

《魅力魔体肚皮舞》

图书基本信息

书名：《魅力魔体肚皮舞》

13位ISBN编号：9787807055709

10位ISBN编号：7807055707

出版时间：2007-9

出版社：成都时代出版社

作者：宋扬

页数：112

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

《魅力魔体肚皮舞》

内容概要

《魅力魔体肚皮舞》：举世惊艳的中东肚皮舞，热遍全球的极致诱惑，超级[S]形体速成魔法书，绝艳性感美人的集训营！现代风情舞蹈专家，肚皮舞专业教练，宋扬Candy。异域风情的中东乐音，风姿绰约的性感舞姿。激情魅惑的动感舞步，雕塑惹火诱人"S"身型，举世惊艳的中东肚皮舞，热遍全球的极致诱惑。令女人拥有前所未有的迷人性感风韵！热舞前奏，让身体动起来！Begin with warm up。火辣传情头部动作，优柔轻缓肩膀动作。灵蛇媚舞手臂动作，蝴蝶采花手腕指法。

《魅力魔体肚皮舞》

作者简介

宋扬，著名风情舞蹈专家、肚皮舞专家教练，宋扬Candy：擅长中东风情肚皮舞，热力魔体舞、拉丁舞、形体民族舞、街舞等，多次参加各类专业舞蹈比赛，获得优异成绩；长期海外巡回表演、办学、授课、广泛传播世界各地风情舞蹈。

- 北京舞蹈学院现代舞专业；
- 现代舞歌舞团首席导师；
- 美国有氧体适能协会专业健身指导员；
- 中国首位肚皮舞导师；
- 香港风情热舞表演团团长。

《魅力魔体肚皮舞》

书籍目录

PART 1 揭开中东肚皮舞的神秘面纱 A.神秘起源-源自埃及皇室的舞蹈 B.举世惊艳肚皮舞,热遍全球的极致诱惑 · 雕塑完美曲线的惊人成效 · 令女人绽放前所未有的性感与迷人风情 · 爱美有理,任何年龄都可以开始跳..... C.带足行头去跳舞!PART2 暖身与基本步位练习 A.窈窕身姿,从暖身开始 第一招 雕塑曲线的腰部运动 第二招 消除小腹的腹部运动 第三招 集中托高的胸部运动 第四招 结实的8字型扭臂运动 热舞前奏,让身体动起来! 火辣传情头部动作 优柔轻缓肩膀动作 灵蛇媚舞大臂动作 轻风旋舞小臂动作 蝴蝶采花手腕指法 摇摆翩跹胸部动作 风情炫目耻骨动作 婀娜款摆臂部动作 摇曳多姿腿部动作 美臂极限抬臂动作PART3 热辣肚皮舞,风情舞台组合秀 A.激情如火舞蹈组合,扭出曼妙身材 舞姬玉臂 消除蝴蝶袖 蛇手舞、采花舞、千手舞、展翼舞、电扇舞 艳后之胸 雕塑诱人双峰 挺胸舞 水蛇腰肢 展尽妖娆体态 水蛇舞、无限舞、展腰舞、骆驼舞 魅力上段曲线组合 美娘俏臀 凸现玲珑臀线 陀螺舞、扭臂舞、瀑布舞、马步舞 魅力下段曲线组合 B.魅惑绝艳舞蹈组合,舞出性感风情 撩人魅惑尽在眉目间 狂热激情全收摇摆中 魔体百分百全身组合 PART Candy舞言舞语美丽性感触手可及 埃及国宝——肚皮舞皇后纳吉瓦绝世风采 动感百分百中东肚皮舞音乐 举手投足皆风情:走姿、站姿、坐姿 彩妆、美甲为造型加分

《魅力魔体肚皮舞》

章节摘录

插图

《魅力魔体肚皮舞》

精彩短评

- 1、看了书,然后照着光盘上教的动作学,还行.只是感觉有些难,特别是有一定年龄的女士,扭胯的动作是比较难学的,音乐好听.
- 2、光看书的话是有一点吃力,好在有光盘教,光盘比较细致。整个书很基础,教得都是一小段一小段的。适合学完了之后再学别的书,光学这本书是不会跳肚皮舞的。
- 3、成都时代出版社的与大连音像出版社的有何不同?
- 4、没什么内容。。。几个很基本的动作
- 5、印刷还行,彩印的,不过内容不好,不喜欢
- 6、爱上对方
- 7、很不错,教得很细致,跳的很优美
- 8、很喜欢肚皮舞耶,就拿这本书来说,增强了我的兴趣意识,还真是买值了。
- 9、教得有些简单,但只要细心琢磨,便能学会。内容很丰富,舞姿很美。看了就想学!

《魅力魔体肚皮舞》

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