

<<跟舞蹈专家学芭蕾舞>>

图书基本信息

书名：<<跟舞蹈专家学芭蕾舞>>

13位ISBN编号：9787885262341

10位ISBN编号：7885262340

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>

<<跟舞蹈专家学芭蕾舞>>

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。

<<跟舞蹈专家学芭蕾舞>>

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
- 25 舞蹈简介及欣赏
- 26 交叉手动腕
- 27 横向动胯
- 28 手臂快速摆动
- 29 双手交叉向上
- 30 抱肩插腰
- 31 摊手翻腕
- 32 手指方向
- 33 跑跳步
- 34 舞蹈简介及欣赏
- 35 摆臂正步
- 36 脚尖点步旁踢步
- 37 踢前腿
- 38 原地踏步甩头
- 39 吸腿后弓步
- 40 向前措步
- 41 风火轮
- 42 大跳接倒踢
- 43 舞蹈简介及欣赏
- 44 勾脚点地跳

<<跟舞蹈专家学芭蕾舞>>

45 小五花

46 后踢步跳转

47 跳步自转

DISC B

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 后点步双臀伸展

17 侧吸腿步

18 侧前点步

19 伸展转体

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 C

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

<<跟舞蹈专家学芭蕾舞>>

- 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

<<跟舞蹈专家学芭蕾舞>>

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>