

<<现代健美操训练方法>>

图书基本信息

书名：<<现代健美操训练方法>>

13位ISBN编号：9787811003048

10位ISBN编号：781100304X

出版时间：2005-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：马鸿韬

页数：203

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>

<<现代健美操训练方法>>

内容概要

本书是为各种类型、各种组别的健美操大众爱好者或教练员所带的不同水平的运动队进行各种形式的教学训练提供的训练方法。

介绍的训练方法中，有简单的、最基本的、初级的；有复杂的、综合的、高级的。着重介绍在实践中行之有效的部分训练方法，供读者举一反三，能做到进一步丰富、发展和创新。不断提高训练的兴趣和训练的效果。

本书只介绍各种训练方法不同水平的健美操指导员或教练员的酌情选用，而没有系统地针对初学者介绍教学训练的系统方法。

内容包括健身性健美操的一些教学训练的不同方法、竞技性健美操训练的手段及有关的某些身体素质的训练方法。

为便于读者查看选用，本书按“健身性健美操”和“竞技性健美操”两大系统进行分类。

身体训练的各种方法，主要是针对健美操专项运动员的有关身体素质进行编写的，是丰富练习内容、提高运动水平及运动能力的较好的方法。

<<现代健美操训练方法>>

书籍目录

第一章 健身性健美操训练法 第一节 健身性健美操基本姿态与基本动作训练 一、健身性健美操基本姿态训练 健美操基本站立姿态训练 健美操基本坐姿训练 健美操基本走姿态训练 二、健身性健美操基本动作训练 头颈部动作训练 上肢动作练习 髋部动作训练 躯干动作训练 三、其他步伐训练 低冲击的健美操步伐练习 高冲击健美操步伐练习 无冲击的健美操步伐练习 第二节 健身性健美操教学与技巧训练 一、口令与术语训练 二、提示与示范法的训练 三、递加循环法训练 四、激情训练 第三节 健身性健美操不同类型课的训练 一、踏板操训练 二、搏击操训练 三、水中操训练 四、小哑铃操训练 五、体育街舞训练 六、皮筋操训练 七、健身球训练 第二章 竞技性健美操训练法 第一节 竞技性健美操基本功训练 一、竞技性健美操基本功训练 二、竞技健美操基本动作组合训练 第二节 竞技性健美操表现力训练 第三节 竞技性健美操成套动作训练 一、单人项目成套动作训练方法 二、集体项目成套动作一致性训练方法 第四节 竞技性健美操基本难度训练 一、俯卧撑类 二、旋腿与分切类 三、支撑类 四、跳与跃类 五、柔韧与变化类

<<现代健美操训练方法>>

章节摘录

人体姿态是通过人体的运动和静止的状态来体现的。

人的形体通过不同姿态来表达。

日常生活中的姿态是对人们的普遍基本要求，这些基本姿态包括立、坐、走等，它是人类最基本的姿势。

在不同的条件下，对人体姿态的要求有着不同的标准。

在健身性健美操中，正确的身体姿态是表现健美操“健、力、美”的关键。

基本姿态和基本动作训练一般经过两个阶段：第一个阶段，建立正确的动作姿态，使其形成动力定型，建立准确的本体感觉。

第二个阶段，在通过健美操训练来塑造健美形体的同时，还要美化充实心灵，要求训练时寓情感于动作姿态中，使其具有感染力。

站立姿态是静力动作，正确的站立姿态是健美操中发展不同动态美的起点和基础。

进行站立姿态训练可以使人体保持良好的身体形态，防止身体各个部位的畸形发展，帮助矫正驼背、“O”型腿和“X”型腿等不良姿态。

双腿站立时，最基本的要求应做到挺、直、高。

<<现代健美操训练方法>>

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>