

<<天天艺术 少儿芭蕾形体训练三片装(V)>>

图书基本信息

书名：<<天天艺术 少儿芭蕾形体训练三片装(VCD)>>

13位ISBN编号：9787880581836

10位ISBN编号：7880581839

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>

内容概要

第一片

- 1、序言
- 2、第一部分 素质训练
- 3、跟我学
- 4、头颈部位训练（一）
- 5、跟我学
- 6、头颈部位综合训练
- 7、跟我学
- 8、头颈部位综合训练
- 9、跟我学
- 10、肩臂训练（一）
- 11、跟我学
- 12、肩臂训练（二）
- 13、跟我学
- 14、肩臂部位综合训练
- 15、跟我学
- 16、腿部能力训练
- 17、跟我学
- 18、腰部柔韧度训练
- 19、跟我学
- 20、下后腰 跪下腰
- 21、跟我学
- 22、站下腰
- 23、跟我学
- 24、勾踮脚训练
- 25、跟我学
- 26、屈伸训练
- 27、跟我学
- 28、腹肌训练
- 29、跟我学
- 30、腹背能力训练（一）
- 31、跟我学
- 32、快节奏训练
- 33、压腿
- 34、跟我学
- 35、搬腿和控腿
- 36、跟我学
- 37、大踢腿
- 38、跟我学

第二片

- 1、第二部分 古典芭蕾训练
- 手位
- 2、跟我学
- 3、脚位
- 4、跟我学

- 5、勾蹦脚和压脚
- 6、跟我学
- 7、Plies-蹲
- 8、跟我学
- 9、Battements Tendus-擦地
- 10、跟我学
- 11、Battements Jetes-小踢腿
- 12、跟我学
- 13、Ronds De Jambe A Terre-划圈
- 14、跟我学
- 15、Battements Fondus-单腿蹲
- 16、跟我学
- 17、ADAGE - 控制
- 18、跟我学
- 19、Grands Battements-大踢腿
- 20、跟我学
- 21、Port De Bras-舞姿训练
- 22、跟我学
- 23、Battements Tendus - 擦地
- 24、跟我学
- 25、SAUTES - 小跳
- 26、跟我学
- 27、第三部分 小舞蹈
Polka-波尔卡
- 28、跟我学
- 29、意大利民间舞 <塔兰泰拉 >
独舞
- 30、双人舞
- 31、德国民间舞 (风车)
- 32、俄罗斯民间舞
独舞
- 33、双人舞
- 34、WALTZ-圆舞曲

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>