第一图书网, tushu007.com

<<私人健身教练>>

图书基本信息

书名：<<私人健身教练>>

13位ISBN编号：9787544231398

10位ISBN编号：7544231399

出版时间：2005-10

出版时间：南海出版公司

作者：吕昕锋

页数：139

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

拉丁舞是一种极具生命力的舞蹈艺术形式，现在国内越来越多的人也开始认识和学习拉丁舞，它逐渐成为人们争先学习的舞种之一。
国际舞中的拉丁舞包括：桑巴、伦巴、斗牛、恰恰、牛仔。
这五个舞种无论在社交场合还是在体育舞蹈比赛中都广为流传。
拉丁舞是一项极好的健身运动，也是一个娱乐项目。
腿脚的运动、腰胯的扭拉、手臂的摆动，可让人全身得到很好的锻炼，塑形的效果尤为明显。
优美的音乐，又能让人忘却烦恼忧郁，投入到艺术的天地里，全身心得到放松。
本书以精美丰富的图片和详细的文字说明讲述了拉丁的基本舞步、恰恰恰的舞蹈动作，并介绍了一些花步的基本动作，是拉丁舞入门者的最好帮手。
通过学习本书，你不但可以快速地掌握到拉丁舞蹈的基本舞步规律和动作要领，更可以深入地了解拉丁舞蹈的发展脉络及文化特点，培养对拉丁舞的兴趣。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

尹威廉，原名尹国刚，英国国际舞蹈教师协会(IDTA)院士，中国标准舞协会会员，中国国际标准舞协会A级教师资格。
从中学开始学习国际标准舞，1997年考入北京国际标准舞学院，专门学习国际标准舞。
20OO年7月以优异的成绩获得由英国舞蹈教师协会颁发的拉丁舞、摩登舞两项教师资格

书籍目录

拉丁魅力篇　一、拉丁舞的起源与发展　1 拉丁舞的起源　2 拉丁舞的发展　二、拉丁舞种介绍　三、拉丁舞的独特魅力与健身作用　1 拉丁舞的魅力　2 拉丁舞的健身作用　四、拉丁舞的习舞环境及服饰选择　1 习舞环境　2 舞鞋　3 服饰 基本动作篇　一、轻松入门拉丁舞　1 常用舞蹈名词介绍　2 基本站姿　二、恰恰恰基本舞步　1 原地换重心　2 并脚移动换重心　3 方形步　4 向前、向后的锁步　5 纽约步　6 手对手　7 定点转　8 高级扭臀延迟步　9 古巴切分步 双人动作组合篇　一、双人搭手的手形和架形　二、常用双人搭手架形　1 闭式位架形　2 开式位架形　3 扇形位架形　4 PP位架形　5 反PP位架形　6 影子位架形　三、双人基本组合动作　1 原地移动换重心　2 并脚移动换重心(左)　3 并脚移动换重心(右)　4 向前的方形步　5 向后的方形步　6 向前的锁步　7 向后的锁步　8 向左纽约步　9 向右纽约步　10 向左手对手　11 向右手对手　12 向左定点转　13 向右定点转 四、花步(89步)

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