

<<拉丁秀身舞>>

图书基本信息

书名：<<拉丁秀身舞>>

13位ISBN编号：9787883525592

10位ISBN编号：788352559X

出版时间：2011-12

出版时间：卓文工作室 大连音像出版社 (2010-01出版)

作者：卓文工作室 编

页数：90

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>

## &lt;&lt;拉丁秀身舞&gt;&gt;

## 前言

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！

拉丁热，早在歌坛尚被“四大天王”统治的时候，学友就以一曲《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，早已迷倒一堆fans；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, Goal, Goal! Ale, Ale, Ale.....”的时候，全世界人心头的热血都在沸腾，身体都情不自禁地随之舞动；喜欢足球的朋友们也都体验过：过当巴西队进球的时候，队员们兴奋地甩动球衣跳起欢快的桑巴，和看台上狂跳桑巴的球迷们相映成趣，那是一片何等欢乐的海洋.....如果你留心历届世界小姐的选美盛会，就会发现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，而是拉丁舞跳出来的！

拉丁舞就是如此凭借它的热情走向了世界，并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，这又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，而另一方面拉丁舞已被引入了健身中心并与健身操相结合，成为一项新的时尚健身运动，这也为拉丁舞朝着大众化的方向发展奠定了基础。

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，都已经迷恋于这种轻松易学而又健康美妙的有氧舞蹈，打造玲珑有致的身材是一方面，另一方面，由于现代生活紧张而繁忙，工作中又要时刻保持庄重的姿态，经常说着言不由衷的话，做身不由己的事，所以常会感到压抑，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，或纯真，或野性！

动感十足的拉丁音乐和新颖迷人的拉丁舞步，置身其中，你的每个细胞仿佛都充斥了热情与奔放，那是一种在东方文化传统中经常被禁锢的灵魂的渴望，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一起进入桑巴的激情之旅，踩着桑巴音乐火热的节奏跳起来，在热烈奔放的舞步中感受诱人的巴西风情.....

## <<拉丁秀身舞>>

### 内容概要

势不可挡的拉丁热舞风潮，席卷全球的秀形塑身风暴，每天只要LATIN20分钟，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！

完美塑形，5招热身运动：纤瘦手臂、丰满胸部、纤细腰部、紧实臀部、修长腿部。

迈出美丽性感第一步：恰恰基本舞姿、舞步；活泼娇俏恰恰舞蹈组合；火辣动感拉丁有氧健身操；与我共舞，双人拉丁国标舞。

拉丁美人Caroline决胜舞林秘诀大公开！

独家珍藏拉丁风味饰品全览：各式手链、必要腰饰、炫丽戒指、其他选配；跳出完美拉丁的加法小撇步；精心呵护你的“行头”：舞鞋的照顾和保养；舞衣的清洁和收藏。

[BOOK]：中国最高品质最专业的形体舞蹈教程，高清晰度彩图展示。

[2VCD]：徐冰老师亲身教授恰恰恰单人舞蹈组合、拉丁有氧健身操，全程示范，详细讲解。

## &lt;&lt;拉丁秀身舞&gt;&gt;

## 书籍目录

《拉丁秀身舞：激情桑巴》目录：CHAPTER 1 迷人Samba，舞动异国风情风靡全球拉丁狂潮拉丁舞种，风格各异领略拉丁的七种风情引爆有氧魅力，解码拉丁塑身风暴激情狂野巴西桑巴舞舞林秘诀 舞装上场CHAPTER 2 绝美舞姿，从热身运动开始窈窕亨瘦美人前奏5招热身准备第一招：消除蝴蝶袖的手臂运动第二招：坚挺挺高的胸部运动第三招：雕塑曲线的腰部运动第四招：结实娇翘的臀部运动第五招：纤细腿部运动CHAPTER 3 美人桑巴进行时——舞步组合迈出心动的第一步——基本舞步练习狂情桑巴组合桑巴有氧健身操心动双人拉丁组合CHAPTER 4 分享我的美丽性感舞餐盛宴品味拉丁音乐拉丁特色动作，开启体内性感密码拉丁风格彩妆与身体加分法缤纷的手指甲身体彩绘甜美舞姬配件《活力塑身：踏板操》目录：SEGMENT 1 完美下半身曲线挑战计划1.美腿俏臀SOS2.美臀挑战计划3.美腿挑战计划SEGMENT 2 美腿俏臀运动先锋代表——有氧踏板操1.板上板下的完美特点动感节奏，立体锻炼运动负荷由你掌握安全性好动作变化多，娱乐性强2.踏出完美身心大量消耗能量，增强心肺功能培养良好的方位感对腿和臀部的塑形作用3.悉心准备，踏板无忧挑选踏板舒适方便Step服装科学、精准时间计划如何掌握运动强度SEGMENT 3 踏出健康美丽新概念1.综合有氧健身操2.踏板操基础课程3.踏板哑铃课程4.低强度踏板课程5.有氧踏板操课程6.双踏板有氧操课程SEGMENT 4 有氧燃脂基本步右基本步左基本步V字步葡萄藤步A字步Y字步X字步上下板点步点步查尔斯顿步K字步L字步跨顶步绕圈点步T字步板上恰恰连续跳跃步交叉吸腿步板上V字转身左右转身上下板SEGMENT 5 强力瘦踏板操套路1.速效美腿塑臀消脂套路2.强效魔鬼瘦花样套路SEGMENT 6 完美S形修身双踏板二重唱《大众交谊舞》目录：PART 1 交谊舞，高贵典雅的社交方式精彩纷呈的交谊舞种 优雅含蓄摩登舞 风情万种拉丁舞 高贵典雅的大众交谊舞激情与健康的完美体验 强身健体 瘦身塑形 颐养身心 以舞会友PART 2 交谊舞的基本技巧标准握持、体位、运步方法——跳好交谊舞的基础 标准握持 体位 运步方法解开舞池中的困惑 舞程线 方位PART 3 享受跳舞中乐慢三 前进基本步 前进交叉步 右转步 后退交叉步 左转步 右转开位步 云龙步 绕转步 纺织步 女士旋转步 反切团团转 后退并转步 探海开屏造型快四 前进后退基本步 前进锁步 之字步 右旋转组合 连续右旋转组合 连接步+开式基本步+换位置 左右反弹步 左右套环步 琵琶行 新疆舞步 高手拈花 反弹转组合 锯齿步组合PART 4 精彩纷呈的交谊舞种源自欧洲宫廷的社交舞舞动中国

<<拉丁秀身舞>>

章节摘录

插图：

## <<拉丁秀身舞>>

### 编辑推荐

《时尚的健康(套装全3册)》势不可挡的拉丁热舞风潮！

席卷全球的秀形塑身风暴！

每天只要LATINA20分钟，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！

国际标准舞A级教师：徐冰，北京国际舞学院拉丁舞硕士，深造于西班牙马德里皇家舞蹈学院，中国国际标准舞大赛冠军，英国国际舞蹈教师协会（IDTA）会员，英国皇家舞蹈教师协会（ISTD）会员，澳洲皇家舞蹈教师协会（UKA）会员，香港标准舞蹈总会（HKBDC）会员，香港多所大学舞蹈教师及形体顾问。

[BOOK]中国最高质量最专业的形体舞蹈教程，高清晰度彩图展示。

[2VCD]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。

著名传媒倾力打造国际顶级健身教练全程领舞塑身季 健康品限量超值特惠书+光盘美人桑巴进行时魅力舞姿的前奏 5招完美身型热身运动迈出心动的第一步 基本舞步练习狂情桑巴舞蹈组合 强烈律动激瘦舞步11组桑巴有氧健身操 轻松健康快乐享受情迷双人拉丁国标舞 拓展社交圈，魅力大检测！

分享Caroline的美丽性感舞餐盛宴！

品味拉丁音乐拉丁特色动作开启体内性感密码拉丁彩妆与身体加分法甜美舞姬配件舞装上场舞林秘诀

<<拉丁秀身舞>>

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>