

# 《学跳肚皮舞1(VCD)》

## 图书基本信息

书名：《学跳肚皮舞1(VCD)》

13位ISBN编号：9787880330496

10位ISBN编号：7880330496

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)

# 《学跳肚皮舞1(VCD)》

## 内容概要

### 特别介绍

肚皮舞是一种古老而神秘的中东舞蹈，它不同于其他舞蹈的最显著特点是腹部的独立运动。舞姿时而激情热烈，时而优雅柔美，尤其是出色的胯部扭动技巧，最能充分体现女性的妩媚，适合所有年龄的女性学习和训练。

学跳肚皮舞，可发掘女性体态潜在的魅力，让你迅速拥有梦寐以求的平坦小腹和“小蛮腰”。

#### 热身动作

肚皮舞站姿及基本摇摆动作

肚皮舞手臂及肩部动作

埃及肚皮舞典型动作

阿拉伯肚皮舞典型动作

肚皮舞典型造型

胸部环绕

上半身球绕

背部弯曲

旋转与后移步

# 《学跳肚皮舞1(VCD)》

## 精彩短评

1、启蒙教材,虽然简单,但是意义重大~

# 《学跳肚皮舞1(VCD)》

## 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)