

<<学跳韩国街舞(1DVD)>>

图书基本信息

书名：<<学跳韩国街舞(1DVD)>>

13位ISBN编号：9787798964271

10位ISBN编号：7798964274

出版时间：广东音像出版社

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>

<<学跳韩国街舞(1DVD)>>

内容概要

街舞最早起源于撒哈拉以南的非洲，是爵士舞发展到90年代的产物，它的动作是由各种走、跑、跳组合而成，极富变化。

并通过头、颈、肩、上肢、躯干等关节的屈伸、转动、绕环、摆振、波浪形扭动等连贯组合而成的，各个动作都有其特定的健身效果，既注意了上肢与下肢、腹部与背部、头部与躯干动作的协调，又注意了组成各环节各部分独立运动。

因此街舞不仅具有一般有氧运动改善心肺功能、减少脂肪、增强肌肉弹性、增强韧带柔韧性的功效，还具有协调人体各部位肌肉群，塑造优美体态，提高人体协调能力，陶冶美感的功能。

主讲示范：姜德扬，示范表演：谭旭雯、陈蕾、李娜、王辉、杨华。

<<学跳韩国街舞(1DVD)>>

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>