

《私人健身教练》

图书基本信息

书名：《私人健身教练》

13位ISBN编号：9787544231398

10位ISBN编号：7544231399

出版时间：2005-10

出版社：南海出版公司

作者：吕昕锋

页数：139

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

《私人健身教练》

内容概要

瑜伽自学天书：居家.办公.户外瑜伽，ISBN：9787544231398，作者：深圳市金版文化发展有限公司 策划

《私人健身教练》

作者简介

尹威廉，原名尹国刚，英国国际舞蹈教师协会(IDTA)院士，中国标准舞协会会员，中国国际标准舞协会A级教师资格。从中学开始学习国际标准舞，1997年考入北京国际标准舞学院，专门学习国际标准舞。2000年7月以优异的成绩获得由英国舞蹈教师协会颁发的拉丁舞、摩登舞两项教师资格

《私人健身教练》

书籍目录

拉丁魅力篇 一、拉丁舞的起源与发展 1 拉丁舞的起源 2 拉丁舞的发展 二、拉丁舞种介绍
三、拉丁舞的独特魅力与健身作用 1 拉丁舞的魅力 2 拉丁舞的健身作用 四、拉丁舞的习
舞环境及服饰选择 1 习舞环境 2 舞鞋 3 服饰 基本动作篇 一、轻松入门拉丁舞 1 常
用舞蹈名词介绍 2 基本站姿 二、恰恰恰基本舞步 1 原地换重心 2 并脚移动换重心
3 方形步 4 向前、向后的锁步 5 纽约步 6 手对手 7 定点转 8 高级扭臀延迟步
9 古巴切分步 双人动作组合篇 一、双人搭手的手形和架形 二、常用双人搭手架形 1 闭式位
架形 2 开式位架形 3 扇形位架形 4 PP位架形 5 反PP位架形 6 影子位架形 三、
双人基本组合动作 1 原地移动换重心 2 并脚移动换重心(左) 3 并脚移动换重心(右) 4
向前的方形步 5 向后的方形步 6 向前的锁步 7 向后的锁步 8 向左纽约步 9 向右纽
约步 10 向左手对手 11 向右手对手 12 向左定点转 13 向右定点转 四、花步(89步)

《私人健身教练》

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