

拉拉舞 轻松舞出好身材 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E6_8B_89_E6_8B_89_E8_88_9E__c123_394048.htm 每年的篮球赛场上总少不了漂亮火辣的拉拉队，女孩们在疲惫紧张的比赛间隙为人们的神经注入一丝活力，而让你注意更多的则是她们健康紧致的身体线条。拉拉队跳的拉拉舞就是这样一种能加强全身协调性、舒展身体、使躯干挺拔向上的有氧运动，它所使用的舞曲都颇具动感，加上变换多样的动作，燃脂能力颇为可观。更有意思的是，拉拉舞并没有严格的动作限制，具有很大的自主性，它集合了多种舞蹈元素，学习一套拉拉舞，你可以有很多不同的舞蹈体验，拉丁的热烈奔放、爵士的明快自由、Hip-Hop的简单随意…… 拉丁风格 给人以非常性感的印象，强调的是腰部的动作，双臂和腰部的配合非常重要，手臂一定要伸直，不可以偷懒，细手臂比较有效。 爵士风格 让舞者像精灵般随意和自由，腿部动作较多，重心在双腿间的转换对协调性是很大的考验。 Hip-Hop风格 本就是即兴而来的舞蹈，身体可以随便的前倾和后仰，手臂随节拍前后自然摆动，身体越放松，你的动作就越到位。 心动了吗？我们活泼可爱的舞蹈教练Mia编排了下面这套以爵士和拉丁为主的拉拉舞，非常简单好学，但记得在练习时要注意动作的力度和每拍间的制动，这样才能跳出拉拉舞的感觉，还能燃烧更多的热量。 拉拉舞动作解析 动作说明 向右摆髋，1拍1动，手臂由前收回到胸前，再慢慢收回身体两侧。 上步转身。 侧滑步，双腿跳到侧位。 向后摆臀两次，转身双手向上打开，重复4次。（ 假日100天 ） 100Test 下载频道开通，各类考试题目

直接下载。详细请访问 www.100test.com