

时尚领域中最热门的话题 ● 时尚健身系列

Getting More Attractive through Dance

曼舞靓姿小品

Getting More Attractive through Dance

编著：张晓梅
凌燕

- 相约芭蕾
- 花样年华
- 东方秀儿
- 巴黎香艳



北京体育大学出版社



Getting
More
Attractive
through Dance

曼舞靓姿小品

编著：张晓梅
凌燕

北京体育大学出版社



策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 刘晓薇
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 李 龙 王启荣
责任印制 陈 莎



图书在版编目 (CIP) 数据

曼舞靓姿小品/张晓梅等编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2005.1
ISBN 7-81100-239-6

I. 曼… II. 张… III. 女性—健美—舞蹈 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第110913号

曼舞靓姿小品 张晓梅等 编著

出版 北京体育大学出版社
地址 北京海淀区中关村北大街
邮编 100084
发行 新华书店总店北京发行所经销
印刷 北京雅艺彩印有限公司
开本 185×205毫米 1/24
印张 4.25

2005年1月第1版第1次印刷 印数4000册

ISBN 7-81100-239-6

定价 25.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

相约芭蕾 • • • page01

花样年华 • • • page29

东方秀儿 • • • page53

巴黎香艳 • • • page85

More Dance

Attractive
through

曼舞靓姿小品

相约美丽、相约健康、相约芭蕾的无穷魅力。对于芭蕾人们都不会陌生，它那超凡脱俗、玉洁冰清的典雅，美仑美奂的特质，令人怦然心动。

吸取了芭蕾的精华，运用于女性的健身和姿态塑造，采用芭蕾扶把、离把交替的方式来镂刻女性挺拔和柔媚、轻盈和飘逸的身姿曲线。芭蕾的轻柔需细细品味，走进芭蕾与之共舞，让每一次的轻舞飞扬释放内心的压力，尽情挥洒做女人的美丽。

曼舞靚姿小品

之

相约芭蕾

动作段落（图1-4）：

- 1 自然手形：手腕自然放松，拇指与食指平行，其余手指自然靠拢。
- 2 一位脚：两脚跟并拢，两脚尖外开成“一”字形。
- 3 二位脚：在一位的基础上，两脚分开，相隔一脚远的距离。
- 4 五位脚：在二位的基础上，收至五位，即两脚尖外开，前脚跟与后脚尖对齐。



2



1



3

小贴士:

在音乐响起前20分钟喝上一杯温水，
为即将起舞的机体备足水分，以免因
缺水干渴而影响练习质量。

相约
夜色
魅惑



4

Xiangyueboles

3



5



6



7



8

动作段落（图5-11）：

- 5 芭蕾一位手：自然手形，手心向上，双臂微圆，上臂稍离躯体。
- 6 二位手：双手从一位抬至胃部，双臂弯曲，两肩放松。
- 7 三位手：在二位基础上，两手环抱，抬至头上方。
- 8 四位手：一手在三位，一手在二位。

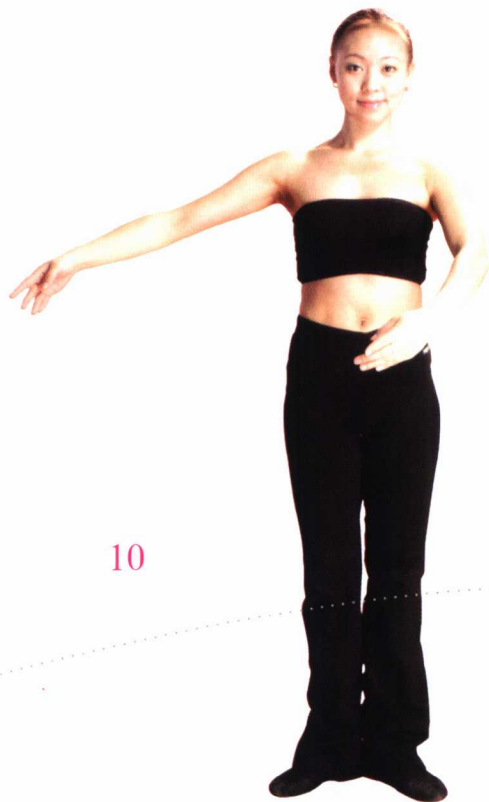
小贴士：

对肢体位置的本体感觉与控制能力非常重要！不要小看这些简单的动作，就是它们为芭蕾超凡的美奠定了基础。



Xinagyu ebalei

5



- 9 五位手：一手在三位，一手在身旁。
- 10 六位手：一手在二位，一手在身旁。



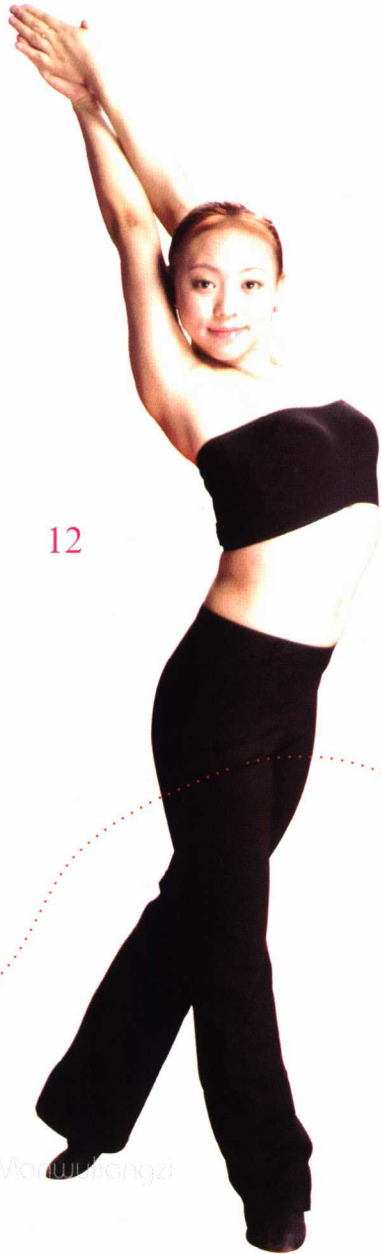
11 七位手：两臂身旁打开，从肩肘到手腕保持圆弧形。

★ 注意：收腹立腰，提臀挺胸，沉肩，呼吸自然。

您可以伴着轻盈优雅的音乐来进行手位和体态的训练，以改善长期自然状态中形成的含胸弓背，从而拥有更加挺拔修长的身姿。



12



13



14





15

动作段落（图12-15）：

- 12 踏步，一脚尖向后点地，双臂向上交叉，手心相对。身体像弯弯的月。
- 13 双手一位，体态同上。
- 14 两腿内侧夹紧，立脚尖，延伸肢体。
- 15 双屈膝，上身随手臂向斜下方延展。

★ 注意：收腹立腰。

在轻松连贯性的动作中去感受四肢配合的协调性及身体的延伸。



Manwuliangzi





16



17



18

动作段落（图16-21）：

16 基本站姿：一位脚，一位手，准备。

17 手臂向旁自然打开，膝盖沿脚尖方向半蹲。

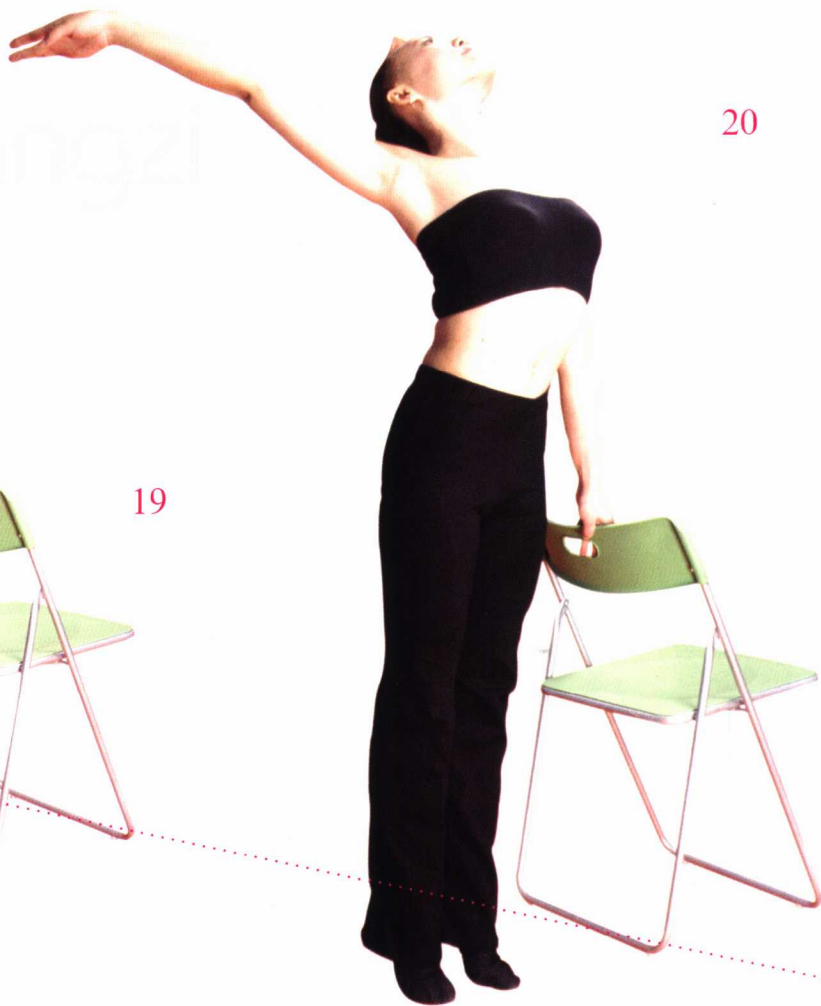
18 保持半蹲姿态，右手到二位。



Xiangyuebalei



19



20