第一图书网, tushu007.com

<<搏击操>>

图书基本信息

书名：<<搏击操>>

13位ISBN编号：9787807627722

10位ISBN编号：7807627727

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 编

页数：74

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

<<搏击操>>

内容概要

吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。
　本书为“搏击操”册。
搏击操是有氧操的一种，它结合了拳击、泰拳、跆拳道、散打和太极拳的基本动作。
遵循健美操的最新编排方法，在强有力的音乐节拍下，达到身体锻炼目的。
本书主要介绍了搏击操的历史与基础知识、运动保护、场地装备、基本技术、动作组合等。

第一图书网, tushu007.com

<<搏击操>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 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 恢复养护第三章 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 基本技术 第一节 基本步法 第二节 基本拳法 第三节 基本腿法第五章 动作组合 第一节 拳法组合 第二节 腿法组合 第三节 拳腿组合

第一图书网, tushu007.com

<<搏击操>>

章节摘录

第一章　概述第一节　起源与发展搏击操是将拳击、空手道、跆拳道功夫，甚至一些舞蹈动作融合在一起，并配以强劲音乐的体育健身运动，是一类风格独特的健身操。
一、起源搏击操运动起源于美国，最早由一名黑人搏击世界冠军所创立，融合了武术与舞蹈动作，要求练习者随着音乐出拳、踢腿，在不知不觉中减掉多余的脂肪。
二、发展搏击操运动最初从国外传到中国，主要用于专业拳击运动员一边练动作一边放音乐，以缓解枯燥的情绪。
后来，这种锻炼形式被引进健身房，搏击操运动就此发展起来，受到很多年轻女性的青睐。
真正的搏击操运动是通过很多拳击动作来体现，融合多种元素，并配以音乐来完成。
第二节　特点与价值搏击操是健美操和搏击运动的结合，从事这项运动，能收到多方面的健身、健美效果。
第二节　特点与价值搏击操运动遵循人体最基本的运动形式，动作简单，有一种力度美与健康美。
（一）科学健身搏击操属于有氧运动，而有氧运动可以使人的各循环系统得到锻炼，从而加强其功能，使身体健康，并增强抵抗能力。
同时，有氧运动可以有效地消耗能量，减少体内多余的脂肪，达到减肥目的。
（二）简单易学搏击操所配的中速偏慢的迪斯科音乐，节奏分明，易于分辨。
另外，搏击的内容是有选择的，被吸纳的动作都经过简化分解，动作直观，运动要求只限于用力的顺序与用力的位置正确，一般人都能够完成。

第一图书网, tushu007.com

<<搏击操>>

编辑推荐

《搏击操》为阳光体育运动丛书之一，由吉林出版集团有限责任公司出版。

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