

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título:

Autor:

Precio: \$645.00

Editorial:

Año: 2007

Tema:

Edición: 1^a

Sinopsis

ISBN: 9788480198721

En este libro se describen los principios básicos del entrenamiento de la resistencia y del acondicionamiento físico para la danza. Para ello, se integran los componentes tradicionales de la fuerza, la flexibilidad y el nivel cardiorrespiratorio desde una perspectiva somática.

El autor destaca la importancia del alineamiento en todas las secuencias del movimiento -ejercicios y pasos de danza-, describe la biodinámica del mismo junto con los efectos que tiene sobre la ejecución de las secuencias de danza y, muestra cómo aumentar el equilibrio mediante la mejora de la coordinación corporal. También se centra en las técnicas para el uso de las imágenes, la conexión mente-cuerpo y en el modo de aplicar estos principios al entrenamiento con resistencia y al aumento de la flexibilidad.

Asimismo, se dedica un capítulo a tres de los principales intereses de los bailarines: giros, saltos y aberturas, y muestra cómo mejorar estas tres habilidades utilizando la atención cinestésica y las técnicas de acondicionamiento.

Por último, se presenta una sesión de veinte minutos con Thera-Band que combina los principios tratados a lo largo del libro dentro de una sesión corporal completa.