

# 《肚皮舞翩跹》

## 图书基本信息

书名：《肚皮舞翩跹》

13位ISBN编号：9787504849557

10位ISBN编号：7504849553

出版时间：2007-7

出版社：中国农业（农村读物）

作者：温可馨

页数：163

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)

# 《肚皮舞翩跹》

## 内容概要

China Belly Dance=中东正宗肚皮舞的成品舞蹈+肚皮舞减肥塑身+肚皮舞即兴表演SHOW。一套简单速成的舞蹈健身体系引领平常人步入神奇的舞蹈，世界大门，会让不同年龄、不同体形、不同舞蹈基础的参与者成为气质娇媚、身姿妖娆的舞娘。本书内容包括：掀开肚皮舞的神秘面纱，中式塑身肚皮舞，跟我来，舞起来吧等。

# 《肚皮舞翩跹》

## 作者简介

### 温可馨

是将belly dance(肚皮舞)引入中国加以推广的第一人。被国内媒体誉为“中国肚皮舞第一人”，被海外媒体称为“中国肚皮舞皇后”。

早期作为中国歌坛的一名实力派唱将，在赴中东采集音乐素材的途中，偶遇肚皮舞，从此踏上不归路。

游历中东诸国，一心研习肚皮舞，毕业于土耳其教育部注册的HAYAT艺术研修学院。

回国后创办了中国扩象肚皮舞俱乐部，并在belly dance(肚皮舞)的基础上研发创新出一种名为“China belly dance的纤腰舞。获得国家版权专利保护，火爆流行！

她创办的肚皮舞知名品牌连锁健身会馆遍布全国，来自全国各地的教练和商家以加盟“温可馨肚皮舞”为名牌的象征。

她创办的肚皮舞知名品牌“纤腰舞”与土耳其教育部著名艺术研龄饕餮作，联合颁发国际肚皮舞教练证书”……埃及大使馆与土耳其大使馆的参赞称颂温可馨是中国的肚皮舞皇后。

中国著名作家、书法朗清文挥毫泼墨，亲笔题字：“中国肚皮舞皇后”，并赠予墨宝；就这样，中国肚皮舞皇后的皇冠便戴在了温可馨的头上，被海内外各大新闻媒体竞相报道。

2004年12月成功参与举办了源自于土耳其，风靡整个欧洲的著名舞蹈史诗《火舞》，并邀来世界肚皮舞皇后演出助兴，第一次让中国观众从视觉上见识到了原汁原味的中东肚皮舞。

2006年6月举办了首届亚洲肚皮舞大赛中国赛区总决赛暨可馨杯肚皮舞新秀选拔大赛在全亚洲引起极大轰动，并赶赴新加坡受邀担任首届亚洲肚皮舞大赛新加坡总决赛评委，并承办2008年第三届亚洲肚皮舞大赛。

2006年7月率领中国肚皮舞代表团赴埃及开罗参加一年一度的肚皮舞节，载誉而归。

2006年10月中国台湾国际舞蹈运动协会举办第二届肚皮舞大赛，特邀温可馨担任评委。

2006年11月温可馨作为国际肚皮舞大赛特邀嘉宾赶赴韩国，与世界肚皮舞皇后、埃及六大著名肚皮舞者之一Nagwa Fouad共同担任大赛评委，温可馨在决赛现场友情出演自创中式肚皮舞“孔雀纤腰舞”，引起轰动。

# 《肚皮舞翩跹》

## 书籍目录

题词揭开肚皮舞的神秘面纱 肚皮舞的源流 肚皮舞的名称 肚皮舞的特点 肚皮舞的类别 肚皮舞的服饰  
中式塑身肚皮舞 肚皮舞的中国化 肚皮舞的健身性 肚皮舞的灵性跟我来！舞起来吧！ 肚皮舞注意事项  
预备动作 角胯360度水平面圆胯 手势+手臂组合 水平圆胯——组合手势的蛇舞 上身环绕 胸部运动  
蛇舞 直立圆胯 上下胯 提胯、坐胯、踢胯 顶胯 摆胯 斜侧胯 点肩、抖肩、抖胸 8字胯 圆胯 抖胯  
热身运动(Warming up) 舒缓拉伸(Cool down) 后记

## 《肚皮舞翩跹》

### 精彩短评

- 1、有点枯燥了，不如从网上下载些视频跟着学的效果好。
- 2、书和光盘的质量都很好，教的也比较细致，物有所值了、
- 3、收到时没有好好验收，之后发现，vcd破损
- 4、教练教的内容很丰富，可是就是教得太快了，比较难学哦！音乐一般！总的来说，对学过的人复习还是很好的！
- 5、还不错，能学到很多东西，但关键还是得练
- 6、喜欢肚皮舞，买了很多相关的资料，这是我看过的国内比较好的一种！
- 7、我觉得写得不好，看书根本没办法让初学者学会，光盘播不出来
- 8、因为是07年出版的
- 9、很喜欢肚皮舞,终于买到一本专业书籍,但是光盘买来就是一道划痕,用塑料袋包的.拿的时候没注意,回家一看才发现.中间的一段20分钟的看不了,希望给换一盘新的.
- 10、买了很长时间了收到碟片是碎的包装的问题如果和上次一样用纸箱就不会坏碟片邮回快一个月没有收到新的碟片
- 11、碟子很好，就是书有点看不懂
- 12、现在还没收到，请尽快送货。一起订的货都收到了，就这个缺，都知道肚皮舞掌门人出的当然要比其他的好一些。
- 13、图文并茂,但送的视频真的很差,后期根本没处理过,是不是送的东西都这样啊
- 14、很详细，图也很好，光盘可以用
- 15、书挺好，就是碟子好像不能用啊
- 16、对于一个舞者，这本书带给我的是上班过后的闲散的放松和我需要灵感释放后的激情
- 17、由于我本身有肚皮舞的基础，所以看起来能够理解，而且对动作的标准上是一个提高，VCD的效果都不错，很好！
- 18、此前我已经订过一次书，那次三天就到了，很快，书的质量也很不错。这次订的书里还有光盘，开始我还担心光盘是否被折断，等书拿到后，才发现我的担心都是多余的。
- 19、喜欢在健身房练习肚皮舞看了这本书更加喜爱并理解这项运动了
- 20、书本印刷质量还算好，光盘的拍摄、编辑、制作太业余
- 21、感觉vcd的示范不大好，没讲解清楚
- 22、书内插图印刷得很漂亮，实用性一般。VCD演示却很一般，可能与温可馨本人的语言表达能力有关。VCD内每个动作都有讲解，但没有编排成小组合以加深印象。此书适合有一定肚皮舞功底的人用以加深了解肚皮舞以及进一步打稳基础之用。
- 23、再追加评价吧 再努力学一下
- 24、写的不错很适合我老婆
- 25、收到后碟片完全破损，根本没办法看

# 《肚皮舞翩跹》

## 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)