

浅谈拉丁舞技术的训练方法

董冉

河南医药健康技师学院

[摘要]拉丁舞舞蹈发展势头强劲,拉丁舞舞蹈赛事层出不穷。拉丁舞舞蹈在我国起步较晚,但受我国中西方文化的差异,发展较为缓慢。拉丁舞对于训练者协调性、平衡性、稳定性要求较高。但对于大部分训练者来说腰背部力量和脚踝力量较差,因此不能满足拉丁舞训练具体要求。核心力量训练方式作为一种解决拉丁舞力量训练方法的有效途径,通过进行核心力量训练能够有效提升拉丁舞舞蹈训练者身体稳定性和平衡性。

[关键词]拉丁舞;技术;训练方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.174

拉丁舞舞蹈作为一种表现力较高的竞技舞蹈项目,结合音乐伴奏,主要表现为身体姿态和步型。拉丁舞舞蹈选手中美感主要来源于身体姿态的把握和控制,因此对于选手的身体稳定性要求较高。身体中段作为拉丁舞舞蹈项目中的核心区域,主要包括肩关节以下髋关节等整个区域。作为当前一切动作的基础和发力源,稳定性决定整个舞蹈的稳定性。加强核心力量训练通过进行动作稳定性和身体姿态的稳定,能够确保身体姿态的完美呈现^[1]。

1. 拉丁舞技术基础训练的方法及依据

1.1 拉丁舞基础训练方法的理论依据

拉丁舞的在舞蹈表现形式上和非洲舞蹈较为相似,拉丁舞发展至今时间相对较长。在进行拉丁舞训练的过程中,基础动作作为拉丁舞的核心部分,也是最基础的部分。通过做好基础训练,才能保证扎实的舞蹈基础。依据科学的训练计划,教一些比较好学、技术含量较低的舞蹈动作,在进行技术训练的过程中,应对舞蹈动作进行一定的讲解,掌握动作要领。

1.2 基础训练的主要内容

拉丁舞基础训练中应重视舞者的协调程度,在重视身体协调性训练的过程中,注意头部、肩部、手臂、腿部等的训练,保证头部前屈、后屈以及头部环绕的动作。除此之外还要重视舞蹈站姿、基础步伐的训练,并进行综合性的学习,以此来提升身体的协调性,并为后续的训练打好基础。

2. 拉丁舞体能训练方法

2.1 核心力量在拉丁舞舞蹈运动中的作用

舞蹈表演是依靠肢体动作完成的艺术形式,表演者要依靠富有美感的动作,并将舞蹈中的情感表达出来。舞蹈表演技巧可以使舞蹈动作更加富有美感,给观众带来视觉享受,从而可以起到帮助舞蹈传递情感的作用。核心力量可以提升舞蹈的艺术效果,现在舞蹈的发展找那个舞台表演的重点不单单停留在动作的表现上,更加是对舞蹈所刻画的人物形象甚至是性格的一种表现。目前来说平衡能力即为动态和静态的接触能力,有利于维持身体姿势,在拉丁舞舞蹈中通过进行身体重心控制,在空间转化的同时,能够确保身体姿态的良好,提高身体平衡控制能力。

2.2 稳定脊柱、骨盆保持正确的身体姿势

拉丁舞舞蹈动作主要是以脊柱作为基础,主要通过躯干和骨盆稳定的基础上进行运动,对于选手来说在运动过程中,通过进行颈部、躯干以及上肢姿态表述体现舞蹈的韵味。通过对患者的头颈、躯干等主要肌群进行稳定,在舞蹈训练中通过进行横肌和竖脊肌的稳定,能够促进其稳定性和整体性的保持。在髋关节以及腰骨盆为核心的整体中,提升整体的质量。例如对于牛仔舞的跳跃动作中主要为保持身体姿态,同时确保通过进行核心力量的维持,有利于控制空中姿态的稳定性,在加强控制力的基础上进行躯干稳固,确保舞者正确姿势,在完成高难度动作的基础上促进效果的提升。通过加强核心肌群的控制力,能够有效保持动作稳定性,确保动作完成。

2.3 提高身体平衡控制能力

平衡能力即为动态和静态的接触能力,有利于维持身体姿势,在拉丁舞舞蹈中通过进行身体重心控制,在空间转化的同时,能够确保身体姿态的良好,提高身体平衡控制能力。对于身体平衡控制来说有利于提升动作平稳和流畅。在运动时,由于人重心随运动变化,因此在运动产生力中要保持重心平稳。例如快速移动旋转,如果想要在旋转过程中促进人体平衡应加强核心控制训练,确保运动员肢体绕轴旋转能力的增强,以此来提升技术质量。因此核心力量的提升能够促进人体平衡控制能力的完成。

2.4 提高运动时核心力量向四肢及其它肌群的能量输出

舞蹈核心肌群作为拉丁舞的基础,运动具有协调四肢和稳定重心的作用,除此之外也是当前发力的关键点。通过上下肢体的协同工作有利于整合用力,同时在于拉丁舞中斗牛、恰恰等技术更为重要。肢体语言的表现主要通过地面传递到身体的脚、踝、肩、臂等各个部位,从而形成动力系统。动力系统要求即为核心稳定性,如果在目前来说舞者机体核心肌群力量相对较弱,将会影响各环节之间的传导,从而产生转移。在力量分解的情况下将会影响传递因此应加强核心力量训练。在目前来说,对于专项技术优劣应取决于机体肌肉协作水平和控制能力。如果舞者核心力量越强大四肢将会能够更好的进行动作协调,促进能量传递,并提升整体的运动效率。

3. 拉丁舞的运步技巧

旋转和转体作为一个非常重要的技巧,同时也是难以掌握的技巧,当前旋转动作分为多种,包含定点转、轴转等,旋转的要领即为把握平衡点,在上身转动时应保证身体一体,确保躯干直立整体头部姿势正确。在旋转时应和地面保证垂直^[2]。拉丁舞中的跨步动作的方向、重心一致,因此在基本站立姿势上,运动中运用上身带动中心移动,并用胯部动作摆动,使重心在脚掌上移动。通过做好平衡分配,在重心转移的同时,应有快有慢,不应停顿,要连贯起来。男士在引带的时候要做到迅速、果断、准确,在跟紧节奏的前提下,以男士的乐感节奏为基准,并做好引导和跟随。在开始准备的同时,稍微移右脚,并将感受传递给女士,在引导女士要出右脚的同时,做好跟随。音乐是拉丁舞的灵魂,应跟随音乐,保证速度和力量训练。例如在跳伦巴的同时,一般的选手做一小节转两圈,对于旋转力量强的选手,可以一小节转三到四圈。

4. 核心力量训练法提升拉丁舞舞蹈平衡性和稳定性的策略

4.1 加强相对力量训练

相对力量主要是指增加训练强度并以此为基础进行肌肉及相关练习,随后进行严格控制。通过加强相对力量训练能够促进拉丁舞舞者肌肉提升,从而提升肌肉控制能力、舞蹈平衡性,相对力量负荷强度较高,其一般为舞者自身力量的八成左右。通过进行训练并适当增加训练强度和每组训练次数,其间隔时间一般在三分钟左右为最佳,在练习时应加强速度频率。通过进行身体延伸从而促进平衡性的稳定增加^[3]。

4.2 加强力量耐力训练

力量耐力是指机体肌肉在工作状态下,在长时间紧张状态下的保持。如果在此同时不降低运动能力并保持整体稳定性,体现了耐力和力量的相互配合。对于拉丁舞舞蹈表演者来说,通过长时间保持精力充沛,在舞蹈动作时才能呈现高标准,因此核心力量训练作为当前进行舞蹈训练的主要方向,应通过做好安排,在练习时采用相关激励手段并增加次数,在逐步增加负荷量的基础上进行多次练习,提升整体质量,在休息时间应适当缩短间隔在一分钟内保持。除此之外应确保训练者在机体机能尚未恢复的情况下进行耐力训练练习,以此来提升耐力效果,例如在进行摩登舞演奏时,通过具备高强度和耐力、素质,才能促进舞步的较好呈现,如果其耐力素质未达到标准要求,舞者将不能控制自身稳定性出现变形或失真等舞台事故。

4.3 加强静力力量训练

对于静力力量来说在当前提舞蹈中地位较为重要,同时也是确保动作技术高质量完成的关键,在进行动作造型完成时,应通过肌肉收缩以此来获得力量,并在力量保持中促进动作的完成,以此来提升平衡性和稳定性,确保在此整个过程中,不发生明显的位移^[4]。控制力作为当前拉丁舞舞蹈

表演中的主要因素,能够提升表演平衡性和稳定性,在静力力量训练的基础上,应通过对技术动作进行重点训练,从而进行舞蹈把控进一步提升训练效果。在动静结合训练方式的同时,提升整体效果。对于摩登舞来说在起始阶段应结合相关基本步法进行动静结合并进行交替训练的开展,在有效提升舞者平衡性和稳定性的基础上,促进掌控力的提升,除此之外还应进行动作时长的合理安排,一般以10分钟左右为最佳。拉丁舞运动作为一项体能及技能,结合其表现力同时在这次的舞蹈比赛中,在音乐节奏下和规定时间完成相关复杂动作。除此之外,拉丁舞舞蹈选手通过进行核心力量训练,促进渠道稳定性的提升,并加强复杂动作的协调性,避免出现能量消耗,影响动作的完美。运动中通过稳定核心能够有效发挥人体生物学的关键因素,并有效减少发力减少关节负荷,如果身体在不稳定的情况下,上下肢肌肉不能进行活动的参与将会呈现松弛状态,容易出现关节损伤。对于核心部位肌肉力量不足的情况下,容易影响整体的机体传导受阻,并使运动员出现伤害从而带有部分高危颈椎等相关问题^[5]。

5. 结语

核心力量作为当前拉丁舞舞蹈训练中的主要因素,同时也是一个必经阶段。通过进行核心力量的训练能够提升舞者各项素质和运动能力,同时能增强其竞赛能力。核心力量通过进行脊柱骨盆的稳定作用确保身体姿态的正确,并提升整体控制平衡能力,预防出现动作损伤等促进整体运动成绩。舞蹈是全身的动作协调表现的艺术。只有动作协调、富有灵动性,才能把舞蹈的艺术性淋漓尽致的表现出来。练习动作的敏捷性能增加舞蹈的艺术表现力,动作富有节奏感,舞姿才能优美。一方面要通过力量训练,和舞蹈相结合,一方面要注意技巧使用要熟练、流畅,多加练习,反复琢磨。在核心训练中通过不同舞者的性格特征和相关水平进行不同核心力量训练内容的安排,并结合舞蹈者的专项特点通过采用符合的训练方法和实践,以此来提升整体的运动能力和训练水平^[6]。

参考文献

- [1]林玉川,宋敏敏.核心力量训练在高校体育舞蹈旋转技术教学中的实验研究[J].林区教学,2021(11):98-102.
- [2]李孟禅.核心力量训练对提高拉丁舞学习者身体稳定性的实验研究[J].体育科技文献通报,2019,27(12):98-100.
- [3]田原.试析拉丁舞技术的基础训练方法[J].科教导刊(中旬刊),2018(14):150-151.
- [4]曹保莉.基本步伐训练在提高拉丁舞技术水平中作用研究[J].体育风尚,2018(10):39-40.
- [5]胡晓林.拉丁舞身体素质训练对拉丁舞技术的影响[J].艺术品鉴,2017(08):331.
- [6]周正.论拉丁舞身体姿态的重要性及其训练方法[J].戏剧之家,2021(17):142-143.