

# 简易肚皮舞



[简易肚皮舞 下载链接1](#)

著者:刘双红//白冰//刘紫婷

出版者:北京体育大学

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787564404987

《简易肚皮舞让你轻松甩掉"游泳圈"》是为初学者而写，通过肚皮舞最基本的动作，如头部基本动作、胸部基本动作、胯部基本动作等，让女性朋友很快地领悟到肚皮舞的真谛。同时，《简易肚皮舞让你轻松甩掉"游泳圈"》还增加了一些关于埃及游的小知识，让女性朋友在边玩边学的过程中感受肚皮舞的魅力。

这里有最基本的练习、最详细的讲解、最专业的教练、最正宗的舞步，从简单到晋级，从图解到视频，一本书全搞定！

作者介绍:

目录: 第一章 神秘的东方之舞——肚皮舞 1.揭开肚皮舞的神秘面纱  
2.绚丽多姿的肚皮舞谁最美 3.惊艳肚皮舞, 热遍全球的极致诱惑第三章  
带足行头去展现风情万种的舞姿 1.肚皮舞者的看装与饰品 2.性感神秘的肚皮舞装扮  
3.肚皮舞音乐节拍的掌握第三章 零基础学肚皮舞 1.热身 手臂拉伸 腰部拉伸 腿部拉伸  
2.手型及手的动作 手型 绕腕 软手 3.脖子的基本动作 4.手臂的基本动作 蛇形手臂  
眼镜蛇臂 蝴蝶臂 5.胯部的基础动作 前后顶胯 上下胯 单侧项胯 左右平移胯 左右顶胯  
圆胯 单侧轮圆胯 摆胯 点胯 斜侧胯 斜侧踢腿 前后水平八字 上下八字胯  
6.胸部的基础动作 左右横移 前后横移 水平绕圆 上下提放 垂直绕圆 抖胸 带动肩抖胸  
埃及西迷 骆驼 反骆驼 7.基本舞步 扭步 鸭子步 葡萄藤步 埃及沙依地步法 摆摆步  
8.放松第四章 即兴组合, 扭出婀娜身姿 1.手臂动作组合, 舞出优美手臂  
2.胸部动作组合, 塑造完美体型 3.胯部动作组合, 打造小蛮腰  
4.胯部动作组合, 扭出臀部好形状 5.抬腿动作组合, 让两腿更修长第五章  
注意, 肚皮舞中常见的问题 1.初学肚皮舞的常见问题  
2.练习肚皮舞时应注意的事项第六章 埃及——游玩学舞的好地方  
1.什么时候去学埃及学肚皮舞最好 2.去埃及旅游那条路线最佳  
3.去埃及学舞都应该准备那些衣物 4.自己都应该准备那些类型的音乐  
5.在埃及学习肚皮舞时, 可以边学边录吗 6.去埃及货币是怎么兑换  
7.去埃及要注意哪些习惯 8.埃及有哪些美食 9.埃及哪里能看到最传统的肚皮舞  
10.在埃及谁是肚皮舞皇后 11.埃及哪里能买到不错的纪念品  
12.埃及肚皮舞的着装与饰品 13.埃及肚皮舞的另类道具 14.埃及肚皮舞装扮  
· · · · · (收起)

[简易肚皮舞](#) [下载链接1](#)

标签

舞蹈

肚皮舞

生活

不错的

评论

动作分析的很细致, 就是没有整体的舞蹈。

[简易肚皮舞 下载链接1](#)

书评

[简易肚皮舞 下载链接1](#)