

<<健美操形体训练/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<健美操形体训练/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546352466

10位ISBN编号：7546352460

出版时间：2011-7

出版单位：吉林出版集团

作者：杨楠//岳言//宛祝平//苏晓明

页数：152

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>

<<健美操形体训练/校园体育>>

内容概要

盛世奥运举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

《校园体育：健美操·形体训练》为该运动系列丛书之一，主要介绍了健美操、形体训练。

<<健美操形体训练/校园体育>>

书籍目录

第一章 健美操和形体训练运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第二章 健美操概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 健美操场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 健美操基本技术 第一节 基本动作 第二节 跳步动作组合第五章 经典健美操 第一节 青春健美操 第二节 健身健美操 第三节 学生健美操第六章 健美操比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判第七章 形体训练概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第八章 形体训练场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第九章 形体训练基本技术 第一节 颈部训练 第二节 肩部训练 第三节 胸部训练 第四节 腹部训练 第五节 腰背部训练 第六节 臀部训练 第七节 腿部训练第十章 椅子操和垫上形体操 第一节 椅子操 第二节 垫上形体操第十一章 形体训练常见异常形体矫正 第一节 驼背矫正 第二节 脊柱侧弯矫正 第三节 “O”型腿矫正 第四节 “X”型腿矫正

编辑推荐

盛世奥运举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

《健美操形体训练》为由杨楠、岳言、宛祝平和苏晓明主编，为该运动系列丛书之一，主要介绍了健美操、形体训练。

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>