

# 专业肚皮舞培训 武汉戴菲尔东方舞馆 水果湖肚皮舞

产品名称	专业肚皮舞培训 武汉戴菲尔东方舞馆 水果湖肚皮舞
公司名称	武汉市武昌区戴菲尔东方舞馆
价格	面议
规格参数	
公司地址	湖北省武汉市友谊大道才华街万利广场b座20楼 左半层
联系电话	13026392759

## 产品详情

### 肚皮舞爱好者怎样选择音乐

如果你真的是把肚皮舞当做一种爱好，如果你真的把肚皮舞当成是一种艺术形式，专业肚皮舞培训机构，如果你真的想去体验和感受这种异域文化，专业肚皮舞培训，那么你就需要去走近、去聆听真正的肚皮舞音乐，去了解怎样伴随真正的肚皮舞音乐跳舞。

肚皮舞所谓的核心在于肚子，不是身材很瘦弱的人跳肚皮舞就好看，肥胖的人跳就难看；如果你真的是把肚皮舞当做一种爱好，专业肚皮舞培训班，如果你真的把肚皮舞当成是一种艺术形式，如果你真的想去体验和感受这种异域文化，那么你就需要去走近、去聆听真正的肚皮舞音乐，去了解怎样伴随真正的肚皮舞音乐跳舞。

将注意力集中在臀部，两脚张开比肩略阔，身体微微坐低，将重心放在下半身，做动作时腰部要挺直。

两手举高互握，身体微微坐低。用臀部力量由右向左快速摆动，左右交替练习。注意摆动时只有臀部用力，其他部位保持静止状态。

肚皮舞除具有扫除身体“死角”的独特作用外，其他作用也让你意想不到，如女性在做器械运动或其他有氧健身时，水果湖肚皮舞，通常很难活动到的部位，如骨盆、耻骨和腹腔，通过跳肚皮舞可得到锻炼，这对调节女性内分泌系统均有显着效果。

### 三大基本声

Doum：右手后四指并拢在鼓面上敲击出的声音，浑厚深沉

Tek：右手中指、无名指一齐在鼓面边缘敲击出的声音，高亢尖锐

Ka：左手无名指在鼓面边缘敲击出的声音，清脆响亮常用声音Pop：与Ka声音

一样，但同时要用右手请按住鼓面，干脆而跳跃 Slap：右手掌弓微蜷敲击鼓面，沉闷内敛

Roll：左手手指快速地挨个接触鼓面，低回连绵，持续不断。

专业肚皮舞培训- 武汉戴菲尔东方舞馆-水果湖肚皮舞由武汉市武昌区戴菲尔东方舞馆提供。武汉市武昌区戴菲尔东方舞馆（[www.whdaifeier.com](http://www.whdaifeier.com)）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。武汉戴菲尔东方舞馆——您可信赖的朋友，公司地址：湖北省武汉市友谊大道才华街万利广场b座20楼左半层，联系人：代老师。