

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：臂部运动第五招：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](#)