

## <<伦巴技术理论方法图解分析>>

### 图书基本信息

书名：<<伦巴技术理论方法图解分析>>

13位ISBN编号：9787500940142

10位ISBN编号：7500940149

出版时间：2011-3

出版时间：人民体育出版社

作者：习寿华

页数：84

字数：200000

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>

## <<伦巴技术理论方法图解分析>>

### 内容概要

本书作者习寿华在全面总结当今拉丁舞代表人物东尼·本(Donnie Bums)、斯拉维克(Slavik)两位国际大师技术理论体系的基础上编写了这本《伦巴技术理论方法图解分析》，其目的在于抛砖引玉，希望能与舞蹈界朋友们共同商榷，为创建我国体育舞蹈(国标舞)技术理论教学训练体系做一些努力。

## <<伦巴技术理论方法图解分析>>

### 作者简介

习寿华，新疆师范大学体育学院副教授、体育舞蹈方向研究生导师、IDTA国际级教师、中国体育舞蹈联合会全国委员、国家级裁判、中国国际行业战略咨询协会首席专家、香港国际社会科学学院艺术教育学院士、新疆体育舞蹈运动协会副主席、裁判教师学术委员会首席考官。

1953年6月9日出生于乌鲁木齐一个多民族艺术世家，母亲俄罗斯族，父亲达斡尔族，1977年毕业于成都体育学院，曾任教于乌鲁木齐第一师范中等专业学院、四川重庆大学、新疆师范大学。

1991年获国家级教师、裁判资格并出任中国首届体育舞蹈锦标赛裁判。

同年，出任中国体育舞蹈联合会全国委员。

先后创建新疆舞蹈家协会国标舞委员会、新疆体育舞蹈运动协会以及体育舞蹈教师裁判学术委员会，任秘书长、主席、副主席及学术委员会主任。

为自治区培养国家级教师、裁判5人，一、二、三级体育舞蹈专业教师裁判1088人。

培养全国青少年冠军2人，亚军2人。

1993年参加深圳国际标准舞全国锦标赛获初级组亚军，2001年参加第十一届全国体育舞蹈锦标赛获得壮年组第五名。

同年参加贵州全国体育舞蹈邀请赛获得标准舞壮年组、华尔兹单项两项冠军。

因成绩卓著，2001年自治区体育局授予体育工作先进个人称号。

## <<伦巴技术理论方法图解分析>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 1 伦巴技术理论方法图解分析

##### 1.1 伦巴身体形态分析

##### 1.1.1 伦巴静态舞姿身体形态分析

##### 1.1.1.1 后背“5点”意识的建立

##### 1.1.1.2 脊柱拉伸和后背扩展意识的建立

##### 1.1.1.3 形成良好身体形态的几点要素

##### 1.1.2 伦巴动态舞姿身体形态分析

##### 1.1.3 伦巴腿部形态技术动作分析

##### 1.1.4 伦巴走步运行轨迹

##### 1.1.5 大腿内侧张力与足部压力

##### 1.1.6 伦巴舞基本手形

##### 1.2 伦巴身体重心与移动技术分析

##### 1.2.1 身体重量与重心

##### 1.2.2 身体重心与移动

##### 1.2.3 A.B.C重心位置分析

##### 1.2.4 前进走步重心移动技术动作分析

##### 1.2.5 后退走步重心移动技术分析

##### 1.2.6 转动步重心移动技术分析

##### 1.2.7 螺旋转技术动作分析

##### 1.3 伦巴舞步音乐节奏分析

##### 1.3.1 舞蹈音乐结构分析

##### 1.3.2 前进走步音乐时间值的分配

##### 1.3.3 后退走步音乐时间值的分配

##### 1.3.4 伦巴音乐节奏中的“人为重音”

##### 1.3.5 伦巴音乐节奏与舞蹈节奏分析

##### 1.3.6 伦巴身体韵律

##### 1.4 伦巴身体中心水平位置与特征分析

##### 1.4.1 身体中心

##### 1.4.2 伦巴走步中心位置变化分析

##### 1.4.3 中心位置与伦巴风格特征分析

##### 1.4.4 伦巴变线条动作中心位置分析

##### 1.5 伦巴身体技术动作分析

##### 1.5.1 臀部转动动作技术分析

##### 1.5.2 臀部摆动动作技术分析

##### 1.5.3 臀部挤压动作技术分析

##### 1.5.4 反向扭转及侧身引导技术分析

##### 1.6 伦巴技术动作的运用

##### 1.6.1 伦巴身体技术动作的运用(以原地挤压步为例)

##### 1.6.2 伦巴手臂技术动作的运用(以库卡拉恰步型为例)

##### 1.6.3 伦巴腿部技术动作的运用(以库卡拉恰步型为例)

##### 1.6.4 伦巴技术动作在行进步中的运用(以伦巴走步为例)

##### 1.7 身体重心连接与引导技术分析

##### 1.7.1 允许引导

##### 1.7.2 肢体引导

## <<伦巴技术理论方法图解分析>>

1.7.3形式引导

1.7.4引导技术原理分析

2伦巴金银铜牌建议组合技术动作要领图解

2.1伦巴铜牌建议组合技术动作要领图解

2.2伦巴银牌建议组合技术动作要领图解

2.3伦巴金牌建议组合技术动作要领图解

作者简介

## <<伦巴技术理论方法图解分析>>

### 章节摘录

版权页：插图：1伦巴技术理论方法图解分析记得有一位哲人说过“世界就是方法，谁掌握了方法，谁就掌握了世界”。

同样，在这里我想讲的也是方法，而不是大段舞蹈套路。

对一个求实的舞者来说，首先建立起一个正确的舞蹈概念是极为重要的，当你掌握了伦巴舞的金、银、铜牌基本组合动作后，就可以跟着示范内容从头到尾地练习了。

但是，要想使你的舞蹈具有更高的品质和完美的艺术表现力，或者你准备要去参加舞蹈比赛，那么只掌握这些组合套路是远远不够的，你还必须更系统地掌握一些有关伦巴舞蹈的基本原理和技法。

在这里，我准备用三个章节来分别讲解、分析伦巴舞的一般原理和基本技术方法。

1.1 伦巴身体形态分析如果你看过职业教师的教学带，或者跟资深的教师上过课，就会发现他们无一不是从身体形态开始讲起，因为这非常的重要。

正确而优美的身体形态不仅对舞蹈品质起着决定性的作用，同时它也会使你舞动的身体显得更加轻盈而富有活力。

舞蹈身体形态也称舞姿，它可分为静态舞姿和动态舞姿两种。

1.1.1 伦巴静态舞姿身体形态分析1.1.1.1 后背“5点”意识的建立优美的身体形态是如何形成的呢？首先我们要在后背建立起一种强烈的“5点”意识，即头部为点、左肩为点、右肩为点、左臀部为点、右臀部为点，这五点要从中心向上、下、左、右四个方向扩展开来，在后背形成一个平面与地板成垂直状态(图1)。

## <<伦巴技术理论方法图解分析>>

### 编辑推荐

《伦巴技术理论方法图解分析》是由人民体育出版社出版的。

<<伦巴技术理论方法图解分析>>

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>