

<<私人健身教练>>

图书基本信息

书名：<<私人健身教练>>

13位ISBN编号：9787544231398

10位ISBN编号：7544231399

出版时间：2005-10

出版时间：南海出版公司

作者：吕昕锋

页数：139

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>

<<私人健身教练>>

内容概要

拉丁舞是一种极具生命力的舞蹈艺术形式，现在国内越来越多的人也开始认识和学习拉丁舞，它逐渐成为人们争先学习的舞种之一。

国际舞中的拉丁舞包括：桑巴、伦巴、斗牛、恰恰、牛仔。这五个舞种无论在社交场合还是在体育舞蹈比赛中都广为流传。

拉丁舞是一项极好的健身运动，也是一个娱乐项目。腿脚的运动、腰胯的扭拉、手臂的摆动，可让人全身得到很好的锻炼，塑形的效果尤为明显。优美的音乐，又能让人忘却烦恼忧郁，投入到艺术的天地里，全身心得到放松。

本书以精美丰富的图片和详细的文字说明讲述了拉丁的基本舞步、恰恰恰的舞蹈动作，并介绍了一些花步的基本动作，是拉丁舞入门者的最好帮手。

通过学习本书，你不但可以快速地掌握到拉丁舞蹈的基本舞步规律和动作要领，更可以深入地了解拉丁舞蹈的发展脉络及文化特点，培养对拉丁舞的兴趣。

<<私人健身教练>>

作者简介

尹威廉，原名尹国刚，英国国际舞蹈教师协会(IDTA)院士，中国标准舞协会会员，中国国际标准舞协会A级教师资格。

从中学开始学习国际标准舞，1997年考入北京国际标准舞学院，专门学习国际标准舞。2000年7月以优异的成绩获得由英国舞蹈教师协会颁发的拉丁舞、摩登舞两项教师资格

<<私人健身教练>>

书籍目录

拉丁魅力篇 一、拉丁舞的起源与发展 1 拉丁舞的起源 2 拉丁舞的发展 二、拉丁舞种介绍
 三、拉丁舞的独特魅力与健身作用 1 拉丁舞的魅力 2 拉丁舞的健身作用 四、拉丁舞的习
 舞环境及服饰选择 1 习舞环境 2 舞鞋 3 服饰 基本动作篇 一、轻松入门拉丁舞 1 常
 用舞蹈名词介绍 2 基本站姿 二、恰恰恰基本舞步 1 原地换重心 2 并脚移动换重心
 3 方形步 4 向前、向后的锁步 5 纽约步 6 手对手 7 定点转 8 高级扭臀延迟步
 9 古巴切分步 双人动作组合篇 一、双人搭手的手形和架形 二、常用双人搭手架形 1 闭式位
 架形 2 开式位架形 3 扇形位架形 4 PP位架形 5 反PP位架形 6 影子位架形 三、
 双人基本组合动作 1 原地移动换重心 2 并脚移动换重心(左) 3 并脚移动换重心(右) 4
 向前的方形步 5 向后的方形步 6 向前的锁步 7 向后的锁步 8 向左纽约步 9 向右纽
 约步 10 向左手对手 11 向右手对手 12 向左定点转 13 向右定点转 四、花步(89步)

<<私人健身教练>>

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>