



乐活,是一个从西方传来的词语,由LOHAS音译而来,意为以健康及自给自足的形态过生活。工作八小时之外,你是否爱旅行、爱宠物、爱电影、爱运动、爱手工,爱一切好玩的东西和欢乐的游戏?那就关注每周三的乐活版,加入乐活一族吧!关注我们的新浪微博@818小生活(http://weibo.com/xiaorizi602),或投稿至xdkblh@126.com,将你的“乐活”与我们分享。我们热爱红尘万丈,与你共享乐活人生。

谁说广场舞的标准配置是“大妈”和“最炫民族风”

不想养秋膘 青春广场舞 跳起!

网友有话说

@JoanlynW:不管你信不信,我真的喜欢上广场舞之僵尸舞了。每个部位都锻炼得很透彻呢!今晚一起跳的有一米九个儿的帅哥,有小红领巾,有家庭主妇,有大爷奶奶,有帅气的大狗。我觉得我八块腹肌也快来了!

@涛涛是个小黑娃儿:广场舞也是一种瘾,完全不输于麻将,跳起来就就就就……根本停不下来!

@呼啸山庄不开灯:每一个广场舞大妈都有惊心动魄高山仰止随便就甩我们十里长街的年轻岁月……



青春·广场舞 推荐曲目:《钢琴上的芭蕾》

动作要领:主要是模仿《天鹅湖》中的四小天鹅,双腿前后交错跳起。手部动作很简单,不过要挥出轻盈的感觉。

广场舞是非常神奇的存在,国内几乎每个城市都能在夜色降临后看到它。因为发起和聚集的人群大多是中老年人,导致很多人忽视了其实实在在的健身效果。

其实广场舞不一定是大妈跳,跳的也不一定是《最炫民族风》。

你难道没听说过,每一个广场舞大妈的背后,都有一个能用我们十里长街的年轻岁月吗?不要质疑大妈的品位,她们既会跳火辣辣的网络歌曲,也会跳小清新的文艺曲目。

《钢琴上的芭蕾》是一种怎样的广场舞呢?关键词是轻盈。所以很适合年轻人跳。

这一点,从歌词就可见一斑:“黑白琴键上我飞舞,快乐自动打开地图,有你世界就有幸福,梦通往圣堂的路……黑键白键快乐空中盘旋,芭蕾,转一圈,然后跳你怀里……”这种跳着芭蕾旋转到你怀里的画面,是姑娘们的幻想,也是大多数小伙的梦中场景。

无需学会芭蕾的高难度脚尖走路和转不晕高难度大圈,只要跳起广场舞,你就能做到!



扫二维码,看《钢琴上的芭蕾》教学视频

秋风起,又到了养秋膘的季节了。姑娘小伙们一边铆足了劲吃,一边在内心为逐渐增长的体重狂奔。为啥不锻炼?哎呀,没时间去爬山、空气太差不想在外面跑步、家住顶楼搬不动自行车、天气凉了早鸭子也没兴趣学游泳了、瑜伽什么的太高深、肚皮舞扭得我抽筋了、街舞探戈那么难别跟我开玩笑。

好吧,那么既简单易学又场地不限还效果不错的锻炼项目,似乎只剩下——广场舞。

现代快报记者 郑文静
本版除署名外均为资料图片

制图 徐支兵

2

僵尸·广场舞

推荐曲目:《佳木斯快乐舞步》



动作要领:双腿保持原地踏步,通过上臂的挥舞、肩部的耸动、头部的扭动、腰部和腹部的运动等达到锻炼目的。

有时候,不是我们不想锻炼,实在是从小跳舞就容易手同脚,打击了信心。广场舞,不是一样需要复杂的动作吗?

其实,还真不用。担心自己跳舞能力较弱的,可以试试看被称为“僵尸舞”的——《佳木斯快乐舞步》。跳这款广场舞的时候,双腿动作一直不变,保持踏步,上臂、肩部、颈部、腰部等不断变化动作以达到锻炼目的,非常简单。而且,经常是很多人一起跳,双腿不动,只上肢动作,可不是有点“僵尸”的感觉么。

“僵尸舞”其实和广播体操很相似,由“第一节 上肢运动;第二节 肩部运动……第八节 整理运动”组成,就连具体动作都和广播体操有几分相似。

从头到尾跳完需要30分钟左右,可以燃烧很多卡路里哦。



扫二维码,看《佳木斯快乐舞步》教学视频

3

性感·广场舞

推荐曲目:《桑巴》



动作要领:配合节奏感十足的动感桑巴,手部和腰部的动作是关键,需要舒展和果断,该扭动的时候就扭动,该伸直的时候就伸直,跳出性感和直爽的风格。

很多姑娘其实都对跳舞感兴趣,但是广场舞从来不在她们的考虑范围之内。她们宁愿花费很多金钱和时间去学肚皮舞里的抖臀和探戈里的踏步,但是这些真不是一朝一夕就能学会的。学会了的确是性感好看,学不会又怎么办呢?

其实,广场舞里也是有性感种类的。比如《桑巴》。是从巴西的桑巴演化而来,难度减弱很多,但跳起来一样好看。

和大多数广场舞不同,它的风格不是平缓慢悠悠,而是活力四射。

为了配合这种活力,在动作上,它需要快、准确、曲线美。快,就是该出手时就出手;准确,就是到位,该伸手的时候不能软绵绵地随便一挥,该伸直就伸直,伸直后还要把手腕压好,五指展开,才能表现出桑巴的热情活力;曲线美,就是该扭腰的时候扭腰,该旋转的时候旋转。

因为动作相对要剧烈一些,建议跳《桑巴》之前先热身哦。



扫二维码,看《桑巴》教学视频

4

宅男·广场舞

推荐曲目:《烟花三月下扬州》



动作要领:脚部除了往前踏步,还有一些简单的前点、后点、左点、右点。手部更简单,除了前后挥动,就是侧面上下挥动。

小伙子们纷纷表示,性感广场舞不适合我们,扭不好;青春广场舞也不适合我们,什么跳着芭蕾转到你怀中,女孩子转还行,男孩子想想就冷汗直滴啊有木有。

那就来试试《烟花三月下扬州》吧。这首诗大家都听过,同名的歌曲很多人也都喜欢听,是非常柔美的一首曲子。拿来跳广场舞会不会太慢了?别犹豫,看看教学视频里的大叔吧,人家听着美好的曲子,跳着闲适的广场舞,多么的自在啊。

而且动作真的不难,你只需要一块空地,甚至无需前去广场,就在客厅里,放着悠扬的“烟花三月”,来来回回走一走,胳膊小腿伸一伸就行。



扫二维码,看《烟花三月下扬州》教学视频

5

外国·广场舞

推荐曲目:《Waka Waka》



动作要领:节奏欢快,脚部动作多样。手部风格独特,除了大旋转,主要采用双手合十、招财猫式挥臂等动作。

不是咱护短,在国人中影响深远的广场舞确实有许多可取之处。老少皆宜、中外不限是其很大的优势。

每晚固定聚齐如此数量的爱好者人群,是国外友人很难见到的场景。他们一般只有在大型演出或者快闪中才能看到。

有些国外友人,被广场舞的好处吸引,也把他们熟悉的一些音乐和舞蹈改编成了广场舞,比如曾作为世界杯主题曲的《Waka Waka》。这首被我们昵称为《哇卡哇卡》的活力歌曲,跳起广场舞来的是劲道十足,而且还掺入了一些国外的健美操和民族舞蹈动作,浓浓的异域风情挡不住!根本停不下来!



扫二维码,看《Waka Waka》教学视频