质量蛮好的快递速度很快

[illegible]

真的是很好的一本书!

\\N书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。星期天在家没事，突然想去附近的超市逛逛。信步走进去看看，来到服装柜台，看见一款上衣，颜色面料都不错，于是心动了，想买，由于这是自选商场，我便去取下来试穿，在镜子前刚穿上，一女服务员走了过来，面无表情的说道：知道穿多大号吗?就自己拿着试开了。要买就去收银台交钱，也不看价钱!”本来打算买的，一看这个服务员，只好无奈的摇摇头将衣服放回原位，悻悻的走开了。心想我还是到网上来算了，于是回家上网挑选衣服了，看见了这本书就买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|现在，域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是汉语拼音（JING

\\N\\NDON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问，实现轻松购物。名为“JOY”的吉祥物我很喜欢，TA承载着对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的BOSS在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀——莎士比亚

\\N\\N伦巴技术理论方法图解分析这本书不错,跟书店里的一样, 15.10这个价也不算很贵。 %D%A %D%A%D%A%D%A

《伦巴技术理论方法图解分析》作者习寿华在全面总结当今拉丁舞代表人物东尼·本（DONNIE

BUMS）、斯拉维克（SLAVIK）两位国际大师技术理论体系的基础上编写了这本《伦巴技术理论方法图解分析》，其目的在于抛砖引玉，希望能与舞蹈界朋友们共同商榷，为创建我国体育舞蹈（国标舞）技术理论教学训练体系做一些努力。 %D%A%D%A出版时间2011-03-01共84出版社是人民体育出版社作者习寿华读后推荐

\\N\\N愚读后特推荐大家阅读。书给我们带来了遐想和乐趣，书给我们带来了智慧的源泉和精神的力量。读书能增长知识，开阔眼界；读书能明白事理，增强能力；读书能陶冶性情，德润人心沿着书籍构成的阶梯，学做人，学做事，攀上一个又一个科学的高峰。争取不断超越，走向卓越。

\\N\\N“开卷有益，读书好处多”这是自古以来人们的共识.每一个人要想在知识的山峰上,登得越高,眼前展现的景色越壮阔,就要拥有渊博的知识.知识是人类通向进步文明和发展的唯一途径.书是前人劳动与智慧的结晶.它是

-----  
[伦巴技术理论方法图解分析\\_下载链接1](#)

书评

[伦巴技术理论方法图解分析\\_下载链接1](#)