

<<4VCD跟舞蹈专家学民族舞>>

图书基本信息

书名：<<4VCD跟舞蹈专家学民族舞>>

13位ISBN编号：9787885262181

10位ISBN编号：7885262189

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>

<<4VCD跟舞蹈专家学民族舞>>

内容概要

本产品由专业舞蹈老师现场教授，少儿示范表演。画面讲解生动实效，能让孩子在短时间内快速掌握各种舞蹈技巧，对提高孩子们的舞蹈水平有很大的帮助，是孩子学习舞蹈的最好教材。

<<4VCD跟舞蹈专家学民族舞>>

书籍目录

DISC 1

- 01 舞蹈简介及欣赏
- 02 曲膝摆臂后踏步点地
- 03 对拍手花梆步
- 04 吸腿后踢腿
- 05 十字步跳跃
- 06 花梆步横移点地
- 07 两人交叉转
- 08 前弓步摆臂跳
- 09 后踢跳步
- 10 舞蹈简介及欣赏
- 11 压脚跟措步拧身
- 12 划手转圈
- 13 交叉上步地面转身
- 14 拧身变身跳
- 15 前后腿交换跳
- 16 弓步转身甩头
- 17 后腿跳上步传
- 18 舞蹈简介及欣赏
- 19 擦镜子
- 20 照镜子
- 21 半蹲拧身跑跳步
- 22 横移转身跳
- 23 半脚尖转身
- 24 推手前后上步

DISC 2

- 01 手绢花舞蹈简介及欣赏
- 02 准备动作
- 03 踏步单手腕
- 04 双臂花
- 05 前踢步
- 06 踏步手臂花
- 07 后踢步
- 08 大掖步双臂挽花
- 09 贝壳花
- 10 正步吸腿手绢花
- 11 上下单臂花
- 12 小蜜蜂舞蹈简介及欣赏
- 13 准备动作
- 14 绷脚走步双臀上下伸展
- 15 侧弓步双臀伸展
- 16 后点步双臂伸展
- 17 侧吸腿步
- 18 侧前点步
- 19 伸展转体

<<4VCD跟舞蹈专家学民族舞>>

- 20 拍手双脚立
- 21 结束动作
- 22 两只老虎舞蹈简介及欣赏
- 23 准备动作
- 24 头部与上身活动
- 25 腕肘关节活动
- 26 肩部和胯部活动
- 27 翻手与双腿蹦跳
- 28 双臂摆动练习
- 29 小猫跳步
- DISC 3
- 01 蜻蜓舞蹈简介及欣赏
- 02 准备动作
- 03 旋身抬后胯
- 04 单臂侧身抬后腿
- 05 双晃手侧抑腿
- 06 低位平衡
- 07 双盘手立起
- 08 站立抬后胯
- 09 双抱膝后抬腿
- 10 原地翻身造型
- 11 神秘的森林舞蹈简介及欣赏
- 12 准备动作
- 13 勾绷脚前撩腿
- 14 双抱膝勾绷脚
- 15 前点步转体
- 16 小腿后路踢
- 17 单抱膝勾绷脚
- 18 旁勾绷脚撩腿
- 19 结束动作
- 20 拍皮球舞蹈简介及欣赏
- 21 准备动作
- 22 双膝跪地压腕拍球
- 23 双膝跪地左右拍球
- 24 站立左右拍球
- 25 站立踏步左右拍球
- 26 向上抛球造型
- 27 左右碎步看球
- 28 左右旁侧腿看球
- 29 银波绿舟舞蹈简介及欣赏
- 30 准备动作
- 31 坐姿压腿
- 32 旁压腿
- 33 抬旁腿
- DISC 4
- 01 舞蹈简介及欣赏
- 02 交叉手动腕

<<4VCD跟舞蹈专家学民族舞>>

- 03 横向动胯
- 04 手臂快速摆动
- 05 双手交叉向上
- 06 抱肩插腰
- 07 摊手翻腕
- 08 手指方向
- 09 跑跳步
- 10 舞蹈简介及欣赏
- 11 摆臂正步
- 12 脚尖点步旁踢步
- 13 踢前腿
- 14 原地踏步甩头
- 15 吸腿后弓步
- 16 向前措步
- 17 风火轮
- 18 大跳接倒踢
- 19 舞蹈简介及欣赏
- 20 勾脚点地跳
- 21 小五花
- 22 后踢步跳转
- 23 跳步自转

<<4VCD跟舞蹈专家学民族舞>>

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>