

潘若迪帶動跳 Funky Dance 老少同樂

精選中外流行樂
自創有氧新舞步

記者張麗君/特稿

●有氣舞界最近掀起一股流行風潮，那就是跳「Funky Dance」，有氣舞界名師潘若迪推出「Funky Dance」班後，幾乎班班爆滿。One more, Two more……每位學員汗如雨下，情緒卻非常High。

這種舞蹈最大特色是舞步活潑，音樂很有節奏感，使跳舞成為一種享受。更吸引人的是跳「Funky Dance」能夠大量消耗身上的卡路里，達到輕鬆瘦身的目的。

「Funky Dance」綜合了各式的有氧運動，包括Hip-Hop、拉丁、有氧、拳擊、黑人街舞、扭扭舞……等課程，並且去除了地板以及伸展等比較簡易動作，主要是針對身體局部雕塑去設計，並以漸進方式，課程安排由淺入深，所以適合各種年齡階層的人參加。

亞力山大健康休閒俱樂部有氣舞老師潘若迪，為國內知名的有氣舞老師，累積多年教學經驗，年前並赴美進修，觀摩最新有氣舞點，回國後即發展出「Funky Dance」。這種新的舞蹈運動不僅融合了各家精華，趣味比較高，並能照顧到每位學生不同需求，所以一開班即廣受好評，帶動了國內有氣運動朝更多元豐富方向發展。

由於「Funky Dance」運動量很大，剛開始接觸的學生很難一口氣跳完一節課。潘若迪在課堂中常提醒學生，跟得上就跳，如果身體不適，不要勉強持續下去，上課最重重要的是開心就好。他並認為，從事這類運動，應注意準備一雙厚一點的氣墊式運動鞋，以保護腳踝，此外，運動服裝不要太緊，運動過後一小時內不宜進食。

潘若迪表示，音樂安排很重要，他選擇中外流行音樂，並配合舞步的快慢，節奏感十足，帶動學生學

習興趣。

班上有七、八十歲的阿媽，有五、六十歲的退休婦女，也有學生、家庭主婦和上班族。每位學員都跳得很起勁，展現了自信和愉悅。

中國廣播公司流行網執行製作陳惠芳說，「Funky Dance」內容豐富，律動性強，跳起來變化多，一個小時可以接觸到各種不同節奏的舞步，真的很值回票價。

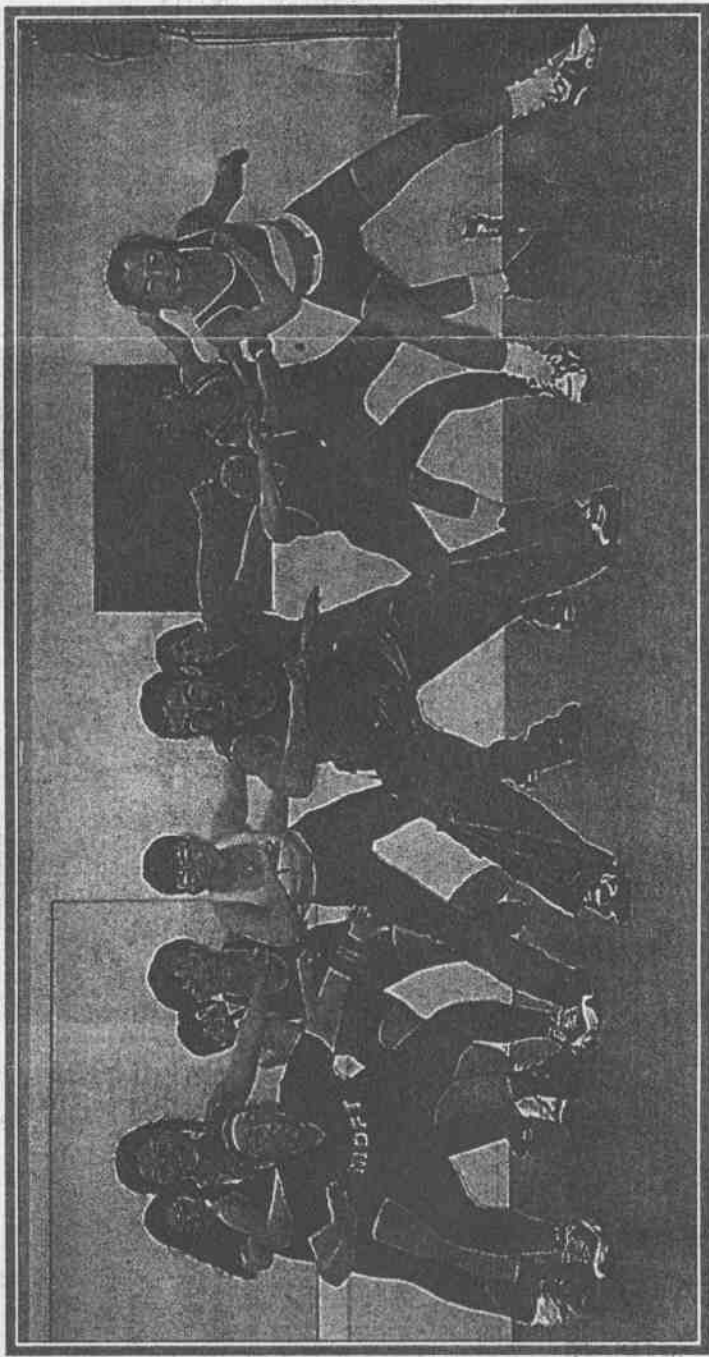
「跳潘老師的有氣舞蹈，可欣賞新的流行音樂，學到許多新的舞步。」陳惠芳表示，有氣運動減重效果良好，又不會有副作用，她跳了幾個月就瘦了五公斤，而且體重不會胖回去，體力又比以前好，這是最大的收穫。

曾是亞東籃球手的陳素真說，退休後她一直持續有氣舞蹈運動，「Funky Dance」音樂活潑，跳起來不會悶，氣氛很好，學員情緒很高。所以，接觸後就會愛上這項運動。

退休後，陳素真一樣擁有妙曼的好身材，外表也比實際年齡年輕許多，她認為，這全是拜有氣舞蹈之賜。

「Funky Dance」大受歡迎，可說是轟動舞林，從十幾歲到八十歲，老少都樂在其中，有氣舞蹈界已颯起一陣「Funky Dance」風。

靈魂人物潘若迪對此卻毫不自滿，他認為能夠帶給學員健康和快樂，是他一直努力的目的，但是有氣舞蹈還有相當大的向上提升空間，一山還有一山高，他必須不斷充實，才能跟得上時代的腳步，希望有朝一日，有氣舞蹈成為全民運動不可欠缺的一環。



有氣舞朝多元化和生活活化方向發展，學員不但可以跳出健康，也可學到許多新舞步。記者張麗君攝

國立

分類