

<<有氧舞蹈>>

图书基本信息

书名：<<有氧舞蹈>>

13位ISBN编号：9787546314457

10位ISBN编号：7546314453

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：翟茁均

页数：121

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>

<<有氧舞蹈>>

内容概要

《全民健身项目指导用书：有氧舞蹈》共分四个章节，对有氧舞蹈的概述、运动保健知识、基本技术和成套动作作了介绍。

有氧舞蹈是在有氧运动的基础上发展起来的。

它将有氧健身与舞蹈、音乐有机结合，增加了健身运动的娱乐趣味性。

因此，有氧舞蹈兴起以后，很快在世界各地流行起来。

<<有氧舞蹈>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 基本术语第二节 基本动作第三节 基本步法第四章 成套动作第一节 大众有氧舞蹈第二节 表演性有氧舞蹈

<<有氧舞蹈>>

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>