

纸上课堂

段子时间



# 初学拉丁舞 注意四要点

拉丁舞因其节奏欢快、动作优美而被越来越多的中老年人喜欢,尽管他们的动作并不规范,但大家仍纷纷加入学习拉丁舞的队伍中。不过,我在教学中发现,在学习拉丁舞时,很多人经常容易犯错,最后导致失败。要想学好拉丁舞,需要注意以下几个要点。

## 不要忽略基本动作

## 把握好神态与音乐

好舞蹈,才能避免各种错误的出现。

跳这种双人舞蹈,最忌讳的就是随便更换舞伴,一个好的舞伴可以让双方形成很高的默契程度,能够让两个人的舞蹈表演出来像一个人一样,因此舞伴彼此要在年龄、身高、形体、容貌、气质、风度、乐感、舞感、表现力以及相互配合能力等方面协调一致。频繁更换舞伴,就不能很好地相互配合,影响舞蹈学习。

## 持之以恒量力而行

很多人学习舞蹈害怕吃苦,无法做到持之以恒,坚持不懈,一些新人学习舞蹈只是三分钟热度,学了几天感觉没意思就不想学了,这样是不可能把舞蹈学好的。当然了,因身体原因中老年人在学习拉丁舞时更应量力而行,不可做高难度、快节奏的动作。

□中老年拉丁舞教师 王君

## 不要随便更换舞伴

拉丁舞是两个人的舞蹈,每一个舞步都需要两个人达到很好的配合,只有多加练习,做到熟能生巧,才能够真正学

## 【老年时光】

几位老大爷在树荫下讨论“老年时光该如何度过”,最后得出大家都认可的结论:早晨遛遛鸟,上午喝茶,下午打打麻将。

到了学校放学的时间,树荫下没人了,原来几位老大爷都不约而同地接孙子孙女去了。

## 【下围棋】

爷爷喜欢下围棋,但他棋艺不高,总是输给别人。

每到此时,围观的人都会起哄:“黑棋又输了。”

小孙子听了,就问爷爷:“您为什么不换白棋呢?那样就可以赢了。”

## 【100分】

奶奶:“这次考试成绩怎么样?”  
上小学的孙子:“考了100分。”

奶奶:“我不信,把卷子拿来。”  
孙子把卷子递了过去。

奶奶一看,说:“你敢骗我,明明是50分,为什么说100分。”

孙子:“奶奶,这不叫骗?按数学原理说,这叫四舍五入。”

## 智慧树

### 【脑筋急转弯】

1.5只鸡5天下了5个蛋,若需要100天内下100个蛋,需要多少只鸡?

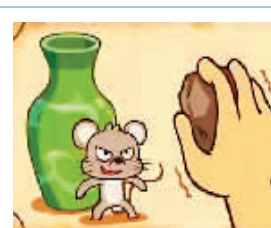
2.老王头顶上只有三根头发,有一天他要参加重要聚会,为什么他忍痛拔掉了其中的一根头发呢?

3.老虎打架时,为什么非要拼个你死我活,方能罢休呢?

4.爷爷答应小华,只要这次考试及格,就奖励100元钱,可是为什么小华这次考试还是不及格呢?

5.船边挂着绳梯,离海面2米,海水每小时上涨半米,几个小时后海水能淹没绳梯?

### 【看图猜成语】



(以上答案见2版)

## 炫耀一刻



国画《仕女图》

作者 栾春岚



国画《金秋》

作者 蒋青



国画《山韵》

作者 谭静

## 与您约稿

秀出佳作,分享美文,欢迎提供原创图文,作品请发送至1372136484@qq.com。

## 开心玩乐

# 常念绕口令 锻炼大脑反应力

今天给中老年朋友们分享几组有益大脑反应力的绕口令,大家不妨试一试。

### 窝和锅

树上一个窝,树下一口锅,窝掉下来砸着锅,窝和锅都破。锅要窝赔锅,窝要锅赔窝。最后,不知该锅赔窝,还是窝赔锅。

### 芭蕉树

巴大爷有八十八棵芭蕉树,来了八

十八个把式要在巴大爷八十八棵芭蕉树下住。巴大爷拔了八十八棵芭蕉树,不让八十八个把式在八十八棵芭蕉树下住。八十八个把式烧了八十八棵芭蕉树,巴大爷在八十八棵芭蕉树边哭。

### 捞虾

小溪流水哗啦啦,小华手拿簸箕去小溪里捞河虾,一捞捞起一只大河虾和半簸箕烂泥沙。虾儿跳水响哗哗,小华簸箕里只剩泥沙没有虾。

### 四个头

天上有日头,地下有石头,嘴里有舌头,瓶口有塞头。日头不是石头,石头不是日头,舌头不是塞头,塞头不是舌头。

### 布和醋

肩背一匹布,手提一瓶醋,走了一里路,看见一只兔,卸下布,放下醋,去捉兔。跑了兔,丢了布,洒了醋。 □钟时保