

<<少儿艺术体操>>

图书基本信息

书名：<<少儿艺术体操>>

13位ISBN编号：9787880725995

10位ISBN编号：7880725997

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>

## <<少儿艺术体操>>

### 内容概要

本套教材适合6-8岁的艺术体操初学者使用，以每次1-2小时，每周1-2次的训练强度，3-6个月可完成全部教学内容。

## <<少儿艺术体操>>

### 书籍目录

#### 第一部分 矫正训练（把杆练习）

- 1.压腿、压肩、压胸
- 2.脚和手的基本位置
- 3.把杆综合练习

#### 第二部分 增离训练（地面练习）

- 1.含胸挺胸、身体波浪
- 2.踢、搬、控腿
- 3.勾绷脚、膝盖、开度练习
- 4.腹肌背肌练习

#### 第三部分 气质训练（中间练习）

- 1.手臂波浪
- 2.步伐练习

#### 第四部分 跳跃练习

- 1.小跳

#### 第五部分 柔韧技巧练习

- 1.站立下腰训练步骤
- 2.劈叉训练步骤
- 3.滚翻

#### 第六部分 绳的练习

- 1.持绳方法
- 2.体侧垂直绕绳
- 3.双手体侧垂直绕绳
- 4.头上水平绕绳
- 5.双折绳体前绕绳
- 6.放单绳
- 7.双腿并立跳绳

#### 第七部分 球的练习

- 1.正确的托球姿势
- 2.双臂滚球
- 3.背部滚球
- 4.双手拍球

#### 第八部分 表演组合

- 1.绳操
- 2.球操

<<少儿艺术体操>>

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>