



## Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz

Jacqui G. Haas

↓ Download

📖 Online Lesen

### Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz Jacqui G. Haas

Wenn man als Tänzer erfolgreich sein möchte, muss man verstehen, wie man seinen Körper optimal trainiert, vorbereitet und schützt. Genau dies vermittelt die Autorin anhand der 82 wichtigsten Tanzbewegungen mit über 200 farbigen Illustration auf leicht verständliche und nachvollziehbare Art und Weise. Zielgerichtet und per Blick unter die Haut kann der Leser die für seinen Leistungsstand und seinen Stil wichtigsten Übungen auswählen und sowohl Beweglichkeit als auch Kraft und Muskelspannung kontinuierlich verbessern. Dance Anatomie veranschaulicht die Zusammenhänge zwischen Muskulatur und Tanzbewegung – eine Pflichtlektüre für jeden Tänzer. Autorin: Jacqui G. Haas  
Format: 208 Seiten, ca. 220 Illustrationen, 25,4 x 17,8 cm Erscheinungsjahr: 2010

↓ [Download Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Bewegliche ...pdf](#)

📖 [Online Lesen Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Bewegliche ...pdf](#)

# **Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz**

*Jacqui G. Haas*

**Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz** Jacqui G. Haas

Wenn man als Tänzer erfolgreich sein möchte, muss man verstehen, wie man seinen Körper optimal trainiert, vorbereitet und schützt. Genau dies vermittelt die Autorin anhand der 82 wichtigsten Tanzbewegungen mit über 200 farbigen Illustration auf leicht verständliche und nachvollziehbare Art und Weise. Zielgerichtet und per Blick unter die Haut kann der Leser die für seinen Leistungsstand und seinen Stil wichtigsten übungen auswählen und sowohl Beweglichkeit als auch Kraft und Muskelspannung kontinuierlich verbessern. Dance Anatomie veranschaulicht die Zusammenhänge zwischen Muskulatur und Tanzbewegung – eine Pflichtlektüre für jeden Tänzer. Autorin: Jacqui G. Haas Format: 208 Seiten, ca. 220 Illustrationen, 25,4 x 17,8 cm Erscheinungsjahr: 2010

## **Downloaden und kostenlos lesen Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz Jacqui G. Haas**

---

208 Seiten

### Kurzbeschreibung

'Wenn man als Tänzer erfolgreich sein möchte, muss man verstehen, wie man seinen Körper optimal trainiert, vorbereitet und schützt.' Genau dies vermittelt die Autorin anhand der 82 wichtigsten Tanzbewegungen mit über 200 farbigen Illustration auf leicht verständliche und nachvollziehbare Art und Weise. Zielgerichtet und per 'Blick unter die Haut' kann der Leser die für seinen Leistungsstand und seinen Stil wichtigsten Übungen auswählen und sowohl Beweglichkeit als auch Kraft und Muskelspannung kontinuierlich verbessern. 'Dance Anatomie veranschaulicht die Zusammenhänge zwischen Muskulatur und Tanzbewegung – eine Pflichtlektüre für jeden Tänzer.' Über den Autor und weitere Mitwirkende Jacqui Greene Haas betreut als Athletik-Trainerin das Cincinnati Ballett seit 1989 und ist Vorsitzende des Dance Medicine Academic Seminars. Die ehemalige Berufstänzerin berät als Tanzlehrerin zahlreiche Institutionen in Fragen der Tanzausbildung sowie Rehabilitation und Prävention.

Download and Read Online Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz Jacqui G. Haas #CA5JR2UG30I

Lesen Sie Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz von Jacqui G. Haas für online ebook Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz von Jacqui G. Haas Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz von Jacqui G. Haas Bücher online zu lesen. Online Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz von Jacqui G. Haas ebook PDF herunterladen Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz von Jacqui G. Haas Doc Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz von Jacqui G. Haas Mobipocket Dance Anatomie: Illustrierter Ratgeber für Beweglichkeit, Kraft und Muskelspannung im Tanz von Jacqui G. Haas EPub