

<<曼妙芭蕾形体>>

图书基本信息

书名：<<曼妙芭蕾形体>>

13位ISBN编号：9787504845450

10位ISBN编号：7504845450

出版时间：2005-8

出版时间：李丹娜 农村读物出版社 (2005-08出版)

作者：李丹娜

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>

## <<曼妙芭蕾形体>>

### 内容概要

形体芭蕾实际上是借用了现代芭蕾和形体操的“复合力度”，来达到对人体进行塑形和健身的目的，它能够有效地塑造出一个背部挺直，胸脯丰满，腹部、腿部线条优美的女性，因此深得许多成熟女性的青睐。

接下来的学习，从最基本的“把杆”动作开始，在掌握了基本手位和脚位的动作之后，再学习一些配以民族舞音乐的舞蹈动作。

开、绷、直、立，是我们对芭蕾的全部感觉及对它独特气质的追求。

地面训练——扶把训练——把下中间训练——跳转训练——足尖训练，让你拥有了美丽迷人的形体语言，更拥有了与众不同的高贵气质。

想拥有曼妙的身姿吗？

想拥有高贵的气质吗？

想拥有健康的心态吗？

美丽的女人们，动起来！

<<曼妙芭蕾形体>>

作者简介

李丹娜，1984年-1990年就读于北京舞蹈学院（附中）芭蕾舞表演专业。

1992年-1994年就读于北京舞蹈学院（大学）芭蕾舞表演专业；在校期间荣获北京市第四届舞蹈比赛优秀表演奖。

1994年-2001年任教北京市艺术学校讲师；工作期间多次获得市、局、校级嘉奖，并于1998年荣获北京市教委颁发的优秀中青年骨干教师称号。

2001年至今在首都师范大学音乐学院舞蹈系任讲师，工作期间荣获北京市教育工会举办的北京高校青年教师教学基本功大赛，首都师范大学一等奖。

<<曼妙芭蕾形体>>

书籍目录

芭蕾品质 芭蕾训练 芭蕾塑形 Part 1 芭蕾的基本元素—手位1 手形2 手距3 肘形4 手位二 脚位三 身体的基本形态1 双手扶把2 单手扶把 Part 2 热身—地面部分1 勾绷脚练习2 转开练习3 平躺吸伸腿4 侧躺吸伸腿5 腰的练习二 扶把部分1 压腿2 压肩三 中间部分1 颈部活动2 肩部活动3 行进步练习 Part 3 科学优美的把杆训练—巴特芒汤迪——擦地练习二 普利耶——蹲练习1 第一种蹲练习2 第二种蹲练习三 热泰——小踢腿练习四 隆德让帕帖尔——划圈练习1 第一种划圈练习2 第二种划圈练习五 丰迪——单腿蹲练习1 第一种单腿蹲练习2 第二种单腿蹲练习六 瑞勒韦——立半腿尖练习七 格朗巴特芒热泰——踢腿练习 Part 4 中间舞姿和动态舞姿—中间舞姿二 动态舞姿1 第一种碎步练习2 第二种碎步练习3 第三种碎步练习4 第四种碎步练习 Part 5 跳跃训练—索泰——一位小跳练习二 埃夏佩——中跳练习三 西松弗儿梅——大跳练习 Part 6 快乐讲究的舞蹈步伐 巴朗塞 Part 7 放松及呼吸

## <<曼妙芭蕾形体>>

### 媒体关注与评论

书评开、绷、直、立，是我们对芭蕾的全部感觉及对它独特气质的追求。

地面训练——扶把训练——把下中间训练——跳转训练——足尖训练，让你拥有了美丽迷人的形体语言，更拥有了与众不同的高贵气质。

想拥有曼妙的身姿吗？

想拥有高贵的气质吗？

想拥有健康的心态吗？

美丽的女人们，动起来！

## <<曼妙芭蕾形体>>

### 编辑推荐

形体芭蕾实际上是借用了现代芭蕾和形体操的“复合力度”，来达到对人体进行塑形和健身的目的，它能够有效地塑造出一个背部挺直，胸脯丰满，腹部、腿部线条优美的女性，因此深得许多成熟女性的青睐。

接下来的学习，从最基本的“把杆”动作开始，在掌握了基本手位和脚位的动作之后，再学习一些配以民族舞音乐的舞蹈动作。

<<曼妙芭蕾形体>>

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>