

<<大众交谊舞>>

图书基本信息

书名：<<大众交谊舞>>

13位ISBN编号：9787883527206

10位ISBN编号：7883527207

出版时间：2007-1

出版时间：人民出版社

作者：本社 编

页数：106

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>

<<大众交谊舞>>

内容概要

本书由中国交谊舞冠军、最佳交谊舞搭档、从事交谊舞教学20余年的国家一级音乐舞蹈老师亲自示范教学，舞步动作规范精准，技术细节体贴入微。拍摄时采用了大量正面和背面对比镜头，解决了以往教学片中习者与教师方向不一致的矛盾，从而使复杂动作一看就懂、一学就会。

<<大众交际舞>>

书籍目录

交际舞，高贵典雅的社交方式 .

交际舞的历史剪影

源自欧洲宫廷的社交舞

舞动中国

激情与健康的完美体验

强身健体

瘦身塑形

颐养身心

以舞会友

交际舞的基本技巧

交际舞的第一课学什么?

优雅的舞姿

美妙的音乐

正确的舞步

如何成为理想的舞伴

舞伴间默契最重要

高雅的舞会着装

享受跳舞中乐

吉特巴

基本步 背后换手步 左右换位六步转

反弹步 套环转 单手措、双手措步

擦地分身转步 并进点踏步 拉弓步

转圆步 臂下转步 扭臀影子步

伦巴

横移基本步 前进后退基本步 手臂转、三步转

套环转 套环前进后退基本步、左右换位步

套环转、前进后退基本步、左右换位 交叉影子步

高手横移步 孔雀开屏步 套转步

彩纷呈的交际舞种

优雅含蓄摩登舞

风情万种拉丁舞

典雅高贵的社交舞

<<大众交谊舞>>

章节摘录

目录

<<大众交谊舞>>

编辑推荐

剧情简介 高雅社交，快乐起舞。

名师执教、标准示范。

由浅入深，一学就会。

婀娜款摆伦巴舞，跳出拉丁热情浪漫。

轻怜惜洒脱吉特巴，舞出美式自由奔放。

特别介绍 跳好交谊舞的基础必学课。

标准握持，脚、手、头、视点。

基础体位：关位、开位、右外侧拉、左外侧拉…… 运步方法：平行、落地、进退、重心……

国际舞程线。

掌握规范的社交舞礼仪。

一起来跳吉特巴：自由轻快、动感活泼、轻松欢愉、激情洋溢。

基本步、背后换手步、左右换位六步转、反弹步、套环转、单手措、双手措步、擦地分身转步、并进点踏步、拉弓、转圆步、臂下转步、扭臂影子步。

一起来跳伦巴舞：作舒展、舞姿抒情、婀娜曼妙、热情浪漫。

横移基本步、前进后退基本步、手臂转、三步转、套环转。

套环前进后退基本步、左右换位步。

套环转、前进后退基本步、左右换位。

交叉影子步、高手横移步、孔雀开屏步、套转步。

由中国交谊舞冠军、最佳交谊舞搭档、从事交谊舞教学20余年的国家一级音乐舞蹈老师亲自示范教学，舞步动作规范精准，技术细节体贴入微。

拍摄时采用了大量正面和背面对比镜头，解决了以往教学片中习者与教师方向不一致的矛盾，从而使复杂动作一看就懂、一学就会，是目前国内最佳大众交谊舞教材，学交谊舞一定要从这里开始！

<<大众交谊舞>>

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>