

<<简易肚皮舞>>

图书基本信息

书名：<<简易肚皮舞>>

13位ISBN编号：9787564404987

10位ISBN编号：7564404981

出版时间：2010-9

出版时间：北京体育大学

作者：刘双红//白冰//刘紫婷

页数：112

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>

## <<简易肚皮舞>>

### 前言

女性朋友而言，拥有曼妙的身材不仅可以让自己看上去更美丽，也会让自己更加自信。肚皮舞是瑜伽与舞蹈结合的一种新潮的健美舞蹈，是一种充满韵味和魅力的舞蹈，也是一种优美的身体艺术。

肚皮舞可以让舞者的腿部、腹部、肩膀及颈部都得到充分的活动，从而提高身体的弹性和柔韧性。

然而，很多女性朋友都认为自己没有舞蹈天赋或者没有舞蹈基础而不敢开始学习肚皮舞。

其实肚皮舞是一种门槛比较低的舞蹈，它对舞者没有任何苛刻的要求。

只要你喜欢，只要你充满热情，你就能学会肚皮舞。

本书是为初学者而写，通过肚皮舞最基本的动作，如头部基本动作、胸部基本动作、胯部基本动作等，让女性朋友很快地领悟到肚皮舞的真谛。

同时，本书还增加了一些关于埃及游的小知识，让女性朋友在边玩边学的过程中感受肚皮舞的魅力。

## <<简易肚皮舞>>

### 内容概要

本书是为初学者而写，通过肚皮舞最基本的动作，如头部基本动作、胸部基本动作、胯部基本动作等，让女性朋友很快地领悟到肚皮舞的真谛。

同时，本书还增加了一些关于埃及游的小知识，让女性朋友在边玩边学的过程中感受肚皮舞的魅力。

这里有最基本的练习、最详细的讲解、最专业的教练、最正宗的舞步，从简单到晋级，从图解到视频，一本书全搞定！

## <<简易肚皮舞>>

### 作者简介

赵梦，北京曼伊国际肚皮舞俱乐部创始人之一世界顶级舞蹈家MS RaDla.Hassan及Dr.Ho Geddawi的亲传弟子先后8次赴埃及、新加坡、泰国求学在中国十几个省市地区巡回讲学近百场《健身节拍》特约电视教练、出版多部肚皮舞教学光盘《健与美》封面女郎、《尚舞》封面女郎《健康女性》、《健康生活》等杂志特约教练多次受邀在中央电视台、北京电视台任嘉宾现任北京曼伊肚皮舞俱乐部首席主教练

## &lt;&lt;简易肚皮舞&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 神秘的东方之舞——肚皮舞 1.揭开肚皮舞的神秘面纱 2.绚丽多姿的肚皮舞谁最美 3.惊艳肚皮舞，热遍全球的极致诱惑第三章 带足行头去展现风情万种的舞姿 1.肚皮舞者的看装与饰品 2.性感神秘的肚皮舞装扮 3.肚皮舞音乐节拍的掌握第三章 零基础学肚皮舞 1.热身 手臂拉伸 腰部拉伸 腿部拉伸 2.手型及手的动作 手型 绕腕 软手 3.脖子的基本动作 4.手臂的基本动作 蛇形手臂 眼镜蛇臂 蝴蝶臂 5.胯部的的基础动作 前后顶胯 上下胯 单侧顶胯 左右平移胯 左右顶胯 圆胯 单侧圆胯 摆胯 点胯 斜侧胯 斜侧踢腿 前后水平八字 上下八字胯 6.胸部的的基础动作 左右横移 前后横移 水平绕圆 上下提放 垂直绕圆 抖胸 带动肩抖胸 埃及西迷 骆驼 反骆驼 7.基本舞步 扭步 鸭子步 葡萄藤步 埃及沙依地步法 摇摆步 8.放松第四章 即兴组合，扭出婀娜身姿 1.手臂动作组合，舞出优美手臂 2.胸部动作组合，塑造完美体型 3.胯部动作组合，打造小蛮腰 4.胯部动作组合，扭出臀部好形状 5.抬腿动作组合，让两腿更修长第五章 注意，肚皮舞中常见的问题 1.初学肚皮舞的常见问题 2.练习肚皮舞时应注意的事项第六章 埃及——游玩学舞的好地方 1.什么时候去学埃及学肚皮舞最好 2.去埃及旅游那条路线最佳 3.去埃及学舞都应该准备那些衣物 4.自己都应该准备那些类型的音乐 5.在埃及学习肚皮舞时，可以边学边录吗 6.去埃及货币是怎么兑换 7.去埃及要注意哪些习惯 8.埃及有哪些美食 9.埃及哪里能看到最传统的肚皮舞 10.在埃及谁是肚皮舞皇后 11.埃及哪里能买到不错的纪念品 12.埃及肚皮舞的着装与饰品 13.埃及肚皮舞的另类道具 14.埃及肚皮舞装扮

## <<简易肚皮舞>>

### 章节摘录

插图：(4) 身材过于消瘦上衣选择亮片和珠串比较多的款式，选择大摆裙。

可以选择纱巾做装饰，上面卡在内衣的带子里，下面塞在腰封里。

另外，可以选择有袖子的亮片多的半身衣服，加上两边分叉的裤子或裙子，会让你的身材看起来不那么瘦小。

(5) 苹果型身材（上半身大下半身小的身材）苹果型身材的舞者可以利用纱巾、布料、首饰、身上的装饰遮盖身材的缺陷，凸显身材的优点。

用好看的半透明的纱巾把身体缺陷的地方装饰起来，穿宽的裙子或裤子，用V字形的腰封会让人显得修长一点。

注意避免身上水平方向的各种装饰，比如花边、腰封、珠串等。

做一个比较蓬松的发型，并且在头和耳朵上多些装饰，这样也会平衡身材。

另外，也可以选择埃及肚皮舞风格的连体长袍，好看的花纹和颜色会让你的身材更平衡。

如果身材是苹果型身材的话，让自己变成高贵而闪亮的金苹果吧！

(6) 臀部过于瘦小对于臀部过于瘦小的肚皮舞舞者，腰带的形状十分重要。

臀部小可以穿各种款式的裙子，选用平的腰带，各种大的亮的珠子和亮片会让臀部看起来更丰满。

另外，可以在胯的边缘加上纱巾做成耳朵裙的效果，也可以起加大臀部的效果。

(7) 手臂比较粗大手臂比较粗大的舞者尽量穿有宽大袖子的服装或者蝴蝶袖的服装，不要穿有紧身袖子的服装，不要在手臂上套很紧的装饰。

袖子的边缘可以固定在胸衣的带子上，这样就可以把手臂给遮住了。

## <<简易肚皮舞>>

### 编辑推荐

《简易肚皮舞让你轻松甩掉"游泳圈"》：跳肚皮舞减掉“游泳圈”，绝对不是传说。

只要你去接触它，就会爱上它。

不问你年龄，不问你高矮，不问你胖瘦，不问你美丑。

人气教练王赵梦，将在《简易肚皮舞让你轻松甩掉"游泳圈"》中分解教学肚皮舞，让你成为聚会的闪亮明星；教你如何快乐减肥，轻松甩掉“游泳圈”，做一个快乐真女人。

<<简易肚皮舞>>

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