

Research and Analysis on Creative Elements of Latin Aerobics

Jiyun Liu Xinru He Yining Zhang Yue Hu *

School of Physical Education, Minzu University of China, Beijing, 100081, China

Abstract

Taking Latin aerobics as the research object, this paper makes an in-depth study and analysis of the application method and innovation points of action elements, space elements, time elements and music elements in the arrangement of Latin aerobics by means of literature review, video analysis, comparative analysis and logic analysis. The aim is to improve the artistry and appreciation value of Latin aerobics and provide theoretical basis for further promoting the development of Latin aerobics.

Keywords

Latin aerobics; arrangement; element

拉丁健身操创编元素的研究与分析

刘纪云 何芯如 张艺宁 胡悦 *

中央民族大学体育学院, 中国·北京 100081

摘 要

论文是以拉丁健身操为研究对象,应用文献资料法、视频分析法、对比分析法和逻辑分析法对拉丁健身操的编排中动作元素、空间元素、时间元素与音乐元素的应用方法与创新点进行深入研究与分析。旨在提高拉丁健身操的艺术性和欣赏价值,进一步促进拉丁健身操发展提供理论依据。

关键词

拉丁健身操; 编排; 元素

1 概述

1.1 选题依据

随着科技的发展,时代的进步我们的生活和学习水平得到了显著的提高。各种无形的压力也扑面而来,对人们的身心健康造成了一定的影响。单调乏味的传统健身项目早已满足不了大众的“胃口”,相对高标准、高要求的体育运动和舞蹈显然不能满足普通人群的要求,所以有了拉丁健身操的产生来迎合大众的需求。拉丁健身操是将拉丁舞中一些胯部元素融入健美操中,使健美操更加具有趣味性,观赏性,同时又较之国际拉丁舞的难度大大降低,更容易被练习者接受和学习。

拉丁健身操无论是在舞蹈感觉还是学习的难易程度上,都更容易能满足练习者的需求。对于那些酷爱拉丁舞,而又由于学习压力过大或者工作压力过大没有过多时间投入

到拉丁舞练习的普通人群来讲,拉丁健身操可以说是一项不可或缺的有氧健身项目去缓解身心的压力。为了拉丁健身操能被更多的人认可和发展,拉丁健身操成套动作创编的创新显得尤为重要。论文将从编排元素研究与分析拉丁健身操的编排效果,使拉丁健身操更具有新鲜特色。

1.2 研究意义

论文对拉丁健身操创编元素的研究与分析,希望能充实拉丁健身操的编排素材库、能在舞蹈动作风格和编排形式上有所创新。为中国拉丁健身操的创编提供可行性建议,能够为拉丁健身操的发展提供一些理论性的参考。同时,还会吸引更多社会大众的学习,促进拉丁健身操的进一步推广与发展。

2 拉丁健身操创编元素的分析

2.1 拉丁健身操创编中动作元素的分析

在拉丁健身操中“动作要素”指的是利用上肢和下肢而表现出的各种各样的运动形式,并且将这种运动形式和音乐节奏相结合,而创作出具有放松功能和欣赏价值的“画面”。在很大程度上,动作的编排决定了整个编排的欣赏价值。动作编排对编舞人员的要求很高,这就要求编舞人

【作者简介】刘纪云(1999-),女,中国山东聊城人,在读硕士,从事体育舞蹈教学理论与实践研究。

【通讯作者】胡悦,女,讲师,硕士生导师,从事体育教育训练学研究。

员具有较高的专业素质和技术创新能力,要求作者能够将各种舞蹈风格相融合能运用到自己的编排作品中,并表现出自己独特的舞蹈风格。拉丁健身操中的“动作元素”主要包括舞蹈动作、层次与对比动作。

2.1.1 舞蹈动作

舞蹈动作是在中枢神经的控制下,利用手臂、头部、上身和脚下步伐协调配合起来而形成的运动形式,是拉丁健身操编排要素中最重要的组成部分,它是整个成套的支撑。拉丁舞的动作较为精准优美,舞姿极其华丽,有较强的观赏价值。健美操的动作简单流畅,中段的动作少,四肢简单的屈伸动作较多,发力迅速,动作干净大方。健美操的成套动作的多边性,主要表现在动作的节奏、力度上,以及动作的复合性方面。在多数情况下练习者喜欢将恰恰动作、桑巴动作与健美操相结合去练习。结合而成的拉丁健身操既有健美操刚健有力而富有弹性的粗线条动作,也不乏拉丁舞中的柔美和阳刚,动作较为自然随意,多用来增强健康体质、塑造优美形体和释放心理压力。

2.1.2 层次与对比动作

层次动作是指根据音乐节奏的不同节拍点,练习者依次完成一个相同的动作一起结束。或者,练习者依次完成动作并结束,下一队再开始依次完成。例如,把一组队员分成四横排。第一横排在第一拍时手臂上举、二拍的时候手臂放下。然后第二横排在第三拍的时候手臂上举,然后第四拍放下。这样,第三排和第四排依次完成。或者,第一排在第一拍时上举,第二排在第二拍时上举,第三排在第三拍时上举,然后在相同的节拍同时放下。

对比动作是指队员或练习者在相同的音乐节奏点完成相同或者相对的动作(如上与下相对、左和右相对)。在拉丁健身操中主要以左右相对为主。比作把一组队员分成四列。在第一拍时,第一列和第二列向右伸手臂,第三列和第四列向左伸手臂。

层次动作和对比动作是拉丁健身操集体成套动作不可缺少的部分,它可以在比赛中增加作品的视觉冲击力和欣赏效果,抓住观看者的眼球。在比赛中,合理的编排层次动作和对比动作可以更好地博得裁判的注意力,在一定程度上可以提高比赛的成绩。过于少的层次动作和对比动作会使整个编排显得很单调而使观赏者失去观赏的兴趣。

2.2 拉丁健身操创编中空间元素的分析

空间要素在拉丁健身操的创编中是极其重要的元素,空间要素也是集体项目中是不可缺少的。空间变化的多样性可以提高整个作品的观赏效果和欣赏价值,能够更好地吸引观看者的兴趣,具体从队形变化和场地空间运用两方面进行讲述。

2.2.1 队形变换要素

队形变换就是运用队员之间的距离变化近和远,表演不同图案的站位形式,它是由几种图形变换,时而聚集,时

而分开而组合成的表演画面。新颖而独特的队形变化,可以反映出舞蹈的中心思想和风格特点,能把观众带入表演的意境中去。如果配合音乐的节奏和主题,形成自然有规律的变化,同时增加一些视觉的变化,就更能让观众和裁判产生一种耳目一新的感觉^[1]。

①队形变化的图案。

拉丁健身操在集体项目中可以采用的图形有线性、三角形、四边形、八字形、圆形、菱形和不规则图形7种类型。其中运用最多的线性,因为线性可以更加突出动作的整齐度,增加整体作品的震撼效果。运用最少的是圆形图案,因为圆形图案的特殊性,队员在赛场上不容易找到自己站位,而使编排显得错综复杂没有秩序。在队形变化时可以与动作的感觉相结合。比如动作相对柔和时可以采用圆形,因为圆弧形本身就是一种柔和、流畅之感。如果动作比较刚劲、节奏感强,可以采用三角形,因为三角形更具有冲击力,可以更加突出表演动作的感染力与冲击力。

②队形变化的次数。

在拉丁健身操的比赛中,比赛规则对队形变化的次数要求没有硬性的要求。但是如果队形的变化的次数多且流畅性好,这样更能凸显创编人员的能力,提高整个艺术创编作品的表演效果与欣赏价值。队形的变化次数可以根据音乐节奏变化的起伏进行队形变化次数的设定。队形一般是在音乐旋律起伏比较小的地方进行变换队形,有些作品也会根据自己需要的表演效果在音乐起伏旋律高时进行变换队形。但是要注意一个作品队形变换的次数要适当。因为次数过多的话会显示整个编排比较杂乱影响整个作品的整体性。次数过少的话,会显得整个作品比较单调没有吸引力^[2]。

③队形变化的路线。

拉丁健身操队形变化的路线一般指的从一个队形变换到另一个队形队员所要移动的方位。这个方位的移动包括水平线、垂直线、圆弧、斜线、不规则路线等。在创编过程中,创编者一定要遵循“就近原则”,队员才能够有足够的时间进行走位,才能够使整个编排更加的自然流畅。

2.2.2 运用场地要素

场地的合理运用在整个舞蹈作品的编排中也显得尤为重要。在编排过程中要充分的考虑到场地大小去选择合适的参赛人数。如果人数过多的话会因为场地太小人数太多会显得格外拥挤而影响表演效果。如果人数过少的话,会显得比赛场地过于空旷,而凸显不出队员动作的张力。创编作品一般可以利用场地元素与动作元素和音乐元素相结合,来更好地体现整个作品层次起伏的艺术表达效果^[3]。

3 结论和建议

3.1 结论

①在拉丁健身操的创编中在动作要素的编排上,主要从舞蹈动作和层次与对比动作进行分析;在舞蹈动作的创编

上要充分的考虑到上肢和下肢的协调性。在层次与对比动作的创编上,一定要注意动作的对称性以及动作变换的时间与节奏。

②在拉丁健身操的创编中在音乐要素的编排上,主要是从音乐的选择上和音乐的运用上进行分析。创编动作的初期一般从音乐的选择开始,在音乐的运用上一定要考虑动作的变换以及队形的变换与音乐相结合,这样才能更好地提高舞蹈作品的观赏性。

③在拉丁健身操的创编中空间元素的编排上,队形变换的图案一定要适合整套动作想要表现的风格,队形的变化次数一定要适宜,最佳的是与音乐的节奏旋律相结合。队形变化的路线一定要符合“就近原则”,以免破坏队形的整齐性,影响作品的整体效果。

④在对拉丁健身操的风格上,要使整个舞蹈编排风格显得格外轻松、有活力。要降低动作的难度,不用过多的注意拉丁健身操的动作细节,要使练习者在学习过程中能够更多放松心情,释放压力,增加整个编排的趣味性,这样才能使更多的人投身到拉丁健身操的学习中。

3.2 建议

①在拉丁健身操的创编中,创编者要科学、合理地运

用编排要素,要尽可能地在编排中掩饰各个练习者的不足之处与缺点,要充分的展示练习者的技术优势与优点。

②在动作要素的编排上,要注重动作的创新,减少单一重复性的动作,动作的难度应根据练习者的水平进行创编。在空间要素上,要尽可能地充分利用好比赛的人数,利用好比赛的每一块场地,要提前设计好队形的变换路线,采取“就近原则”。在音乐元素的编排上,要尽可能地将动作、队形以及动作的成套内容与其音乐旋律相融合。

③创编者要不断地进行学习提高自己的创新能力与编排技术,要多观看一些中国外的比赛,多借鉴与学习别人优秀的编排方法与创新点。同时,拉丁健身操爱好者可以多参加一些比赛,积累一些比赛的经验,增强自己的艺术感染力。

参考文献

- [1] 李芳菲,赵静晓,凌晨,等.健美操有氧舞蹈项目成套动作编排研究[J].体育世界(学术版),2012(5):79-81.
- [2] 李月.竞技性体育舞蹈编排的研究[D].北京:北京体育大学,2008.
- [3] 高绍巨.视频技术在学校拉丁舞教学中的应用研究[J].当代体育科技,2012(26):29-31.