

# 《爵士舞金牌教学》

## 图书基本信息

书名：《爵士舞金牌教学》

13位ISBN编号：9787880944060

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《爵士舞金牌教学》

## 内容概要

本教材是提供有一定舞蹈基础的学习者去学习，主要以Monden Jazz的芭蕾基础、技巧、即兴为基本训练，Funky Jazz为动作的爆发力训练、Street Jazz、Regger、Sexy Jazz为不同风格的舞感接触。为学习者进一步提供一套终极训练课程，要求学习者在学习过程中，除了很好的完成每个舞蹈动作和动作之间的衔接之外，特别要注意每种不同风格舞感的表演，成为一名专业爵士舞者。

学习者可通过《爵士舞快速入门》初级教材的学习，掌握身体各部位肌肉、关节的控制和运用，为《爵士舞金牌教学》中、高级教材的学习打好基础。

# 《爵士舞金牌教学》

## 书籍目录

### 1、前言

#### 第一部分：基础训练

（单一教学，将身体各关节活动开，防止受伤。）

### 2、热身练习

### 3、头部训练

### 4、步伐训练

### 5、踢腿训练

### 6、胸胯训练

### 7、大跳训练

#### 第二部分：组合训练

（提高全身的协调能力，拓宽舞者表现力，充分展示自己的风格。）

### 8、组合一

### 9、基本动律

### 10、组合二

### 11、基本动律

#### 第三部分：舞蹈练习

（与时尚最新最炫的音乐结合，快速提高舞蹈综合表演能力，并得到全身心的调节和缓解。）

### 12、舞蹈：《SEXY BACK》

### 13、基本动律及难点讲解

### 14、舞蹈记忆法

### 15、舞蹈《WALK AWAY》

### 16、基本动律及难点讲解

### 17、舞蹈记忆法

### 18、舞蹈《run the show》

### 19、基本动律及难点讲解

### 20、舞蹈记忆法

# 《爵士舞金牌教学》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)