

《5分钟形体训练-时尚爵士》

图书基本信息

书名：《5分钟形体训练-时尚爵士》

13位ISBN编号：9787880873313

10位ISBN编号：7880873317

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

《5分钟形体训练-时尚爵士》

书籍目录

VCD 1

- 01 爵士舞简介
- 02 爵士舞热身训练
- 03 地面热身组合
- 04 上肢热身组合
- 05 胯部热身组合
- 06 爵士舞动律基础训练
- 07 延伸动律组合
- 08 起伏蹲动律组合
- 09 控制中的动律组合
- 10 踢腿中的动律组合

VCD 2

- 01 爵士舞简介
- 02 爵士舞重心移动训练
- 03 启动步伐练习
- 04 复合型步伐练习
- 05 复合型步伐表现组合
- 06 爵士舞表现组合
- 07 表现性组合（一）
- 08 表现性组合（二）

《5分钟形体训练-时尚爵士》

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