

<<体育舞蹈>>

图书基本信息

书名：<<体育舞蹈>>

13位ISBN编号：9787811001655

10位ISBN编号：7811001659

出版时间：2004-7-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：樊更生

页数：242

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>

## &lt;&lt;体育舞蹈&gt;&gt;

## 内容概要

本书以英国皇家舞蹈教师协会指定的规范舞步为基础，综合汇编了体育舞蹈的教学教法。其中包括体育舞蹈简介、基础知识、技法理论、柔韧素质训练、步法身法基本功训练、摩登舞四种舞基础套路。

本书在编写过程中，力求突出体育舞蹈的规范性、竞技性和知识性，贯穿理论联系实际、理论指导实践的原则，内容由浅入深，适应各种层次的爱好者研习。

本书具有如下特点：1、根据人体运动生理学规律，对技法理论进行详细剖析和深入求证，为阐述规范舞步和竞技比赛舞步做出理论铺垫。

2、所有舞步均用中英文标注，以便加深理解和进行国际交流。

3、书中的“步法身法基本功训练”完全根据舞蹈先进理念和英国传统训练方法进行编写。

4、根据教学实践体会，对各种舞步进行言简意赅的说明，对步幅、身体转变列出表格给出量化参考数据，并且强调反身与倾斜出现的时机，使习舞者做动作心中有数。

5、本书中的“脚迹图”绘制精细，直观性强。

从脚迹图中可以分析出运步方向、身体转度，以便读者准确把握舞步与场地的方位。

6、本书舞步包容量大，基础舞步第五章至第八章每种舞编入两组动作。

<<体育舞蹈>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 体育舞蹈简介 第二节 体育舞蹈基本知识第二章 摩登舞五大技巧 第一节 重心转移 第二节 长降 第三节 反身动作 第四节 摆荡 第五节 倾斜第三章 柔韧素质训练 第一节 腿功 第二节 腰功 第三节 肩功第四章 步法身法基本功训练 第一节 直线运行 第二节 反身运行 第三节 摆动运行 第四节 轴转 第五节 旋转 第六节 方形步第五章 华尔兹基础 第一节 A、B线舞步 第二节 A、B线舞步第六章 探戈基础 第一节 A、B线舞步 第二节 A、B线舞步第七章 狐步基础 第一节 A、B线舞步 第二节 B、A、B线舞步第八章 快步基础 第一节 A、B线舞步 第二节 A、B线舞步

<<体育舞蹈>>

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>