

<<嘻哈瘦身街舞>>

图书基本信息

书名：<<嘻哈瘦身街舞>>

13位ISBN编号：9787807056218

10位ISBN编号：7807056215

出版时间：2007-12

出版时间：成都时代

作者：宋扬

页数：113

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>

## <<嘻哈瘦身街舞>>

### 前言

当今横扫亚洲的舞蹈是什么？

当今最有个性的舞蹈是什么？

毫无疑问，当然是街舞了！

这种来源于美国街头的黑人舞蹈，素来主张“做自己，享受生命，勇于挑战”。

如今它飘洋过海登陆亚洲，刮起了一股势不可挡的嘻哈飓风。

在东京、汉城、香港、台北、上海、北京的街头或PUB，有多少B—Boy、B—Girl在Hip—Hip！

战斗步、摇摆步、地板步、电流、雷鬼、锁舞……我行我素，随心所欲，个性张扬，自由创意！

一向崇尚自由的宋扬对街舞更是情有独衷。

她认为街舞能将现代人心底的愿望与不羁性格表现得淋漓尽致。

没有条条框框约束的街舞步伐能让“玩家”随心所欲地发挥，既可摇头晃脑卖力地跳，也可慵懒地随着音乐晃悠。

这对于整天面对大量枯燥工作的白领一族来说可是一种很棒的休闲方式！

热衷于街舞的人大多精力充沛、朝气蓬勃。

秘密就在于：跳舞时全身心地投入，按自己喜欢的方式，将真实的感觉融入摇摆的身体与强劲的音乐之中。

这时，郁积在心中的所有烦恼便随着不断渗出的汗水消失殆尽，回家冲个热水澡更是舒服惬意！

看着宋扬那柔中带劲的舞步、叫人着迷不已的火爆身材，我们就该想到街舞到底有多大的魔力了！

宋扬所教的日韩式街舞比较注重动作的流畅与优美，对身体关节、肌肉的柔韧性要求较高，所以更加适合女性练习。

这是专门为爱好街舞的女孩子编排设计的一套街舞，它不仅包含了男孩子热衷的各种酷酷舞步，更结合女孩的特点，糅进性感与柔美，其中有许多舞步正是吸收了滨崎步、张娜拉、宝儿、李孝利这些日韩嘻哈女神的时尚街舞动作，集塑形、娱乐、表演功能于一体，不仅可以扭出劲爆身材，还能让性感指数飙升！

更可以在PUB里露一手，随着强劲的音乐，尽情秀出你最炫的舞姿！

街舞不再是男孩独霸天下，赶快加入进来吧！

踩着Hip—Hip音乐的节奏，跳出最真实的快乐和最精彩的人生吧！

## <<嘻哈瘦身街舞>>

### 内容概要

《日韩流行风：嘻哈瘦身街舞》是专门为爱好街舞的女孩子编排设计的一套街舞，它不仅包含了男孩子热衷的各种酷酷舞步，更结合女孩的特点，糅进性感与柔美，其中有许多舞步正是吸收了滨崎步、张娜拉、宝儿、李孝利这些日韩嘻哈女神的时尚街舞动作，集塑形、娱乐、表演功能于一体，不仅可以扭出劲爆身材，还能让性感指数飙升！更可以在PUB里露一手，随着强劲的音乐，尽情秀出你最炫的舞姿！

<<嘻哈瘦身街舞>>

作者简介

宋扬，著名风情舞蹈专家、肚皮舞专业教练宋扬candy，擅长中东风情肚皮舞、热力魔体舞、拉丁舞、形体民族舞、街舞等，多次参加各类专业舞蹈比赛，获得优异成绩；长期海外巡回表演、办学、授课，广泛传播世界各地风情舞蹈。

北京舞蹈学院现心舞专业，现代舞歌舞团首席导师，美国有氧体适能协会专业健身指导员，中国首位肚皮舞导师，香港风情热舞表寅团团长。

<<嘻哈瘦身街舞>>

书籍目录

Part 1 街头的旋风狂潮——Hip Hop我跳我酷——解读热潮汹涌的亚洲Pip-Hop风暴21世纪美少女塑身新流行跳出最拽嘻哈秘籍Part 2 秀出最炫Hip-Hop前奏——活力暖身Part 3 B-Girls流行街舞练功坊Hip-Hop基础舞步集训最酷流行街舞特训Part 4 街舞女孩，挑战B-Boy极限SHOW!Hip-Hop天使Hip-Hop Angel舞之妖妖 Hot DancingHip-Hop精灵Hip-Hop Genius舞之盛宴Dancing Party狂飙魅影Crazy DancingPart 5 世界走透透挖掘Hip-Hop的灵魂嘻哈音乐风暴COOL!嘻哈酷报

<<嘻哈瘦身街舞>>

章节摘录

插图：

<<嘻哈瘦身街舞>>

编辑推荐

《嘻哈瘦身街舞:日韩流行风》崇尚自由，张扬个性!动感刺激，激情澎湃。

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>