

<<啦啦操运动理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<啦啦操运动理论与实践>>

13位ISBN编号：9787549526468

10位ISBN编号：754952646X

出版时间：2012-12

出版时间：杨放 广西师范大学出版社 (2012-12出版)

作者：杨放

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>

## <<啦啦操运动理论与实践>>

### 内容概要

啦啦操运动，是一项具有独特魅力的新型体育运动，起源于美国，并在很短的时间内得到青年人的青睐，在我国啦啦操处于初级阶段，理论研究还处于匮乏阶段。

《啦啦操运动理论与实践》全书共六章，从理论到实践比较系统而全面地对啦啦操运动理论、技术进行研究，介绍了啦啦操的基本理论、基本技术、锻炼设计、教学方法指导、套路创编以及啦啦操训练手段等内容。

包含啦啦操运动概论，学校啦啦操运动健身原理，啦啦操运动组成要素，组合套路教学步骤描述，啦啦操套路的创编与训练，学校啦啦操竞赛的组织及裁判。

杨放编著的《啦啦操运动理论与实践》内容丰富，形式多样，充分展示啦啦操独特的文化内涵和锻炼价值，赋予现代啦啦操运动不一样的意义。

本书的编写目的：意在以提高任课老师及专业学生啦啦操运动理论技术素养为目标，注重实例演示和教学步骤的细致描述，能很好地为教学、科研、训练和表演服务。

## <<啦啦操运动理论与实践>>

### 书籍目录

第一章 啦啦操运动概论 第一节 啦啦操运动概述 第二节 啦啦操动作分类及特点 第三节 啦啦操运动文化内涵第二章 学校啦啦操运动健身原理 第一节 学校啦啦操运动健身效果 第二节 学校啦啦操运动健身原理与方法第三章 啦啦操运动组成要素 第一节 啦啦操运动术语概念与作用 第二节 啦啦操运动口号 第三节 啦啦操运动音乐 第四节 啦啦操基本动作内容 第五节 技巧啦啦操难度动作 第六节 舞蹈啦啦操难度动作及其套路风格特征 第七节 花球啦啦操常用的基本动作 第八节 爵士啦啦操常用的基本动作 第九节 街舞啦啦操常用的基本动作 第十节 啦啦操运动难度记写第四章 啦啦操运动教学 第一节 啦啦操运动教学概述 第二节 啦啦操运动教学方法与应用 第三节 啦啦操教学能力的培养 第四节 啦啦操教学课的组织方法 第五节 实施啦啦操运动教学要注意的问题第五章 啦啦操套路的创编与训练 第一节 啦啦操的创编 第二节 学校啦啦操训练第六章 学校啦啦操竞赛的组织及裁判 第一节 学校啦啦操竞赛的意义及分类 第二节 学校啦啦操竞赛的组织 第三节 学校啦啦操竞赛规程 第四节 学校啦啦操运动的评分规则参考文献

## <<啦啦操运动理论与实践>>

### 编辑推荐

杨放编著的《啦啦操运动理论与实践》主要介绍了啦啦操运动的概况、健身原理、组成要素和教学，啦啦操套路的创编与训练，学校啦啦操竞赛的组织及裁判。内容丰富，形式多样，以提高学生整体素养为目标，注重理论与实践相结合和学生能力的培养，能很好地为教学、科研、训练和表演服务。

<<啦啦操运动理论与实践>>

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>