

<<优美狐步>>

图书基本信息

书名：<<优美狐步>>

13位ISBN编号：9787807055846

10位ISBN编号：7807055847

出版时间：2007-10

出版时间：成都时代出版社

作者：黄忆，桂仕楠 编著

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>

<<优美狐步>>

内容概要

本书由国际标准交谊舞冠军、最佳国标舞搭档，从事国标舞教学十余年的国家A级舞蹈导师和国家级裁判黄忆、桂仕楠亲自示范。是国际标准舞的训练教程。

<<优美狐步>>

作者简介

黄忆（Richard），国家A级教师，国家级裁判，中国首届体育舞蹈国家队队员，20世纪90年代北京电视台全国第一套社交舞电视节目主要示范教师，先后在全国舞蹈锦标赛中荣获新人组，公开组，甲组大奖，1998年进入体育舞蹈职业组比赛至今十年有余，仍活跃在锦标赛职业决赛舞台上，更代表中国多次获得国际各项职业公开赛冠军及评审团大奖，并代表中国获得亚洲体育节季军，曾在意大利参加专业进修，师从国际标准舞大师学习标准舞的高级技巧，在从事舞蹈教学及比赛工作的同时，至今仍然不断与众多名师学习交流，吸取舞蹈艺术营养，执着地追求舞蹈艺术的更高境界桂仕楠（Selina），毕业于国家专业院校标准舞专业，曾荣获标准舞十项全能冠军。

<<优美狐步>>

书籍目录

Part 1 步入国际标准交谊舞的高贵殿堂 一、认识国标舞的前世与今生 二、了解国标舞精彩纷呈的舞种 优雅含蓄摩登舞 热情奔放拉丁舞 三、揭幕悠闲从容的狐步舞Part 2 在摩登舞中优雅地沉醉 一、解析摩登舞美之概念 二、决胜舞林的四大秘籍 1.学跳摩登舞的六忌 2.跳出摩登味的三要素 3.在特殊场地如何跳摩登舞 4.四大准则,造就和谐舞伴Part 3 学会跳来自美国的经典狐步 一、标准舞姿训练教程 1.站姿 2.握持 3.合位 二、标准舞步训练教程 1.羽毛步 2.左转 3.三步 4.右迂回步 5.盘旋转折 6.迂回步 7.换向步 8.羽毛步 9.左转波纹步 10.右疾转 11.左转后退 12.快分式左转 三、花样舞步训练教程 1.羽毛步 2.左转 3.波纹步+滑轴转 4.双左旋转左轴转 5.波纹步 6.左转后退 7.并退左转滑轴转 8.盘旋转折 9.盒子步 10.纺织步、迂回步 11.跳跃式并退 12.颠簸转 13.重倾斜Part 4 体验国标舞的华贵之魅 一、赶赴一场华丽的舞服盛宴 1.华美多姿的舞服欣赏 2.得体舞服让你优雅天成 3.如何保养你的心爱的舞服 4.让你的脚下也摩登 二、认识最流行的六种舞会 1.国标舞会 2.拉丁风情舞会 3.交谊舞会 4.假面舞会 5.酒会+舞会 6.交友舞会 三、“国标舞的奥运会”——英国黑池舞蹈节

<<优美狐步>>

章节摘录

插图

<<优美狐步>>

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>