

## <<全民健身活动指导>>

### 图书基本信息

书名：<<全民健身活动指导>>

13位ISBN编号：9787536950337

10位ISBN编号：7536950330

出版时间：2011-4

出版时间：朱元利、姜健、吴长龄 陕西科学技术出版社 (2011-04出版)

作者：丛书编委会 编

页数：205

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>

## <<全民健身活动指导>>

### 内容概要

《全民健身活动指导：时尚健身体育篇》介绍了：时下最为流行的运动：如指弹球、台球、健身秧歌等。

<<全民健身活动指导>>

书籍目录

第一章 指弹球 第一节 指弹球的项目概况 / 1 第二节 指弹球场地、器材使用方法及竞赛规则 / 3  
第三节 指弹球的技术要领与练习方法 / 7第二章 台球 第一节 台球项目概况 / 22 第二节 台球场地、器材使用方法及竞赛规则 / 23 第三节 台球技术与练习方法 / 31第三章 健身秧歌 第一节 健身秧歌项目概况 / 39 第二节 健身秧歌场地、器材使用方法 / 41 第三节 健身秧歌的技术要领与练习方法 / 42第四章 太极柔力球 第一节 太极柔力球运动概述 / 74 第二节 太极柔力球竞赛规则及场地、器材 / 77 第三节 太极柔力球的技术要领与练习方法 / 82 第四节 太极柔力球高级技术 / 88第五章 交谊舞 第一节 交谊舞概述 / 98 第二节 交谊舞的基本要求 / 100 第三节 交谊舞主要舞种的舞步方法 / 103第六章 瑜伽 第一节 瑜伽概述 / 131 第二节 瑜伽的分类与呼吸 / 133 第三节 瑜伽练习过程及注意事项 / 136 第四节 瑜伽动作介绍 / 138第七章 普拉提 第一节 普拉提概述 / 157 第二节 普拉提的特点和练习原则 / 160 第三节 普拉提的练习形式与注意事项 / 161第八章 街舞 第一节 街舞概述 / 181 第二节 街舞比赛的组织与裁判 / 184 第三节 街舞基本技术特征、练习方法与注意事项 / 188 第四节 街舞动作介绍 / 192

## <<全民健身活动指导>>

### 编辑推荐

随着全民健身运动的展开，很多流行的、健康的，以健身、健智、娱乐、休闲、表演为目的的体育项目层出不穷，并冠以“时尚体育”，成为众多大众健身项目的重要组成部分。

国家体育总局社会指导中心在海口举办的时尚运动与全民健身研讨会上，把在新时代里诞生、创新的健身运动定名为“时尚体育”，主要包括以下三类：近年来流行的休闲体育项目，如健美操、体育舞蹈、轮滑、健美、街舞、有氧拉丁、攀岩、定向越野等；由新近流行或引入的竞技运动项目，如手球、散打、艺术体操、橄榄球、棒球、跆拳道、网球等；重新认识或改造的一些传统体育运动项目，在某一地区有着深厚的底蕴，并被挖掘流行起来的，如健身秧歌等。

为了更进一步推动全民健身运动，更好的贯彻落实《全民健身条例》，《全民健身活动指导——时尚健身体育篇》从大众喜爱、简单易行、易于推广的角度出发，从众多的时尚体育项目中精选了十七个项目，聘请专家分章编写，旨在能够科学指导大众参与此类项目。

<<全民健身活动指导>>

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>