第一图书网, tushu007.com

<<街舞>>

图书基本信息

书名：<<街舞>>

13位ISBN编号：9787546314693

10位ISBN编号：7546314690

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：莫丹

页数：122

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

第一图书网, tushu007.com

前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。
宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。
自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。
2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。
面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。
该书系就是在这样的思想指导下诞生的。
该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。
吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。
2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。
面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。
该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展／002第二节 场地和装备／004第二章 运动保健第一节 自我身体评价／010第二节 运动价值／014第三节 运动保护／019第三章 基本技术第一节 基础知识／030第二节 入门技术／035第四章 经典舞种第一节 健身街舞／040第二节 流行街舞／095第五章 基本规则第一节 比赛方法／120第二节 裁判方法／121

章节摘录

插图：为更广泛地开展群众性体育活动，增强人民体质，推动我国社会主义现代化建设事业的发展，1995年6月，国务院提出了《全民健身计划纲要》，号召全社会广泛开展全民健身运动。
目前，全民健身运动在全国范围内蓬勃发展，具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。
全民健身运动的开展，有利于提高人民的生活质量，丰富业余文化生活，促进社会进步；有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设，提高我国的综合国力，振奋民族精神。
街舞运动集娱乐、健身、竞技于一体，深受人们的喜爱。
随着全民健身运动的兴起，街舞作为一种时尚的运动形式进入了各大城市的健身中心。
在大学校园里，许多舞蹈社团开始组织学生练习街舞。
中学生利用课余时间参与街舞活动则更为普遍，他们在各大城市的居民社区中形成了青少年所特有的社区文化。
可以说，作为一种独特的体育娱乐运动，街舞在全国各地已经广泛开展起来，成为全民健身运动的重要组成部分。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《全民健身项目指导用书:街舞》是由吉林出版集团有限责任公司出版的。

第一图书网, tushu007.com

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