

《拉丁秀身舞》

图书基本信息

书名：《拉丁秀身舞》

13位ISBN编号：9787807057543

10位ISBN编号：7807057548

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

《拉丁秀身舞》

前言

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fans；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, Goal, Goal! 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快的桑巴，和看台上狂跳桑巴的球迷们相映成趣。如果你留心历届世界小姐的选美盛会，就会发现正宗拉美血统的委内瑞拉或波多黎各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，让你的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一起进入桑巴的激情之旅，踩着桑巴音乐火热的节奏跳起来，在热烈奔放的舞步中感受诱人的巴西风情！

《拉丁秀身舞》

内容概要

《拉丁秀身舞:桑巴》为您带来势不可挡的拉丁热舞风潮！席卷全球的秀形塑身风暴！每天只要LATINA20分钟，你就将成为世界上最性感最美丽的女人！魅力指数最高的男人！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！

《拉丁秀身舞》

作者简介

徐冰 (Caroline)

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

中国国际标准舞大赛冠军

英国国际舞蹈教师协会 (IDTA) 会员

英国皇家舞蹈教师协会 (ISTD) 会员

澳洲皇家舞蹈教师协会 (UKA) 会员

香港标准舞蹈总会 (HKBDC) 会员

香港多所大学舞蹈教师及形体顾问

《拉丁秀身舞》

书籍目录

CHAPTER 1 迷人Samba，舞动异国风情风靡全球拉丁狂潮拉丁舞种，风格各异领略拉丁的七种风情引爆有氧魅力，解码拉丁塑身风暴激情狂野巴西桑巴舞舞林秘诀 舞装上场CHAPTER 2 绝美舞姿，从热身运动开始窈窕亨瘦美人前奏 5招热身准备第一招：消除蝴蝶袖的手臂运动 第二招：坚挺挺高的胸部运动第三招：雕塑曲线的腰部运动第四招：结实娇翘的臀部运动第五招：纤细腿部运动CHAPTER 3 美人桑巴进行时——舞步组合迈出心动的第一步——基本舞步练习狂情桑巴组合桑巴有氧健身操心动双人拉丁组合CHAPTER 4 分享我的美丽性感舞餐盛宴 品味拉丁音乐拉丁特色动作，开启体内性感密码拉丁风格彩妆与身体加分法缤纷的手指甲身体彩绘甜美舞姬配件

《拉丁秀身舞》

章节摘录

插图：

《拉丁秀身舞》

编辑推荐

《拉丁秀身舞:桑巴》由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！

《拉丁秀身舞》

精彩短评

- 1、有空好好学学
- 2、挺好的一本书 还有光盘 学习起来方便
- 3、货挺好的，就是第一部分热身运动和第三部分拉丁健身操跟伦巴重复。估计这一系列的，这两部分都会有吧。
- 4、性价比不好。舞蹈也不怎么样。感觉教练很不专业。一次订单拆分了3次送货，让人很无语。都写的所有商品一次送货的，可是。。。。
- 5、还没有拆开看，但看封面和介绍不错
- 6、适合初学者，书的讲解虽详细但内容少
- 7、希望能买到更多的更丰富的这种好碟子
- 8、还可以把，一般
- 9、不错，正版书
- 10、长得丑了，而且味道重了，书和dvd还不错
- 11、是拉丁修身舞，不是拉丁舞，学拉丁的就不要买了
- 12、买的所有碟中最棒的一张碟，书也不错。讲解很详细，碟子很清晰，易学。一看就是正版碟。希望以后都能买到这样的好碟。
- 13、有DVD，好
- 14、从小喜欢舞蹈，修习舞蹈~最近更是迷上了异域风情！桑巴——热情奔放，节奏激昂，是音乐与舞蹈的共融体！本书深入浅出，适合自学！
- 15、别样的激情
- 16、拉丁秀身舞
- 17、教学节奏有点快，没有基础的人可能有点跟不上。
- 18、这本书挺好的 而且还有光盘

《拉丁秀身舞》

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