

<<形体芭蕾>>

图书基本信息

书名：<<形体芭蕾>>

13位ISBN编号：9787534537707

10位ISBN编号：7534537703

出版时间：2003-11

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王昕宁:王惠秋

页数：64

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>

## <<形体芭蕾>>

### 内容概要

本书是一本有关形体芭蕾的书籍，形体芭蕾的练习比任何一种形体操都要精细，它侧重于“形”的训练。

本书由“毛豆”、“糯米”带您一起进入形体芭蕾的世界，讲述形体芭蕾的基本知识和训练方法，每个训练步骤都配有专业演员的示范图，清晰直观，让读者一目了然，更容易练习。

本书即适合那些刚生过宝宝想恢复以前魔鬼身材的年轻妈妈又可为那些热爱生活、追求美、追求健康的时尚女性提供帮助，通过形体芭蕾的训练，会使您气质高雅，更具有女性魅力。

## <<形体芭蕾>>

### 书籍目录

当毛豆遇到糯米 主要人物 好友偶然相遇 糯米的秘密芭蕾VS形体芭蕾VS健身操 芭蕾与形体芭蕾 形体芭蕾与健身操 芭蕾离您有多远 芭蕾的起源 儿童与芭蕾 形体芭蕾芭蕾的基本特征 古典芭蕾的特征 形体芭蕾的特征 制定健身计划 摄入热量与消耗热量 安排好锻炼时间 每周最佳锻炼次数和时间 选择健身机构 选择教练 选择健身机构 形体芭蕾的服饰与发型 古典芭蕾的服饰 形体芭蕾的服饰 芭蕾的发式 芭蕾的五脚位 芭蕾的一位脚 芭蕾的二位脚 芭蕾的三位脚 芭蕾的四位脚 芭蕾的五位脚 芭蕾的七手位 芭蕾的一位手 芭蕾的二位手 芭蕾的三位手 芭蕾的四位手 芭蕾的五位手 芭蕾的六位手 芭蕾的七位手 芭蕾的术语 芭蕾的术语 学会听教练的口令 形体芭蕾中的五要素 站立 腿 躯干 手臂 头部 形体芭蕾的训练示范课程 形体芭蕾的基本训练 把杆练习 中间练习 对练习者进行高贵气质的训练 放松训练

<<形体芭蕾>>

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>