

<<恰恰>>

图书基本信息

书名：<<恰恰>>

13位ISBN编号：9787807056744

10位ISBN编号：7807056746

出版时间：2008-3

出版时间：成都时代出版社

作者：徐冰

页数：113

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

拉丁舞美丽魔幻旅程Ladles 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fans；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，GOdl，Goal！

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。

如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，让你的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一起进入恰恰恰的动感活力之旅！

恰恰起源于北美洲南部，与伦巴有“姐妹舞”之称。

它的舞步是模仿企鹅的动态而创造出来的，动作俏皮可爱、节奏感强，并能提高身体柔韧度、协调性、灵活性，可以大量燃烧脂肪，使肌肉修长紧实，具有极佳的健体塑形的效果。

快，跟Caroline一起踩着恰恰音乐欢乐的节奏跳起来，在热烈奔放的舞步中感受诱人的南美风情。

<<恰恰>>

内容概要

完美塑形，5招热身运动：纤瘦手臂、丰满胸部、纤细腰部、紧实臀部、修长腿部。

迈出美丽性感第一步：恰恰基本舞姿、舞步；活泼娇俏恰恰舞蹈组合；火辣动感拉丁有氧健身操；与我共舞，双人拉丁国标舞。

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！

<<恰恰>>

作者简介

徐冰，国际标准舞A级教师，中国国际标准舞大赛冠军，北京国际舞学院拉丁舞硕士，深造于西班牙马德里皇家舞蹈学院。

<<恰恰>>

书籍目录

CHAPTER ONE 热力四射，魅力拉丁 1.当有氧运动遭遇风情拉丁 拉丁入门，从认识舞种开始..... 拉丁狂潮健身风暴 2.拉丁舞精灵恰恰恰 揭幕恰恰恰 决胜舞林5大前提 CHAPTER TWO 绝美舞姿，从热身运动开始 1.窈窕享“瘦”舞美人前奏曲 调节呼吸 离心脏最远处进行 自我鉴定疲劳状况 2.五招热身准备 第一招：消除蝴蝶袖的手臂运动 第二招：坚挺托高的胸部运动 第三招：雕塑曲线的腰部运动 第四招：结实娇翘的臀部运动 第五招：纤细腿部运动与我共舞，一起CHA CHA CHA！ CHAPTER THREE 与我共舞，一起Cha-Cha-Cha together 1.恰恰恰的基本舞姿 基本站姿 重心观念 臂的位置 垂直观念 转度观念 2.恰恰恰的基本舞步 原地律动 恰恰基本步1 恰恰基本步2 前进锁步 古巴断步 后退锁步 后点步接划圈锁步 点转步 3.动感cha cha cha舞蹈组合 娇俏活泼舞蹈组合 原地律动+前进锁步+后退锁步+后点步接划圈锁步 热情曼妙舞蹈组合 前进锁步+恰恰基本步+后点步接划圈锁步+古巴断步+点转步 4.时尚拉丁有氧健身操 5.迷情双人拉丁舞 CHAPTER FOUR 拉丁美人变身法宝 1.独家珍藏拉丁风味饰品全览 各式手链 项链 必备腰饰 炫丽戒指 其他选配 2.跳出完美拉丁的秘诀 3.精心呵护你的“行头” 舞鞋的照顾和保养 舞衣的清洁和收藏

<<恰恰>>

章节摘录

插图：

<<恰恰>>

编辑推荐

《恰恰》由成都时代出版社出版。
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

<<恰恰>>

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>