



Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode®

Eric N. Franklin

 **Download**

 **Online Lesen**

Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode® Eric N. Franklin

 [Download Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: ...pdf](#)

 [Read Online Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion ...pdf](#)

Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode®

Eric N. Franklin

Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode® Eric N. Franklin

Downloaden und kostenlos lesen Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode® Eric N. Franklin

261 Seiten

Kurzbeschreibung

Vorhang auf für ein mitreißend illustriertes Trainingsprogramm: In diesem Buch stellt Eric Franklin neue Imaginationenübungen vor, die Tänzern zu einem starken Auftritt verhelfen. 160 Übungen zur Optimierung von Technik und Ausdruck für jede Art von Tanz stehen im Mittelpunkt des Buches. Sie fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Körperbeherrschung und Schnelligkeit:

- Größere Kraft bei Sprüngen und Drehungen: Die Muskeln, die beim Tanzen zum Einsatz kommen, werden durch Übungen mit Gummibändern gestärkt.
- Verbesserte Haltung und Beweglichkeit: Die erprobten Vorstellungsbilder ermöglichen ein vertieftes Wahrnehmen der eigenen Bewegungen.
- Mehr Balance und weniger Verspannungen durch spielerische Übungen mit kleinen Bällen.

Als Zugabe hält das Buch ein 20-minütiges Trainingsprogramm mit dem Thera-Band bereit, in dem die wichtigsten Übungen zusammengefasst sind. Die Franklin-Methode® verleiht Flügel – professionellen Tänzern und ambitionierten Amateuren! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Eric Franklin, seit über 20 Jahren als Tänzer und Choreograf erfolgreich, bildet an seinem Institut in der Schweiz Tänzer und ihre Trainer mit einer innovativen Methode aus: mit der imaginativen Bewegungspädagogik. Er lehrt als Gastdozent in ganz Europa, in den USA und in China. Für ein breites Publikum hat er außerdem bereits mehrere Bücher veröffentlicht, die mit Vorstellungübungen zu größerer Fitness führen.

Download and Read Online Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode® Eric N. Franklin #03QDCZJS8T7

Lesen Sie Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode® von Eric N. Franklin für online ebook Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode® von Eric N. Franklin 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 Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode® von Eric N. Franklin Bücher online zu lesen. Online Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode® von Eric N. Franklin ebook PDF herunterladen Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode® von Eric N. Franklin Doc Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode® von Eric N. Franklin Mobipocket Kraftvoller Auftritt: Tanzen mit Power und Perfektion: Die Franklin-Methode® von Eric N. Franklin EPub