

图书基本信息

书名: <<伦巴>>

13位ISBN编号:9787807056706

10位ISBN编号:7807056703

出版时间:2008-3

出版时间:成都时代

作者:徐冰

页数:113

字数:120000

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



前言

Carlind的拉丁舞美丽魔幻旅程 Ladies and Gentlemen!

恭喜您,您已经进入一个魔幻般的殿堂,请跟随caroline开始您的魔幻旅程,很快您将成为世界上最性感最美丽的女人,魅力指数最高的男人!

拉丁舞热,早在歌坛被"四大天王"统治的时候,张学友曾以一曲《女人心》率先向我们展示了他的拉丁舞姿,伴随着极具动感的旋律,学友边唱边舞,迷倒一堆Jarls;而在1998年法国圣丹尼体育场的世界杯开幕式上,当瑞奇·马丁一面大跳火辣的拉丁热舞,一面激昂地唱出"Goal, G0al, G0al

Ale, Ale, Ale"的时候,全世界人们心头的热血都在沸腾,身体都情不自禁地随之舞动;喜欢足球的朋友们体验过:当巴西队进球的时候,队员们兴奋地甩动球衣跳起欢陕的桑巴,和看台上狂跳桑巴的球迷们相映成趣。

曼口果你留心历届世界小姐的选美盛会,就会发现有正宗拉美血统的委内瑞拉或波多黎小姐经常会独占花魁,纤腰翘臀的魔鬼身材是她们夺冠的最佳武器,难怪许多国际评委都情不自禁地赞叹! 要知道这类美女的好身材不是整容手术的结果,而是拉丁舞塑造出来的!

拉丁舞就是如此凭借它的热情走向了世界,被人们所接受和喜爱,它就像一个健康、年轻、活泼 、性感、胸中充满火焰的女郎,尽情地释放着自己的能量,怎能不受到众人的青睐?

自然,东方国家也抗拒不了这般无穷力量。

目前,国内的各大、中城市都踊跃地办起了拉丁舞培训班,成立了各种协会,并定期举办一些专业的 舞蹈比赛。

拉丁舞已被引入到健身中心并与健身操相结合,成为一项新的时尚健身运动。

如今,从演艺明星到高级白领,从超级名模到普通上班一族,不同的年龄阶段、不同职业的人士,很多人迷恋上这种轻松易学而又健康美妙的有氧舞蹈。

为了打造玲珑有致的身材是一方面,另一方面,由于现代生活节奏加快,而拉丁舞可以让你抛开一切 烦恼,尽情舞动,无所顾忌,做真正的自我!

动感十足的拉丁音乐和新颖迷人的拉丁舞步,让你每个细胞仿佛都充斥了热情与奔放,是人性中 与生俱来的洒脱与豪放,你只管以愉悦的心情享受其中的美妙,并坦然接受另一份如期而至的厚礼 -女人拥有性感迷人的身材,男人跳出了活力和自信!

现在,请跟随Caroline一起进入伦巴的柔情之旅。

它,历史最悠久,舞型最成熟,被称为"拉丁舞之王";它,又被称为"爱情之舞",缠绵的音乐,婀娜款摆的动作,柔美无比的舞态,舒展优美的动作,充满了浪漫的异国情调;它,节奏舒缓,流畅的动作可以让您体验身体如水般的律动。



内容概要

Rumba, 浪漫柔情的"爱情之舞", 缠绵悱恻的音乐, 优美舒缓的节奏, 婀娜款摆的动作, 柔美无比的舞态, 充满了浓郁的异国情调, 身体如水般的律动......让你赢得完美身段, 一展性感风情! 5招简单易学的暖身运动 让你从基本动作就开始雕塑身材! 中国最高质量最专业的形体舞蹈教程,高清晰度彩图展示。

徐冰老师亲身教授桑巴单人舞蹈组合,拉丁有氧健身操、双人桑巴国际舞,全程示范,详细讲解。 让你也体验到那种别样的激情!



作者简介

徐冰:北京国标舞学院拉丁舞硕士。

深造于西班牙马德里皇家舞蹈学院,中国国标舞大赛冠军、英国国标舞教师协会(IDTA)会员、英国皇家国标舞教师协会(IDTA)会员……



书籍目录

1 CHAPTER ONE拉丁舞之魂——伦巴 1.风情迷人拉丁舞 风格各异的舞种 魅力之源——力与美的艺术体现 拉丁狂潮,健身风暴 2.性感浪漫伦巴舞 美丽与哀愁的历史 舞前必读2 GHAPTER TWO激情之旅,从热身开始…… 1.窈窕瘦身的前奏 调节呼吸 离心脏最远处进行 自我鉴定疲劳状况 2.5招热身准备 第1招:手臂运动 第2招:胸部运动 第3招:腰部运动 第4招:臂部运动 第5招:腿部运动3 CHAPTER THREE与性感伦巴的甜蜜约会——舞步组合 1.基本舞步 基本移动步 基本前进步基本后退步 基本方形步 半重心移动步 轴心转 2.热力拉丁组织 心动组合一 心动组合二 3.时尚拉丁有氧健身操 4.情倾双人舞CHAPTER FOUR拉丁美人Caroline的"舞林秘笈"展示完美伦巴之小细节为造型加分——拉丁性感彩妆美丽性感,从拉丁中培养你的女人昧



章节摘录

拉丁舞之魂——伦巴 拉丁舞在今天,已成为势不可挡的热潮。

无论是服饰、音乐还是舞蹈,拉丁的风格都很流行。

置身于亚热带的古巴大地上,体会着当地人的劳作,享受着他们的闲暇。

古巴人特有的独具风情的民族服饰:花瓣、羽毛、彩带、缤纷的头饰;火热奔放、举世闻名的伦 巴舞,性感、浪漫、狂放不羁;古巴人的音乐也带有浓郁的甜味…… 乐天派的古巴人,他们在什 么地方都能唱起来、跳起来,在街角、在酒吧…… 这种快乐是很有感染力的,强烈的节奏感的肢 体语言,足以让人们马上就感受到狂热,周身的温度在不断上升,上升……



编辑推荐

国际标准舞大赛冠军、国际标准舞A级教师、为你带来势不可挡的拉丁热舞风潮、席卷全球的秀 形塑身风暴。



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