

<<扭秧歌>>

图书基本信息

书名：<<扭秧歌>>

13位ISBN编号：9787508719030

10位ISBN编号：7508719034

出版时间：2008-1

出版时间：中国社会

作者：王凯、史健

页数：213

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<扭秧歌>>

内容概要

《扭秧歌》是“中老年健身丛书”之一，该书重点介绍了东北秧歌、安徽花鼓灯秧歌、山东秧歌、健身秧歌的跳法及特点。

全书共分4个章节，具体内容包括秧歌的渊源流派及发展现状、跳好秧歌需要做好哪些准备工作、技术套路精选及健身秧歌的特点及价值理论。

相信广大的中老年朋友一定能够从本套丛书中受益，找到适合您自己和您家人的健身方式和方法，为您的生活增添更多的乐趣和色彩！

<<扭秧歌>>

书籍目录

前言第一章 秧歌的渊源流派及发展现状一、秧歌是如何起源的二、秧歌的家族有哪些重要成员第二章 跳好秧歌需要做好哪些准备工作一、如何选择合适的秧歌音乐二、如何挑选扭秧歌的场地环境三、怎样选择服装及注意个人卫生四、如何科学进行秧歌锻炼五、如何选择手绢扇子六、如何选择队形七、学习秧歌的步骤及注意事项第三章 技术套路精选一、如何跳东北秧歌（男）二、如何跳东北秧歌（女）三、如何跳山东鼓子秧歌四、如何跳山东海阳秧歌五、如何跳山东胶州秧歌六、如何跳安徽花鼓灯（男）七、如何跳安徽花鼓灯（女）八、如何跳健身秧歌第四章 健身秧歌的特点及价值理论一、健身秧歌有什么特点二、传统秧歌与健身秧歌的区别三、健身秧歌健身的理论基础

<<扭秧歌>>

编辑推荐

《扭秧歌》由中国社会出版社出版。

<<扭秧歌>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>