

<<健身形体舞入门教程>>

图书基本信息

书名：<<健身形体舞入门教程>>

13位ISBN编号：9787535938121

10位ISBN编号：7535938124

出版时间：2005-5

出版时间：广东科技出版社

作者：高丽娟

页数：95

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健身形体舞入门教程>>

### 内容概要

在现代社会中，随着生活水平的提高，人们越来越注重对美的追求。而追求挺拔的身姿，优美的体态，高雅的气质，舒展协调的动作和良好的自我感觉只有通过舞蹈来实现。

舞蹈是一种休闲运动，是健康和具有艺术性的活动，舞蹈以优雅的舞姿，纯熟的技巧，配合完美的音乐来抒发情感，表现自我。

舞蹈不但培养人的体态、气质以及保持好的身段等，而且能陶冶人的情操，使人的修养、情操、礼节、品德、艺术品位、鉴赏能力等各方面得以综合提高。

舞蹈有以下几种类型：形体舞、民族舞、芭蕾舞、芭蕾爵士舞、现代舞，还有现在刚兴起的当代舞、踢踏舞等。

为满足广大舞蹈爱好者的要求，笔者根据自己的教学经验和体会，编写了这本形体舞蹈教程。

《健身形体舞入门教程》主要是介绍“形体舞”。

形体训练中一个很重要的目的就是使训练者体态变得匀称和健美，纠正一些不好的习惯，如探头、歪脖、耸肩、扣胸、挺腹、塌腰、撅臀等。

舞蹈是运动着的生命存在最直接、最强烈、最单纯而又最充实的表现形式。

舞蹈训练使人自身得到一种生命的真实感，人体的美主要通过形体的美体现，舞蹈训练可以使体态更加丰富。

## <<健身形体舞入门教程>>

### 书籍目录

第1课 形体舞基本知识第1节 舞台的方位第2节 脚的基本动作第3节 手位的基本动作第2课 简单协调练习第1节 吸气、吐气第2节 移重心第3节 手脚配合第3课 技巧动作练习第1节 立半脚尖第2节 含胸、挺胸、碎步、柔臂第3节 移重心、吸旁腿第4课 动感舞姿第1节 双手盖手、双脚控腿和垫步第2节 风火轮加垫步第3节 吸腿跳、碎步转体第5课 美体舞姿第1节 腆胸、含胸、收腹、压腰第2节 出胯、伸拉第3节 手脚灵活性第6课 柔软身体舞姿第1节 手、身体、胯部上提第2节 双手平肩旋腰第7课 综合形体练习（一）第1节 拧腰练习第2节 手位练习加转体及波浪手第3节 舒展延伸第4节 拧腰加旋腰第8课 综合形体练习（二）第1节 手部动作和移重心第2节 立半脚尖碎步走

## <<健身形体舞入门教程>>

### 编辑推荐

为了满足广大舞蹈爱好者的要求，笔者根据自己的教学经验和体会，编写了这本形体舞蹈教程。本书主要是介绍“形体舞”。书中不只是单一的手、脚位的练习，而是把各种基本功编到舞蹈中。希望读者通过练习能够拥有优美的身段和良好的自信。

<<健身形体舞入门教程>>

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:<http://www.tushu007.com>