

# 5分钟形体训练-时尚爵士



[5分钟形体训练-时尚爵士 下载链接1](#)

著者:

出版者:北京东方影音公司

出版时间:

装帧:

isbn:9787880873313

作者介绍:

目录: VCD 1

- 01 爵士舞简介
  - 02 爵士舞热身训练
  - 03 地面热身组合
  - 04 上肢热身组合
  - 05 腰部热身组合
  - 06 爵士舞动律基础训练
  - 07 延伸动律组合
  - 08 起伏蹲动律组合
  - 09 控制中的动律组合
  - 10 踢腿中的动律组合
- VCD 2
- 01 爵士舞简介
  - 02 爵士舞重心移动训练

- 03 启动步伐练习
- 04 复合型步伐练习
- 05 复合型步伐表现组合
- 06 爵士舞表现组合
- 07 表现性组合 (一)
- 08 表现性组合 (二)
- • • • • (收起)

[5分钟形体训练-时尚爵士](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[5分钟形体训练-时尚爵士](#) [下载链接1](#)

书评

---

[5分钟形体训练-时尚爵士](#) [下载链接1](#)