

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 胯部热身组合
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](#)