

<<中老年舞蹈教程>>

图书基本信息

书名：<<中老年舞蹈教程>>

13位ISBN编号：9787540439835

10位ISBN编号：7540439831

出版时间：2007-10

出版时间：湖南文艺

作者：王凤

页数：105

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>

<<中老年舞蹈教程>>

内容概要

中老年人随着年龄的增长，肌肉会松弛，身体不灵活，静多动少的生活方式还会使其体质降低。为满足中老年朋友娱乐健身的需求，针对中老年朋友生理、心理方面的特点，编者特别编排了这套舞蹈训练教材，目的在于激活缺乏活力的肌肉群，促进血液循环，增强脊椎关节的灵活性及肌肉群的弹性。

通过学习训练不仅能改善中老年朋友的生理机能，使其腰背挺拔，身形健美，气质高雅，还能增加舞蹈方面的新知识，结识同样爱好舞蹈的新朋友，为生活注入新的活力和情趣。

《中老年舞蹈教程》适宜于零起点、热爱舞蹈的中老年朋友，为了便于理解和记忆，《中老年舞蹈教程》采用通俗易懂的大众语言，舞蹈动作简单，训练编排循序渐进，通过从基础动作到舞蹈动作组合的学习，最终完成成品舞蹈。

<<中老年舞蹈教程>>

书籍目录

第一章舞蹈基本知识一、舞蹈常用术语二、舞台基本图示第二章舞蹈基本训练一、健身训练(一)训练目的(二)基本动作二、椅上训练(一)训练目的(二)基本动作三、地面训练(一)训练目的(二)基本动作第三章中国古典舞蹈训练一、中国古典舞基本脚型、基本脚位(一)基本脚型(二)基本脚位二、中国古典舞基本手型、基本手位(一)基本手型(二)基本手位三、芭蕾舞基本脚位、基本手型、基本手位(一)芭蕾舞基本脚位(二)芭蕾舞基本手型(三)芭蕾舞基本手位第四章中国民族民间舞蹈训练与实例一、东北秧歌(一)训练目的(二)基本动作二、云南花灯(一)训练目的(二)折扇简介(三)扇子的拿法及位置(四)基本动律(五)基本动作(六)舞蹈实例三、藏族民间舞蹈(一)训练目的(二)手臂动作(三)基本脚位(四)踢踏舞基本动作(五)踢踏舞实例(六)弦子舞基本动作(七)弦子舞实例四、蒙古族民间舞蹈(一)训练目的(二)基本手位(三)基本脚位(四)基本动作(五)舞蹈实例五、维吾尔族民间舞蹈(一)训练目的(二)基本手位(三)基本脚位(四)基本动作(五)舞蹈实例六、集体表演舞蹈(一)训练目的(二)基本动作(三)舞蹈实例

<<中老年舞蹈教程>>

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>