有氧舞蹈
作者是 Administrator
週三, 17 八月 2011 19:11 -
有氧舞蹈- 簡介

1、有氧舞蹈（AEROBIC
DANCE）是配合音樂有節奏地舞動的有氧運動，有氧舞蹈一方面能消耗較多熱量，一方面能把許多舞蹈動作健美操化，通過有氧健美操的鍛煉形式，反复或進行組合練
習。有氧舞蹈動作不像健美操動作比較操化，有氧舞蹈有許多風格，其音樂與舞蹈的結合緊密，鍛煉時能達到愉悅身心，同時人的創造、想像、表現和藝術修養等綜合
能力都能達到提高。

2、比較流行的有氧舞蹈種類：有氧舞蹈根據動作、音樂的不同特點分：AEROBIC DANCE， HIP-HOP， FUNK，
SALSA等許多風格的有氧舞蹈。而有氧舞蹈在中國又出現了扇子舞等許多風格。跳有氧舞蹈並不一定要去舞蹈教室，在家也能跳，可配合年齡編舞，有較大的自由
性。

3、有氧舞蹈- 拉丁風格最早的有氧舞蹈都帶有拉丁舞風格的有氧舞蹈，如爵士舞風格的有氧舞蹈JAZZ
AEROBICS；以後又出現了薩爾薩有氧舞SALSA
AEROBICS，這也是一種比較快的拉丁舞風格的有氧舞蹈，吸取了許多如曼波舞、恰恰舞、探戈、桑巴舞的風格。這些有氧舞蹈的特點就是髖部動作很多，
動作優美。

4、方克、街舞風格的有氧舞蹈方克（FUNK）、街舞（HIP HOP）的有氧舞蹈與FUNK、HIP
HOP音樂有很大的關係，這些音樂都比較歡快，使人都有一種躍躍欲跳的感覺。FUNK、HIP
HOP是帶有自由舞和黑人舞風格的有氧舞蹈。動作放鬆、自由多變，它能夠提高鍛煉者的協調性、達到健身的目的。跳FUNK、HIP
HOP後使人精神非常愉快。所以這種有氧舞很受青年的歡迎。

5、有氧舞蹈的課程特點？
（1）暖身伸展運動（05-10分鐘）
（2）有氧舞蹈內容（20-40分鐘）：JAZZ、SALSA、FUNK、HIP HOP內容。
（3）專門舞蹈練習（05-10分鐘）：腹、臀、臂、腰、髖、腿的力量或其它
（4）放鬆和伸展運動（5-10分鐘）課程可根據學生的情況可以開學習課程，創編課程，表演課程等

本文摘自Huadong互動百科，網址http://www.hudong.com/wiki/%E6%9C%89%E6%B0%A7%E8%88%9E
%E8%B9%88&prd=button_doc_jinru

 1 / 1