

<<世纪典藏9(CD)>>

图书基本信息

书名：<<世纪典藏9(CD)>>

13位ISBN编号：9787885255558

10位ISBN编号：7885255557

出版时间：广州市新时代影音公司

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>

<<世纪典藏9(CD)>>

内容概要

阳光韵律，激情四射，动感节拍，活力无限，精彩集锦，不容错过！  
通过协调性、柔韧性、灵活性的训练，塑造完美的体弄、强健的体魄促进身体发育，陶冶艺术情操！

<<世纪典藏9(CD)>>

书籍目录

DISC A

- 01.韵律操（上）
- 02.韵律操（中）
- 03.韵律操（下）

DISC B

- 01.身体的认识与运动
- 02.组合运动
- 03.四肢伸展运动
- 04.腹部运动
- 05.手臂运动
- 06.腰力运动
- 07.平衡训练
- 08.拉力训练
- 09.弹力训练
- 10.青蛙模仿操
- 11.燕子模仿操

<<世纪典藏9(CD)>>

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>