

<<健美操套路教与学>>

图书基本信息

书名：<<健美操套路教与学>>

13位ISBN编号：9787811004601

10位ISBN编号：7811004607

出版时间：2006-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵栩博

页数：131

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>

<<健美操套路教与学>>

内容概要

《健美操套路教与学》主要介绍了健美操概述、健美操基本动作、健美操卫生与营养、健美操运动损伤与防治、健美操教与学、健美操大众锻炼标准测试套路及学练等内容。

<<健美操套路教与学>>

书籍目录

第一章 健美操概述 第一节 健美操发展概况 第二节 健美操概念与分类 第三节 健美操特点与功能
第二章 健美操基本动作 第一节 健美操术语 第二节 健美操基本动作 第三节 健美操基本技术
第三章 健美操卫生与营养 第一节 健美操与卫生 第二节 健美操与营养 第四章 健美操运动损伤与防治
第一节 健美操运动损伤 第二节 健美操运动损伤 第五章 健美操教与学 第一节 健美操的教学技能
第二节 健美操的教学方法 第六章 健美操大众锻炼标准测试套路及学练 第一节 健美操大众锻炼标准测试套路一级
第二节 健美操大众锻炼标准测试套路二级 第三节 健美操大众锻炼标准测试套路三级
第四节 健美操大众锻炼标准测试套路四级 第五节 健美操大众锻炼标准测试套路五级
第六节 健美操大众锻炼标准测试套路六级

<<健美操套路教与学>>

章节摘录

第1章 健美操概述 第一节 健美操发展概况 一、国际健身性健美操发展简况 (一) 健身性健美操运动的产生与发展 1968年,美国太空总署专门为太空人设计了体能训练内容。

医学博士库珀(Cooper)专门创编了一些动作,并选配了音乐,形成了一种新的运动方式——健美操。这种耳目一新的运动方式受到美国人的青睐,并很快风靡世界。

20世纪70年代末,在众多推崇者的努力下,健美操发展成为一项独立的运动项目。

1981年,简·方达(Jesy Sorensen)编著的《简·方达健美操》一书及录像带,被译成20多种文字,热销于世界30多个国家。

在这个基础上,简·方达创编出踏板健美操。

这种推陈出新的运动方式从某种角度来说,优于传统健美操:其一,通过调节踏板的高度,从而调节运动的负荷;其二,由于器械的缓冲作用,可以预防运动损伤;其三,利用踏板面以及四个角,丰富了运动内容。

插图:插图:

<<健美操套路教与学>>

编辑推荐

《健美操套路教与学》介绍了6个健身套路的学练方法。它既是一种大众健身方式，又是一个竞技运动项目。

<<健美操套路教与学>>

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>