

# 《伦巴》

## 图书基本信息

书名：《伦巴》

13位ISBN编号：9787807056706

10位ISBN编号：7807056703

出版时间：2008-3

出版社：成都时代

作者：徐冰

页数：113

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《伦巴》

## 前言

Carlind的拉丁舞美丽魔幻旅程 Ladies and Gentlemen！恭喜您，您已经进入一个魔幻般的殿堂，请跟随caroline开始您的魔幻旅程，很快您将成为世界上最性感最美丽的女人，魅力指数最高的男人！

拉丁舞热，早在歌坛被“四大天王”统治的时候，张学友曾以一曲《女人心》率先向我们展示了他的拉丁舞姿，伴随着极具动感的旋律，学友边唱边舞，迷倒一堆Jarls；而在1998年法国圣丹尼体育场的世界杯开幕式上，当瑞奇·马丁一面大跳火辣的拉丁热舞，一面激昂地唱出“Goal, G0al, G0al！Ale, Ale, Ale”的时候，全世界人们心头的热血都在沸腾，身体都情不自禁地随之舞动；喜欢足球的朋友们体验过：当巴西队进球的时候，队员们兴奋地甩动球衣跳起欢陕的桑巴，和看台上狂跳桑巴的球迷们相映成趣。

曼口果你留心历届世界小姐的选美盛会，就会发现有正宗拉美血统的委内瑞拉或波多黎小姐经常会独占花魁，纤腰翘臀的魔鬼身材是她们夺冠的最佳武器，难怪许多国际评委都情不自禁地赞叹！要知道这类美女的好身材不是整容手术的结果，而是拉丁舞塑造出来的！

拉丁舞就是如此凭借它的热情走向了世界，被人们所接受和喜爱，它就像一个健康、年轻、活泼、性感、胸中充满火焰的女郎，尽情地释放着自己的能量，怎能不受到众人的青睐？自然，东方国家也抗拒不了这般无穷力量。目前，国内的各大、中城市都踊跃地办起了拉丁舞培训班，成立了各种协会，并定期举办一些专业的舞蹈比赛。拉丁舞已被引入到健身中心并与健身操相结合，成为一项新的时尚健身运动。如今，从演艺明星到高级白领，从超级名模到普通上班一族，不同的年龄阶段、不同职业的人士，很多人迷恋上这种轻松易学而又健康美妙的有氧舞蹈。为了打造玲珑有致的身材是一方面，另一方面，由于现代生活节奏加快，而拉丁舞可以让你抛开一切烦恼，尽情舞动，无所顾忌，做真正的自我！

动感十足的拉丁音乐和新颖迷人的拉丁舞步，让你每个细胞仿佛都充斥了热情与奔放，是人性中与生俱来的洒脱与豪放，你只管以愉悦的心情享受其中的美妙，并坦然接受另一份如期而至的厚礼 - 女人拥有性感迷人的身材，男人跳出了活力和自信！

现在，请跟随Caroline一起进入伦巴的柔情之旅。它，历史最悠久，舞型最成熟，被称为“拉丁舞之王”；它，又被称为“爱情之舞”，缠绵的音乐，婀娜款摆的动作，柔美无比的舞态，舒展优美的动作，充满了浪漫的异国情调；它，节奏舒缓，流畅的动作可以让您体验身体如水般的律动。

# 《伦巴》

## 内容概要

《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招简单易学的热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！

# 《伦巴》

## 作者简介

徐冰：北京国标舞学院拉丁舞硕士。深造于西班牙马德里皇家舞蹈学院，中国国标舞大赛冠军、英国国标舞教师协会（IDTA）会员、英国皇家国标舞教师协会（IDTA）会员……

# 《伦巴》

## 书籍目录

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 CHAPTER 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

# 《伦巴》

## 章节摘录

拉丁舞之魂——伦巴 拉丁舞在今天，已成为势不可挡的热潮。无论是服饰、音乐还是舞蹈，拉丁的风格都很流行。置身于亚热带的古巴大地上，体会着当地人的劳作，享受着他们的闲暇。古巴人特有的独具风情的民族服饰：花瓣、羽毛、彩带、缤纷的头饰；火热奔放、举世闻名的伦巴舞，性感、浪漫、狂放不羁；古巴人的音乐也带有浓郁的甜味…… 乐天派的古巴人，他们在什么地方都能唱起来、跳起来，在街角、在酒吧…… 这种快乐是很有感染力的，强烈的节奏感的肢体语言，足以让人们马上就感受到狂热，周身的温度在不断上升，上升……

# 《伦巴》

## 编辑推荐

国际标准舞大赛冠军、国际标准舞A级教师、为你带来势不可挡的拉丁热舞风潮、席卷全球的秀形塑身风暴。

# 《伦巴》

## 精彩短评

- 1、好，不错，还没有练呢。
  - 2、很喜欢，最好还是上过拉丁的买好
  - 3、有时间会跟着做的
  - 4、个人觉得网上都可以搜到，内容一般
  - 5、内容是单人跳的伦巴练习和热力拉丁操，风格动感时尚，不同于双人跳的那种。表达清晰，分解动作清楚，还有专门介绍跳好伦巴的细节重点。非常适合初学者在家修练。
  - 6、看了一下视频很好书上的要点也很好呀
  - 7、适合无基础的初学者，学起来也不太费劲！只是书本的内容太少
  - 8、感觉很不错，老师讲得挺详细，舞姿很优美。
  - 9、还行，动作太少了，太初级了。学习用。这是DVD下面的阅读场合不适用，不能选。
  - 10、这本书很好，讲的很详细，以前一些错误的方法都得到了纠正。而且确实对身形有很好的提升效果
  - 11、教的还可以，不过视频教程的剪辑不怎么样，对于初学者来说，总是切换角度和拍摄焦段都看不清楚要领。还是中印良品分正面和背面固定角度拍摄的太极清楚易学。
  - 12、图解清晰，质量好，会让人想跟着学习。
  - 13、质量挺好的，货没问题
  - 14、没有盘撒~~所以俺没要了~
  - 15、正在学习中，我没有伦巴基础，这本光碟适合无基础的人学习。书本基本没看。光碟在一节一节的练。
  - 16、看了书后才知道跳伦巴臀部和腿部动，不是腰动。对站坐的仪态也有更多的了解。
  - 17、将拉丁的来历讲的很清楚，有助于理解拉丁本身的灵魂，更加体会到舞蹈的表达思想。
  - 18、很适合在家里没事跳跳，都一步一步的教~
  - 19、步子较简单
  - 20、徐冰老师的书真的很棒,讲解的很仔细!
  - 21、刚收到书，包装很好，光盘试了一下，很不错！
  - 22、很实用，很喜欢~简单易懂~
  - 23、内同不多，还没去仔细研究。
  - 24、是我最喜欢的拉丁舞老师徐冰的书，在网上看过她的视频，好的没话说！她讲的很仔细，很细致。以后还会来继续写评价！
  - 25、徐冰老师的讲解很详细，CD也很清晰，满适合自学者的，推荐~~
  - 26、书详细介绍了拉丁舞的发展历史，舞蹈的分解动作，印刷精美，光盘画面清晰，徐冰教授的动作简单易学，边学边欣赏老师的优美舞姿，真的是很好的视觉享受呀，非常满意
  - 27、好，正在看，还没学
  - 28、书和录像有点差异，但整体还不错
  - 29、动感的拉丁
  - 30、动作还是不太简单，有很难的地方。不过学会了，后面就容易多了
  - 31、希望赶快学会
  - 32、东西不错，便宜啊，很好的一款教材，还有vcd可以看，老师跳的很优美
  - 33、很好的，非常不错。。。
  - 34、写的很细，很适合自学的入门选手。
- 赞。
- 推荐入门首选
- 35、书和碟相得益彰，很好！



# 《伦巴》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)