

<<恰恰>>

图书基本信息

书名：<<恰恰>>

13位ISBN编号：9787807056744

10位ISBN编号：7807056746

出版时间：2008-3

出版时间：成都时代出版社

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

拉丁舞美丽魔幻旅程Ladles 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, GOdl, 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陕的桑巴，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，就会发现有正宗拉美血统的委内瑞拉或波多黎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，难怪许多国际评委都情不自禁地赞叹！

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一起进入恰恰恰的动感活力之旅！

恰恰起源于北美洲南部，与伦巴有“姐妹舞”之称。

它的舞步是模仿企鹅的动态而创造出来的，动作俏皮可爱、节奏感强，并能提高身体柔韧度、协调性、灵活性，可以大量燃烧脂肪，使肌肉修长紧实，具有极佳的健体塑形的效果。

快，跟Caroline一起踩着恰恰音乐欢乐的节奏跳起来，在热烈奔放的舞步中感受诱人的南美风情。

<<恰恰>>

内容概要

完美塑形，5招热身运动：纤瘦手臂、丰满胸部、纤细腰部、紧实臀部、修长腿部。

迈出美丽性感第一步：恰恰基本舞姿、舞步；活泼娇俏恰恰舞蹈组合；火辣动感拉丁有氧健身操；与我共舞，双人拉丁国标舞。

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！

作者简介

徐冰，国际标准舞A级教师，中国国际标准舞大赛冠军，北京国际舞学院拉丁舞硕士，深造于西班牙马德里皇家舞蹈学院。

书籍目录

CHAPTER ONE 热力四射，魅力拉丁 开始.....	1.当有氧运动遭遇风情拉丁	拉丁入门，从认识舞种开始
拉丁狂潮健身风暴	2.拉丁舞精灵恰恰恰	揭幕恰恰恰 决胜舞林5大
前提 CHAPTER TWO 绝美舞姿，从热身运动开始	1.窈窕享“瘦”舞美人前奏曲	调节呼吸
离心脏最远处进行	自我鉴定疲劳状况	2.五招热身准备
蝶袖的手臂运动	第二招：坚挺托高的胸部运动	第一招：消除蝴蝶袖
第四招：结实娇翘的臂部运动	第五招：纤细腿部运动与我共舞，一起CHA CHA CHA！	第三招：雕塑曲线的腰部运动
CHAPTER THREE 与我共舞，一起Cha-Cha-Cha together	1.恰恰恰的基本舞姿	基本站姿
重心观念	臂的位置	垂直观念
原地律动	恰恰基本步1	转度观念
退锁步	恰恰基本步2	2.恰恰恰的基本舞步
后点步接划圈锁步	点转步	前进锁步
原地律动+前进锁步+后退锁步+后点步接划圈锁步	3.动感cha cha cha舞蹈组合	古巴断步
基本步+后点步接划圈锁步+古巴断步+点转步	热情曼妙舞蹈组合	后点步接划圈锁步
4.时尚拉丁有氧健身操	5.迷情双人拉丁舞	点转步
CHAPTER FOUR 拉丁美人变身法宝	1.独家珍藏拉丁风味饰品全览	各式手链
指 其他选配	2.跳出完美拉丁的秘诀	项链
2.跳出完美拉丁的秘诀	3.精心呵护你的“行头”	必备腰饰
3.精心呵护你的“行头”	舞鞋的照顾和保养	炫丽戒指
舞鞋的照顾和保养	舞衣	
舞衣		

<<恰恰>>

章节摘录

插图：

<<恰恰>>

编辑推荐

《恰恰》由成都时代出版社出版。
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

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>