第一图书网, tushu007.com

<<华尔兹>>

图书基本信息

书名：<<华尔兹>>

13位ISBN编号：9787500925323

10位ISBN编号：7500925328

出版时间：2004-1

出版时间：中国体育报业总社（人民体育出版社）

作者：伏宇军

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

内容概要

作者编写了这套系列教学丛书，讲述了如何用体育舞蹈的技术和舞蹈感觉来规范大众喜受的交谊舞，在体育舞蹈和交谊舞之间搭一座桥梁，目的是从理论上加深印象，将电视教学中未能传授的一些知识，在本书讲解，更好地帮助读者学习，达到理论指导实践的功效，使广大舞啃爱好者进一步提高舞蹈技艺，为学跳体舞蹈打下坚实的基础。

作者简介

伏宇军，1966年出生，我国第一位体育舞蹈实践与理论相结合的研究者。
北京电视台《京城健身潮》“ 跟我学 ”版块规范社交舞主讲教师，中国人民大学交谊舞协会名誉会长，北京大深本育舞路协会顾问。
1985年攻读西安体育学院体育教育学学士学位，连续三年获院级三好学生和外语单科奖。
1994年在北京体育大学研究生部专攻体育舞蹈专项训练课的研究工作。
1997年参与编著全国体育院校《体育舞蹈》通用教材；曾在中央电视台《正大综艺》《舞蹈世界》栏目中担任特邀嘉宾；接受中国教育台专访；在贵州电视台《健身俱乐部》栏目中担纲教学；被《世界华人文学艺术界名人录》刊载。
从事体育舞蹈运动已有十余年，曾参加全国及地方性的体育舞蹈比赛，并获得奖牌和荣誉证书三十多个。

书籍目录

理论篇 一、规范社交舞的形成及规范要素 1．规范社交舞的形成 2．规范要素 （1）规范要点 （2）正确的握抱姿势 二、基本功与礼仪 1．舞蹈礼仪 2．舞蹈基本功练习及舞伴之间的配合 三、华尔兹舞的起源、特点与发展 四、跳华尔兹舞必须掌握的技术技术篇 一、规范社交舞华尔兹的单元步法 1．基本动作 （1）左脚前进方步 （2）右脚前进方步 2．左转步 3．右转步 4．左右转换步 （1）前进左换右 （2）前进右换左 （3）后退左换右 （4）后退右换左 5．折转步 6．外侧右转步 7．橄榄步接弓步造型 8．迂回步 9．右行追步 10．侧行追步 11．左转弓步造型 12．踌躇换步 13．外侧换步 14．右外侧左转 15．左撇转步 16．反截步造型 17．切克 18．右旋转步 19．前进开位 20．右激转步 21．同脚步 22．后退锁步 23．前进锁步 24．左推转步 25．左撇转步 26．双左旋转步 27．并退左转步 28．左转锁步 29．右转叉行步 30．击剑步 二、动作编排技巧 1．基本动作组合技巧 2．单元步法组合技巧写在后面的话作者简介

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

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