

<<自由街舞(1DVD)>>

图书基本信息

书名：<<自由街舞(1DVD)>>

13位ISBN编号：9787880335453

10位ISBN编号：7880335455

出版时间：北京中体音像出版中心

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>

## <<自由街舞(1DVD)>>

### 内容概要

《自由街舞》讲述了由欧洲街舞锦标赛独舞冠军Nadin Dreimann带您学跳最正宗、最流行的自由街舞。这些舞技招式你会经常在当红歌星的MV里看到,现在你也可以学会跳了!

流行MV最常用之街舞舞技大公开。

专家们普遍认为街舞所具有的即兴、率真、轻松与激情活力的特征有助于身心的放松,这与街舞动感的节奏、尽兴的翻腾和宽松的着装有关。

它没有特别固定的风格和模式,每个人跳出来的感觉都不一样,容易释放自己。

首先在身体上,它所涉及的肢体动作夸张、爆发力强,在身体多部位动作的连贯组合的情境下,对小关节和小肌肉运动较多,可以增进平时一般的锻炼不容易活动的肌肉部位的弹性,起到减肥效果;街舞对身体协调性、灵活度的提高也有一定帮助,可以使人的身体比例更趋合理。

主讲示范:娜婷·德莱曼(Nadin Dreimann),欧洲HIP-HOP、VIDEO CLIP DANCE 锦标赛集体舞、独舞冠军。

<<自由街舞(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>