

# 全民广场健身舞没有共产党就没有新中国大促销 批发零售

产品名称	全民广场健身舞没有共产党就没有新中国大促销 批发零售
公司名称	广州市京凰文化传播有限公司
价格	面议
规格参数	建议零售价:¥ 46.00 出版单位:广东音像出版社 音像制品编码:ISRCCN-F18-11-0303-0/V.G2
公司地址	中国 广东 广州市白云区 元下田丛云路810号贯耳永泰大厦516
联系电话	86 020 36197157

## 产品详情

包装盒：高档木盒格式:套装,彩色介质：dvd碟数: 1isbn: 978-7-7989-8421-6isrc: cn-f18-11-0303-0/v.g2出版社：广东音像出版社有限公司出版

全民广场健身舞是在健身舞的基础上，融入了民族民间舞蹈的元素创编而成的。它的动作特点：方向感强，节奏感强，动作简单大方但富于鲜明的民族特点。伴随熟悉的音乐；熟悉的服饰，平添了几分艺术表现。这种表现或是自己的；或是生活本身的，或是民族舞蹈赋予人们的一种不可言语的情感力量。著名舞蹈人杨艺先生亲自担任此节目的总监制，并由著名舞蹈人许玮娜、高鹏、王玲玲、申秋燕、张阳、郑亚力以及大家都非常熟悉的来自湖北的刘峰老师、浙江的紫蝶踏歌健身队以及湖南平江健身舞蹈队。

宝贝实物正面图

宝贝实物背面图

01.《没有共产党就没有新中国》舞蹈表演02.《没有共产党就没有新中国》动作分解03.《没有共产党就没

有新中国》背身演示04.《山丹丹花开红艳艳》舞蹈表演05.《山丹丹花开红艳艳》动作分解06.《山丹丹花开红艳艳》背身演示07.《大地飞歌》舞蹈表演08.《大地飞歌》动作分解09.《大地飞歌》背身演示10.《蓝色的蒙古高原》舞蹈表演11.《蓝色的蒙古高原》背身演示12.《最炫民族风》舞蹈表演13.《最炫民族风》背身演示

广场舞好处多多：

**健体：**改善心肺功能，加速新陈代谢，促进肠胃消化，消除大脑疲劳，舒缓身心神经，增强健康体质，延缓骨骼衰老等。

**健心：**从心理学角度分析：参加健身舞能缓解压力、精力集中、消除疲劳、陶冶心灵，令舞者心情愉快并达到最佳的心理状态。

**健脑：**广场舞中的排舞练习可对大脑神经产生不断的刺激作用，有助于减缓记忆力减退的生理现象，达到良好的健脑效果。

**健美：**体现出美的姿态、美的造型，创设出体育与艺术、健与力高度结合的意境，给人们艺术熏陶和美的享受。提高人体的协调能力，强健身体的各个部位的肌肉群，以及增加骨骼的骨密度，具有十分积极的健美作用。

广场舞小常识：

- 1.跳广场舞的话夏天你可以穿黑布鞋（舞蹈鞋）。冬天冷了，你可以穿平底棉鞋，要鞋底很柔软的那种，或者可以穿棉一点的旅游鞋。
- 2.大众广场舞一共分有12步、16步、18步、20步、22步、24步、25步、27步、30步、34步、36步、37步、40步.....最多的达200-300步。
- 3.广场舞主要分为中老年秧歌、腰鼓、扇子舞、伞舞、中青年健身操、球操等。
- 4.不要饱腹起舞。很多人习惯在晚饭后马上出去跳舞，这样是不对的。饭后应休息40分钟左右，再开始跳舞。
- 5.不要穿硬底鞋。硬底鞋弹力差，地面反作用力大，容易损伤小腿肌腱和关节组织。老年人跳舞时最好穿运动鞋。

本产品的建议零售价是¥46.00，出版单位是广东音像出版社，音像制品编码是ISRC CN-F18-11-0303-0/V.G2