

<<专家教你做健美操（上下）>>

图书基本信息

书名：<<专家教你做健美操（上下）>>

13位ISBN编号：9787539026107

10位ISBN编号：7539026103

出版时间：2005-5

出版时间：江西科技出版社

作者：阎艾萍| , , , 编

页数：221

字数：4

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>

## <<专家教你做健美操（上下）>>

### 内容概要

本书分为知识篇、技术篇、教学篇、实践篇、拓展篇。

系统的介绍了有关竞技健美操。

大众健美操的知识、健美操与音乐。

健美操与科学锻炼等方面的内容。

并附有大量真人图解，丰富全面。

是健美操爱好者的必备读物。

知识篇：对健美操运动的概念与分类、意义功能与特点、健美操竞赛规则及发展趋势进行了全面的概述。

技术篇：对健美操上肢、下肢基本动作及健美操的基本步法进行详细的叙述。

教学篇：主要讲述了健美操教学的方法，健美操锻炼的提示及评价健美操的简易指标与方法。

实践篇：对健美操的创编，相关知识—音乐及各部肌肉练习方法，经典健美操进行详细的介绍。

拓展篇：讲述了形体与锻炼的关系，健美操练习时出现的问题与健美操锻炼的保健的相关知识。

本书在语言上力求通俗易懂，内容上深入浅出，融科学性、专业性、知识性于一体，并配以真人示范彩图，既可以作为广大健美操爱好者的锻炼指南，也可作为专业工作者的参考用书。

<<专家教你做健美操（上下）>>

书籍目录

专家教你做健美操（上）知识篇健美操运动概述 健美操的起源与发展 健美操国际组织的建立 竞技健美操的产生与发展 中国健美操的发展 中国健美操管理体系的建立 国际交流逐步走入正轨健美操的概念与分类 健美操的概念 健美操的分类健美操的特点、意义及功能 健美操运动的特点 健美操运动的意义 健美操运动的功能健美操运动的发展趋势 健美操运动之其他体育健身项目有更广阔市场 世界健美操运动促进健美操运动的交流与普及 创新是健美操运动发展的生命力健美操竞赛规则要点 普及性健美操比赛的一般规定 竞技健美操比赛的一般规定技术篇健美操上肢基本动作 头颈动作 肩部动作 手型 臂部动作 胸部动作 腰部动作练习 髋部动作练习 躯干波浪动作 地上基本姿态健美操的下肢动作 脚的姿态要求 脚与腱的基本位置 腿的基本动作健美操的基本步伐 踏步类 并步类 弓步类 半蹲类 吸腿类 弹踢类 开合跳类 踢腿类 后踢腿跑 点跳 摆腿跳 并跳教学篇健美操锻炼提示 建立小群体锻炼的组织形式 创造良好的锻炼环境 明确锻炼的目的 重视基本功和基本动作的练习 经常选换优美、振奋的音乐 讲究着装的健身性健美操教学的方法 示范讲解法 记忆法 提示教学法 协调教学法 串连教学法 激情法健美操的教学要求 科学合理 全面系统 趣味多样评价健美操运动的简易指标与方法 自我评价 客观评价专家教你做健美操（下）.....

<<专家教你做健美操（上下）>>

章节摘录

插图

<<专家教你做健美操（上下）>>

媒体关注与评论

书评引领你成为健美操高手的向导，职业教师写作，专业人员示范，学员的教科书，教练的参考书，全彩色制作，一看就明白，自我修炼，掌握技能；健身愉情，益处无穷。

<<专家教你做健美操（上下）>>

编辑推荐

本书分为知识篇、技术篇、教学篇、实践篇、拓展篇，系统地介绍了健美操的相关知识及技术训练。本书内容丰富，并附有大量真人图解，是健美操爱好者的必备读物。

<<专家教你做健美操（上下）>>

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>