

## трайбл самоучитель

Одеса, Україна

Удивительная новость в мире трайбла, так как в свет выходит моя первая книга «ТРАЙБЛ Самоучитель».

Кратко о книге:

ТРАЙБЛ. САМОУЧИТЕЛЬ.

В этой книге изложены основные движения трайбл беллидэнса, которые помогут Вам освоить этот новый вид танцевального искусства, а также принципы построения танцевального номера.

Книга написана на основе 10-летней практики автора, а также 7-летнего опыта преподавания танца живота и трайбла. Книга иллюстрирована фотографиями, показывающими выполнение упражнений.

Книга может быть интересна как для людей интересующихся танцев живота, и трайбл, так и для преподавателей.

Учитесь, творите, экспериментируйте, создавайте новые элементы и движения трайбла, которые продолжат становление и развитие трайбл культуры в Украине и за ее пределами.

Содержание:

1. История возникновения стиля трайбл.
  - Американский трайбл стиль
  - Трайбл фьюжн
  - Трайбарет и трайблеск.
2. Разминка
3. Основная часть
  - 10 составляющих для базовой позиции трайбла
  - Основные позиции рук в трайбле
  - Грудной отдел
  - Нижняя часть туловища
  - Проходки
  - Повороты
4. Заминка
5. Построение танца
6. Боязнь перед выступлением
7. Примерный план занятий на 3 и более месяцев (по дням)
8. Заключение
9. Использованный материал.

Описание книги:

Формат А5, объем 152 стр., 213 фото иллюстраций.

Тираж 1000 экз.

Стоимость книги 68 грн.

**8888888 Анна**

**0931467281**