

# 伦巴



[伦巴\\_下载链接1](#)

著者:徐冰

出版者:成都时代

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787807056706

《伦巴》主要内容：Rumba，浪漫柔情的“爱情之舞”，缠绵悱恻的音乐，优美舒缓的节奏，婀娜款摆的动作，柔美无比的舞态，充满了浓郁的异国情调，身体如水般的律动。让你赢得完美身段，一展性感风情！5招简单易学的暖身运动让你从基本动作就开始雕塑身材！中国最高质量最专业的形体舞蹈教程，高清晰度彩图展示。徐冰老师亲身教授桑巴单人舞蹈组合，拉丁有氧健身操、双人桑巴国际舞，全程示范，详细讲解。让你也体验到那种别样的激情！

作者介绍:

目录: 1 CHAPTER

ONE拉丁舞之魂——伦巴风情迷人拉丁舞风格各异的舞种魅力之源——力与美的艺术体现拉丁狂潮，健身风暴浪漫性感伦巴舞美丽与哀愁的历史 舞前必读2 GHAPTER

TWO激情之旅，从热身开始……窈窕瘦身的前奏调节呼吸离心脏最远处进行自我鉴定

疲劳状况5招热身准备第一招：手臂运动第二招：胸部运动第三招：腰部运动第四招：

臀部运动第五招：腿部运动3 CHAPTER

THREE与性感伦巴的甜蜜约会——舞步组合基本舞步基本移动步基本前进步基本后退步  
基本方形步半重心移动步轴心转热力拉丁组织心动组合一：原地移动步+轴心转+基本方  
形步心动组合二：半重心移动步+花步+基本方形步+基本前进步+基本后退步3. 时尚拉  
丁有氧健身操4. 情倾双人舞CHAPTER

FOUR拉丁美人Caroline的“舞林秘笈” Calloline's dancing

knacks展示完美伦巴之小细节为造型加分——拉丁性感彩妆美丽性感，从拉丁中培养你  
的女人味

• • • • • (收起)

[伦巴 下载链接1](#)

标签

评论

[伦巴 下载链接1](#)

书评

[伦巴 下载链接1](#)