

摩登舞



[摩登舞_下载链接1](#)

著者:亚历克斯·摩尔

出版者:体育大学

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787811007732

《摩登舞-摩登舞者的圣经(第10版)》由世界一流的舞蹈大师细致讲解，并配有清晰的步

法图示，全面诠释了摩登舞各舞种的基本舞步、舞步组合及舞蹈要领，力求让您轻轻松松舞出洒脱和流畅！

在国际标准摩登舞的发展过程中，最具代表意义的就是它在相当短的时间里，获得了世界的广泛认同。虽然在此后的一段时间里，英国舞蹈界在舞蹈的编排创作上发生了很大的变化，也由此形成了人们所熟知的比较热烈的“爵士舞”。当然，这种热烈的舞蹈已经存在了许多年，支配这些舞蹈的一些标准化的基本步法以及逐步分类的舞蹈技巧都取得了巨大的进步，从而也使英国式的国际标准舞至今仍风靡于全世界。

国际标准摩登舞虽然没有经过广泛的宣传，但是被公认为是世界上最佳的一种室内运动和娱乐方式，成为了世界性的爱好。作为一项竞技运动，它几乎激起了世界各国人民的普遍兴趣，而这些国家的舞蹈水平已足以和英国最好的舞者相媲美。

现在，世界锦标赛在不同的国家每年举行一次，来自世界不同国家的舞蹈队伍和选手在此一决高下。

首先，摩登舞是一项强身健体和陶冶情操的娱乐活动，然而这两方面的作用很难说是对等的。对青年人来说，它能充分满足他们所期望的健身需要；对于技术更为熟练的舞者来说，它能提供轻松愉悦的运动享受；而对于繁忙的人们来说，它能带来更多精神上的放松。

要达到有效、合理的标准既不困难也不艰苦，只要完成一些简单正确的步法、保持较好的姿势和平衡就可以得到愉悦的身心享受。在学习上花费的时间和付出都能得到充分的回报。

作者介绍:

目录:

[摩登舞_下载链接1](#)

标签

摩登舞

评论

不予评价罢。最后只发现以我的水平，还是上课比较好，看书完全晕……

[摩登舞 下载链接1](#)

书评

[摩登舞 下载链接1](#)