

<<斗牛与牛仔-拉丁秀身舞>>

图书基本信息

书名：<<斗牛与牛仔-拉丁秀身舞>>

13位ISBN编号：9787807056782

10位ISBN编号：7807056789

出版时间：2008-3

出版时间：徐冰 (Caroline) 成都时代出版社 (2008-03出版)

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>

<<斗牛与牛仔-拉丁秀身舞>>

前言

Caroline的拉丁舞美丽魔幻旅程Ladies 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, Goal, 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跃的桑巴，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一起进入西班牙斗牛舞和南美牛仔舞的狂野浪漫之旅！

<<斗牛与牛仔-拉丁秀身舞>>

内容概要

《斗牛与牛仔》是中国最高品质最专业的形体舞蹈教程，高清晰度彩图展示，徐冰老师亲身教授西班牙斗牛舞/南美牛仔舞单人舞蹈组合、拉丁有氧健身操、双人国标舞，全程示范，详细讲解。让你也体验到那种别样的激情！

<<斗牛与牛仔-拉丁秀身舞>>

作者简介

徐冰，国际标准舞冠军教练。

北京国标舞学院拉丁舞硕士，深造于西班牙马德里皇家舞蹈学院，中国国际标准舞大赛冠军，英国国际舞蹈教师协会（IDTA）会员，英国皇家舞蹈教师协会（ISTD）会员，澳洲皇家舞蹈教师协会（UKA）会员，香港标准舞蹈总会（HKBDC）会员，香港多所大学舞蹈教师及形体顾问。

<<斗牛与牛仔-拉丁秀身舞>>

书籍目录

Chapter ONE 拉丁激情风暴探索拉丁舞的起源5种拉丁，5种超凡魅力拉丁舞，让都市鲜活有氧魅力，引爆健康塑身风暴舞林秘诀——跳出拉丁味的五要素Chapter TWO 开启魅力，舞前热身窈窕瘦身，美丽前奏5招热身准备Chapter THREE 热烈牛仔舞，活跃你的每一颗细胞基本舞姿原地基本步右转步时间步弹腿步南美牛仔魅力组合欢快自如双人牛仔舞Chapter FOUR 狂野拉丁美人，从斗牛舞开始基本舞步身体基本体态基本手形原地踏步分离步跺步专用手式及要领豪情英姿斗牛舞组合组合一：手式练习+原地踏步+原地踏步转身组合二：身体重心练习+单脚跺步+分离步经典西班牙双人斗牛舞Chapter FIVE 性感塑身，宠爱拉丁有氧操Chapter SIX 拉丁巨星共和国舞之妖娇——巨星风姿风情拉丁——经典音乐人激情燃烧——名曲大荟萃

<<斗牛与牛仔-拉丁秀身舞>>

章节摘录

插图：

<<斗牛与牛仔-拉丁秀身舞>>

编辑推荐

势不可挡的拉丁热舞风潮，席卷全球的秀形塑身风暴。
每天只要跟着《斗牛与牛仔》跳上LATINA20分钟，你将成为世界上最性感最美丽的女人！
魅力指数最高的男人！

<<斗牛与牛仔-拉丁秀身舞>>

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>