

<<伦巴>>

图书基本信息

书名：<<伦巴>>

13位ISBN编号：9787807056706

10位ISBN编号：7807056703

出版时间：2008-3

出版时间：成都时代

作者：徐冰

页数：113

字数：120000

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>

前言

Carlind的拉丁舞美丽魔幻旅程 Ladies and Gentlemen !

恭喜您，您已经进入一个魔幻般的殿堂，请跟随caroline开始您的魔幻旅程，很快您将成为世界上最性感最美丽的女人，魅力指数最高的男人！

拉丁舞热，早在歌坛被“四大天王”统治的时候，张学友曾以一曲《女人心》率先向我们展示了他的拉丁舞姿，伴随着极具动感的旋律，学友边唱边舞，迷倒一堆Jarls；而在1998年法国圣丹尼体育场的世界杯开幕式上，当瑞奇·马丁一面大跳火辣的拉丁热舞，一面激昂地唱出“Goal, G0al, G0al !

Ale, Ale, Ale”的时候，全世界人们心头的热血都在沸腾，身体都情不自禁地随之舞动；喜欢足球的朋友们体验过：当巴西队进球的时候，队员们兴奋地甩动球衣跳起欢陕的桑巴，和看台上狂跳桑巴的球迷们相映成趣。

曼口果你留心历届世界小姐的选美盛会，就会发现有正宗拉美血统的委内瑞拉或波多黎小姐经常会独占花魁，纤腰翘臀的魔鬼身材是她们夺冠的最佳武器，难怪许多国际评委都情不自禁地赞叹！要知道这类美女的好身材不是整容手术的结果，而是拉丁舞塑造出来的！

拉丁舞就是如此凭借它的热情走向了世界，被人们所接受和喜爱，它就像一个健康、年轻、活泼、性感、胸中充满火焰的女郎，尽情地释放着自己的能量，怎能不受到众人的青睐？

自然，东方国家也抗拒不了这般无穷力量。

目前，国内的各大、中城市都踊跃地办起了拉丁舞培训班，成立了各种协会，并定期举办一些专业的舞蹈比赛。

拉丁舞已被引入到健身中心并与健身操相结合，成为一项新的时尚健身运动。

如今，从演艺明星到高级白领，从超级名模到普通上班一族，不同的年龄阶段、不同职业的人士，很多人迷恋上这种轻松易学而又健康美妙的有氧舞蹈。

为了打造玲珑有致的身材是一方面，另一方面，由于现代生活节奏加快，而拉丁舞可以让你抛开一切烦恼，尽情舞动，无所顾忌，做真正的自我！

动感十足的拉丁音乐和新颖迷人的拉丁舞步，让你每个细胞仿佛都充斥了热情与奔放，是人性中与生俱来的洒脱与豪放，你只管以愉悦的心情享受其中的美妙，并坦然接受另一份如期而至的厚礼——女人拥有性感迷人的身材，男人跳出了活力和自信！

现在，请跟随Caroline一起进入伦巴的柔情之旅。

它，历史最悠久，舞型最成熟，被称为“拉丁舞之王”；它，又被称为“爱情之舞”，缠绵的音乐，婀娜款摆的动作，柔美无比的舞态，舒展优美的动作，充满了浪漫的异国情调；它，节奏舒缓，流畅的动作可以让您体验身体如水般的律动。

<<伦巴>>

内容概要

Rumba, 浪漫柔情的“爱情之舞”，缠绵悱恻的音乐，优美舒缓的节奏，婀娜款摆的动作，柔美无比的舞态，充满了浓郁的异国情调，身体如水般的律动……让你赢得完美身段，一展性感风情！

5招简单易学的暖身运动 让你从基本动作就开始雕塑身材！

中国最高质量最专业的形体舞蹈教程，高清晰度彩图展示。

徐冰老师亲身教授桑巴单人舞蹈组合，拉丁有氧健身操、双人桑巴国际舞，全程示范，详细讲解。

让你也体验到那种别样的激情！

<<伦巴>>

作者简介

徐冰：北京国标舞学院拉丁舞硕士。
深造于西班牙马德里皇家舞蹈学院，中国国标舞大赛冠军、英国国标舞教师协会（IDTA）会员、英国皇家国标舞教师协会（IDTA）会员……

<<伦巴>>

书籍目录

1 CHAPTER ONE拉丁舞之魂——伦巴 1.风情迷人拉丁舞 风格各异的舞种 魅力之源——力与美的艺术体现 拉丁狂潮，健身风暴 2.性感浪漫伦巴舞 美丽与哀愁的历史 舞前必读2 CHAPTER TWO激情之旅，从热身开始…… 1.窈窕瘦身的前奏 调节呼吸 离心脏最远处进行 自我鉴定疲劳状况 2.5招热身准备 第1招：手臂运动 第2招：胸部运动 第3招：腰部运动 第4招：臂部运动 第5招：腿部运动3 CHAPTER THREE与性感伦巴的甜蜜约会——舞步组合 1.基本舞步 基本移动步 基本前进步 基本后退步 基本方形步 半重心移动步 轴心转 2.热力拉丁组织 心动组合一 心动组合二 3.时尚拉丁有氧健身操 4.情倾双人舞CHAPTER FOUR拉丁美人Caroline的“舞林秘笈” 展示完美伦巴之小细节 为造型加分——拉丁性感彩妆 美丽性感，从拉丁中培养你的女人味

<<伦巴>>

章节摘录

拉丁舞之魂——伦巴 拉丁舞在今天，已成为势不可挡的热潮。

无论是服饰、音乐还是舞蹈，拉丁的风格都很流行。

置身于亚热带的古巴大地上，体会着当地人的劳作，享受着他们的闲暇。

古巴人特有的独具风情的民族服饰：花瓣、羽毛、彩带、缤纷的头饰；火热奔放、举世闻名的伦巴舞，性感、浪漫、狂放不羁；古巴人的音乐也带有浓郁的甜味…… 乐天派的古巴人，他们在什么地方都能唱起来、跳起来，在街角、在酒吧…… 这种快乐是很有感染力的，强烈的节奏感的肢体语言，足以让人们马上就感受到狂热，周身的温度在不断上升，上升……

<<伦巴>>

编辑推荐

国际标准舞大赛冠军、国际标准舞A级教师、为你带来势不可挡的拉丁热舞风潮、席卷全球的秀形塑身风暴。

<<伦巴>>

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>