

<<儿童舞蹈>>

图书基本信息

书名：<<儿童舞蹈>>

13位ISBN编号：9787107133879

10位ISBN编号：710713387X

出版时间：2002-2

出版时间：人民教育出版社

作者：人民教育出版社 编

页数：128

字数：174000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<儿童舞蹈>>

内容概要

《儿童舞蹈》介绍了:擦地是指脚尖和脚掌与地面摩擦的动作,动力腿可以向前、旁、后擦地。不论沿着哪个方向做擦地练习,膝关节都必须伸直,脚先从足跟开始擦地并向足趾尖滑动。在擦地时,脚有前行和返回两部分,当脚向前滑动时,腿与脚上的肌肉都必须收紧,而返回时,肌肉则需要逐渐地放松。

全身各部分肌肉只有收缩、松弛相互交替,才能持久的工作。

如果始终保持紧张状态,肌肉就会失去弹性,使动作变得僵硬,肌肉能力也不会获得增长。

<<儿童舞蹈>>

书籍目录

一、基本功训练 (一)站 (二)擦地 (三)蹲 (四)小踢腿 (五)下腰 (六)弹腿 (七)控制 (八)压腿 (九)大踢腿 (十)原地转 (十一)行进的转 (十二)小跳二、舞蹈动作组合练习 (一)妈妈的眼睛 (二)摘葡萄 (三)手捧哈达献亲人 (四)新疆邀请舞 (五)跳花灯 (六)牧民新歌 (七)喜悦 (八)大秧歌 (九)天山之歌 (十)快乐青年三、儿童舞蹈: (一)快乐的星期天 (二)花儿朵朵 (三)江苏民间舞蹈 (四)丰收舞 (五)孔雀之乡的小布少 (六)小小花木兰 (七)我们的小队上街啦 (八)小鸟天堂

<<儿童舞蹈>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>