

# 爵士美人



[爵士美人\\_下载链接1\\_](#)

著者:良品文化

出版者:大连音像出版社有限公司

出版时间:2006年1月1日

装帧:平装

isbn:9787883527114

## PART 1 都市健身新宠——JAZZ塑形操

### 一、爵士操，塑造气质女人

舞动中的妩媚性感

轻松拥有曼妙身姿

纾压放松，给心灵放个假

### 二、以“舞”之名的爵士操

自由奔放的爵士舞

爵士操，开启快乐健身之门

## PART 2 爵士操初体验

### 一、跳爵士操需具备的五大素质

心肺耐力

肌耐力

协调性

柔软度

平衡力

## 二、爵士操三大要领

站立要领

地面运动要领

负重运动要领

## 三、爵士操基本舞姿

UP DOWN BEND

LUNGE

WAVE

KICK

BALANCE

COXA MOTION

## PART 3 激情共舞——爵士操有氧吧

一、活力四射，热身爵士

二、欧陆风情，纯爵士

三、妩媚性感，激情爵士

四、自由洒脱，轻爵士

作者介绍:

目录:

[爵士美人\\_下载链接1](#)

标签

舞蹈

美化外在

娱乐

whtw555

评论

只有简单动作。

-----  
[爵士美人\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[爵士美人\\_下载链接1](#)