

# 伦巴舞基础技术训练的特征与应用研究

周 杨

(海口经济学院 海南海口 571127)

**【摘要】** 伦巴是拉丁舞的入门舞蹈,掌握伦巴舞技术要领是学生学习拉丁舞的关键基础。本文主要探讨伦巴舞基础训练技术的动作要领,并就此针对舞姿、基本技术、运步、速度、音乐五大基本要素在伦巴舞中的技术训练内容、应用对策进行探究。

**【关键词】** 伦巴舞; 基础技术训练; 特征; 应用

拉丁舞最早起源于非洲,20世纪90年代流传到中国。近30年来,拉丁舞以期迅雷不及掩耳之势发展起来,成为体育舞蹈中的热门舞种之一。拉丁舞共有五大类型,其中包括伦巴、桑巴、恰恰、斗牛和牛仔,而伦巴作为拉丁舞中历史最悠久、舞型最成熟的一种舞蹈,被人们视为拉丁舞的典型代表,素有“拉丁舞之魂”的美誉。鉴于伦巴在拉丁舞中的重要和显著地位,学习者只有开展必要的伦巴舞技术训练、充分掌握伦巴舞的技术动作要领,才能获得拉丁舞蹈造诣的不断提高。伦巴舞以爱情故事为主线,因此舞蹈动作优美、背景音乐抒情,这使得伦巴舞具备与其他舞种截然不同的独特韵律以及强烈感情张力,从舞蹈中充分展示出了爱情若即若离的状态,动作十分舒展流畅、韵律柔美。基于伦巴舞的此种表现特征,笔者从伦巴舞的基本姿态、技术动作为出发点,探讨伦巴舞基础技术训练的主要内容和应用对策。

## 1 伦巴舞的技术训练特点和基本动作分析

### 1.1 伦巴舞的技术训练特点

#### 1.1.1 稳中摆

万物皆有来处,伦巴舞的律动则来源于人们的劳作过程。在非洲当地,人们喜欢用头顶大箩筐来搬运物品,而这一动作则要求人们必须要上身保持平稳,这样走动起来上压下顶,形成了身体臀部的摇摆。所以在跳伦巴时,舞者必须要始终保持好脊柱的直立以及双肩的平稳性,这样臀部在摇摆时则根据身体重心的转移而自然形成,而并非是刻意的摆动臀部。当脚出步时,以脚掌力量为主、膝部稍加弯曲;而此时另一只腿的膝部则要直立,当身体重心转移至出步的这只脚时脚后跟再放下,身体胯部则会随之向侧后方进行摆动;此时另一只腿则可稍屈放松。这个动作下来,舞者的感觉是提气之后平稳控制好上半身,而臀部则需连续自如地摆动。

#### 1.1.2 柔中韧

舞者在出步后,下肢膝部用劲顶直,此时身体臀部的摆动则看上去要轻快柔和许多,然而实则是身体核心在用力,有一股内在的韧劲在支配着舞者,所以通常伦巴舞训练时间过长则会出现臀部的酸胀感,这其实是身体肌肉发力过多所形成的。

#### 1.1.3 快与慢

伦巴舞是四拍三步的慢节奏,快步动作一拍一步、慢步动作两拍一步,而臀部则是走三步摆三下。在迈步时动作迅速,不管是快、慢步都需要半拍到位,且臀部的摆动则是快步动作时占一拍、慢步动作时占两拍。在四拍三步

的节奏下,实际上每步都是半拍脚步就已到位,而臀部则始终要不断的摆动起来。此种身体上与下、动作快与慢的统一矛盾性,则形成了伦巴舞独有的律动效果。

### 1.2 伦巴舞的基本动作分析

#### 1.2.1 基本站姿动作

伦巴舞站姿的基本要领为双脚合拢、身体立直、头、肩与胯三点一线,两眼直视前方,脖子绷直、下颌稍许内收,后颈部也要直起来。舞者在抬头挺胸时要同时让肩胛骨向外伸展,双肩下沉并让身体上半部分向上拔起,让身体中间及双肩形成相互反作用力,同时臀部要稍许内收,腹部上提的感觉,并始终让身体保持住这一状态,上半身躯干一直是绷直的状态。大腿微收、膝盖绷直,大小腿的肌肉均收紧,也是反方向用力。

#### 1.2.2 上肢基本动作

伦巴舞上肢以“甩”“收”两部分动作完成,看似简单实则不然。手部动作需要用到舞者的背部与大臂带动力量,而小臂则无需用力,手部动作也是基于反方向用力的原理,促使背部和大臂的甩动形成。当舞者手臂伸直后,背部产生反向回收力,手臂则呈现出反向扣回状态,这样才是一个正确完整的手部动作,也是初学伦巴舞必备掌握的基本技术要领。

#### 1.2.3 躯干基本动作

伦巴舞躯干部位的动作是要保持抬头挺胸、全身挺立的身体姿态。在训练时,教师要引导学生注意提升腰部的控制力量,随时保持腰部肌肉的不放松,让整个身体姿态处于绷紧的状态下。在训练中,要重点强化腰部的柔韧性,指导学生合理技巧的利用腰部与背部的核心力量,促使学生能够提高身体躯干的控制能力。

#### 1.2.4 脚步基本动作

脚步主要为勾脚与绷脚的训练,每次脚勾尖到极限以后再回到绷脚背,勾脚、绷脚都要尽量做到脚部所能到达的极限之处才可。舞者坐于地面,脊柱与地面呈垂直状,双肩自然放松、脊柱直立、腹肌收紧,双臂自然扶于地面,双腿双膝伸直并拢,脚背与地面呈垂直状。勾脚时脚与地面呈45°角,到达与地面垂直位置时开始做画圆运动,在返回绷直状态,可双脚同步训练也可单脚逐一交替训练。

#### 1.2.5 基本身体动作

除以上各部位分解动作与姿态以外,在训练伦巴舞的同时还要做好基本身体动作,具体则需要学习者按照以下几个步骤由简到难开展:首先,双腿左右分开、双臂叉腰,身体上肢部分前后左右摆动起来;其次,双腿还是左右分

开,双臂侧举或叉腰,在身体重心前后左右摆动的同时上肢随之摆动起来;最后,双腿并拢或左右分开,从胸部到胯部进行转体和伸压;最后,双腿左右分开,在身体重心前后左右摆动时同时做胯部摆动练习<sup>[1]</sup>。

## 2 伦巴舞基础技术训练要素及对策

为了更好地完成上述伦巴舞的基础动作要领,提高舞者在伦巴中的艺术表现能力,教师要针对学习者实施综合性的基础技术训练,其训练内容包括以下几方面要素:

### 2.1 舞姿

在舞蹈技术训练中,我们通常需要融合其它舞蹈元素,如芭蕾舞、现代舞都是如此,这样能促使学习者个人舞姿意识形态的产生,使其在跳舞过程中身体会有意识的自我控制舞姿<sup>[2]</sup>。伦巴舞的舞姿训练则可结合芭蕾舞基础训练,比如练习身体柔韧性,锻炼学习者的腰、肩、腿、脚和胯部动作的良好柔韧感;还有进行芭蕾舞手位与脚位练习,帮助学习者可尽快形成良好的舞姿意识。

教师要进行伦巴舞的专项舞姿练习。首先,伦巴舞的基本站位训练,其中包括前脚站位、后脚站位、侧脚站位三个部分。前脚站位要求学习者一只脚站立,脚尖对外呈15°打开,另一只脚放于后侧,双腿之间加紧,脚背绷直朝外,脚拇指轻点地,前脚跟和后脚尖要呈一根直线并与肩周相垂直,身体后背肌呈收紧状态的同时将后腿一侧胯部提起,双腿伸直、尾椎部分前倾,抬头双眼平视前方,头部稍上昂,下颚稍内收;后脚站位要求学习者一只脚站立,脚尖对外呈15°打开,另一只脚放置于前侧,脚外侧轻点地,胯部向后脚外侧呈45°姿势,身体后背肌呈收紧状态的用时身体紧绷,其余动作要领与前脚站位相同;侧脚站位要求学习者一只脚站立,脚尖对外呈15°打开,另一只脚放于前侧,双腿之间夹紧,脚尖轻点地,胯部向后脚外侧呈45°姿势,身体后背肌呈收紧状态的用时身体紧绷,两腿伸直,尾椎部分前倾,抬头双眼平视前方,头部稍上昂,下颚稍内收<sup>[3]</sup>。

除以上训练动作以外,学习者还要开展身体灵活性练习,教师要求学习者两腿自然分开与肩同宽,稳住臀部稍微向前顶胯,双臂自然垂直放松,做出身体前后左右和环绕训练。最后,学习者要将以上所有训练动作组合起来,完成全套伦巴舞连续性训练。

### 2.2 基本技术

伦巴舞的基本技术就是库克拉卡,在胯部做八字运动的基础上身体也随之运动,这一动作的特征是通过上压下顶而促进胯部自然摆动,身体同步绷紧形成韧劲。为更好地掌握库克拉卡,在训练中要增强学习者对细节以及身体发力的把握训练,帮助其按正确顺序发力。

### 2.3 运步

伦巴舞的运步需要借助身体与胯部的同时运动完成,尤其是身体背肌的作用明显。首先,学习者要先进行前、

后、侧方脚的站位训练,在此过程中要留意身体的带动作用,脚背绷直后回收,腿部内侧收紧;其次,右脚退步练习、原地中心练习,主用力脚作用要明显,负责腿的摆动且落地要迅速;最后,将两项训练交叉合并练习,注意腿部摆动是借助主用力腿内侧。

### 2.4 速度

训练出步速度是伦巴舞技术训练中的要点,通过快速出步才能为后续动作留有充沛的延伸时间,并强化舞蹈的力量感。很多时候评判伦巴是否精彩,出步速度占有很大关系。在实际训练中,教好出步速度也是困扰教师的一大难题,学习者通常需要大量训练及用心体会才可获得较为理想的表现效果。而影响学习者出步速度的原因主要有身体肌肉的收缩程度、身体张弛交替调节能力、身体重心转移及分配能力,通常出步速度快的学习者往往证明以上几点能力更强<sup>[4]</sup>。为促使学习者提高出步速度,日常训练中教师要注意提醒学习者尽量绷紧身体到所能承受的极限;尽量收紧身体背肌,让胯部形成向上提拉的感觉;增强学生对重心转移及分配的感受,分别练习向前与向后运步以调解身体重心的支配点。

### 2.5 音乐

音乐的应用能力是决定舞者水平的重要因素之一。通常,学习者在经过训练后基本可通过伦巴音乐4/4拍找准节奏感,然而要完全呈现出伦巴舞的美感和韵律,仅仅做到这一点显然不够。优秀的舞者能在舞蹈中表现出完美的速度与力度,展示出舞者对动作的极强掌控力。而要强化这一点,学习者必须要增强自身对音乐应用能力的练习,比如改变普通节奏的跳法,从4/4拍改为八个半拍来练习。通常,学习者的音乐应用能力不够好会突出在舞蹈动作无法圆满做到位的层面上,为有效解决这一问题,教师需要在伦巴舞技术训练中指导学习者深入了解并掌握伦巴舞的音乐乐感,要求学习者多加练习体会,从中找准音乐与舞蹈的契合点,促使学习者自身的舞蹈表现能力更强。

## 3 结语

总之,加强伦巴舞基础技术训练,掌握伦巴舞的基本动作要领是学好拉丁舞的根本基础。在伦巴舞技术训练过程中,学习者需要准确掌握伦巴舞基础技术特征,才能以此为前提开展舞蹈动作及姿态的强化练习。教师要注意抓好学习者的每一个技术要素,引导其将舞姿、基本技术、运步、速度及音乐五项技术要素相互融合,以此帮助学习者切实提高伦巴舞表演的整体表现能力。

**作者简介:**周杨(1988.7—),女,湖南常德人,学士,讲师,研究方向:舞蹈艺术。

**课题:**《长袖舞与拉丁舞创意融合发展研究》项目编号:HJKY(YB)21-24。

## 【参考文献】

- [1] 闫焱.伦巴舞动律的技术特征及其在基础元素的应用[J].体育风尚,2019(3):297.
- [2] 霍孟.伦巴舞基础技术训练的特征与应用[J].大众文艺,2012(21):119-120.
- [3] 余茜茜.拉丁舞伦巴基本动作及其技术训练分析[J].艺术品鉴,2018(5):125-126.
- [4] 郝锦亮.拉丁舞伦巴基本动作及其技术训练分析[J].体育科技文献通报,2013,21(3):96-97,117.