

有氧舞蹈的種類

一、拉丁有氧(Latin aerobic)

在進入拉丁有氧舞蹈境界之前，你不需先做好心理建設—解放自己，全然放鬆你的肢體，將自己完全溶入拉丁有氧性感、熱情、狂野、奔放、豪邁的世界裡，如果你無法放開自己盡情的享受拉丁有氧所帶來的樂趣，我敢保證這堂課上起來一定不過癮甚至於會有些挫折感，所以和不拋開一切，去除你的羞怯，丟掉你的煩惱放下身段盡情舞動火辣辣的軀體，你將發現肢體的解放，情感的宣洩竟會讓你陶醉在瘋狂的拉丁有氧世界裡。

拉丁有氧基本步伐有很多都是和有氧舞蹈基本步伐是相同的，只是在動作的詮釋及肢體的表達上加以變化而已，不同的是音樂的選擇不像有氧舞蹈那樣有彈性，表現的方式也和有氧舞蹈截然不同，但是呈現出來的結果卻有異曲同工之妙，以下的術語是由這次的課程內容所組成的，希望您能將他重新創作，拆裝拼湊，發揮巧思並溶入自己獨特的魅力編排出更具另類風格的拉丁有氧舞蹈，相信您一定會做的更好。

二、戰鬥有氧(Body Combat)

武術有氧只是一個統稱，實際上又可細分為 Nike Taekwon Tc、kick-boxing、Reebok 武術有氧、戰鬥有氧 (Body combat) 等課程。我們知道一般高低衝擊有氧很多種的形式，有的融合了專業舞蹈，像是拉丁或街舞，或者配合肌力的交叉訓練，像 Nike 的之前所研發的 Nike TC…等課程。而戰鬥有氧與一般高低衝擊有氧不同的地方在於他融合了拳擊、跆拳道、空手道、中國武術以及太極…等武術，在強

度以及變化性上有別於一般高低衝擊有氧(它摒除了一般高低衝擊有氧的複雜腳步以及手勢)，更特別的是他滿足了一般人崇拜英雄式的心理。在一堂課程中，學員可以藉由指導教練的引導，發揮自己的想像力，比如想自己是李小龍、成龍或是楊子瓊，將想像中的敵人打倒，獲得勝利…這是一般高低衝擊有氧所沒有的心理層面。上完一堂戰鬥有氧，不但達到了消耗體脂肪強化肌力與肌耐力的功能外，更滿足了現代人心理壓力釋放的目的。

三、拳擊有氧(Kickboxing)

拳擊有氧的動作是以手部動作為主，腳部動作為輔。最近流行的拳擊是手腳的動作都很平均，即是將原有的拳擊，加上跆拳道及柔道的手腳動作。手部的拳擊動作可提昇上半身的肌力，腿部的「踢」、「轉」、「提」則有助下半身肌力的提升。在學習拳擊有氧的同時，也在學習基本的防身術，亦增加身體的協調性與敏捷性。拳擊有氧伴隨動感的音樂，多樣的動作組合可提高運動的意願，增長運動時間，再者手腳動作不同的排列組合，也增趣味性與挑戰性，提升學習情緒。

四、階梯有氧(Step)

階梯有氧運動具有高強度低衝擊的運動特性，已然成為 90 年代最完美的體適能訓練，美國 AFAA 的階梯有氧運動因其備有大量的諮詢資料，可隨時提供教練最新的運動研究報告及教學指導，目前階梯有氧運動已受大眾的歡迎，在國內情形亦然。

階梯有氧運動與一般有氧舞蹈最大的不同在於踏板的使用，由於在運動時必須靈活運用踏板，教練在指導會員上課時特別要注重上下階的

技巧及身體中心線的定位。

有的人以為階梯運動會使腿變粗，事實上只要在進行階梯有氧運動時，能有適當的音樂速度及正確的姿勢，且踏板的高度能增加運動強度，其實更能雕塑體型及提高臀線。由於階梯有高強度低衝擊的特性，且經過多次修正，階梯有氧運動已成為最安全最有效的訓練課程了。

五、高低衝擊有氧(Hi-Low)

Low impact 低衝擊有氧：指雙腳與地面衝擊性低的動作，通常是單腳著地的動作，例如單腳抬膝。建議音樂節拍不超過每分鐘 145 拍 (BPM)，適合初學者(剛開始運動者)，下背或膝蓋不適者及成年族等。

Hi impact 高衝擊有氧：指雙腳與地面衝擊性高的動作，通常是雙腳離地的動作，例如開合跳及跑步，音樂節拍達到每分鐘 155-160 拍 (BPM)

Hi-Low impact 高低衝擊有氧：交替以高、低衝擊動作之方式進行。