第一图书网, tushu007.com

# <<健美操等级运动员规定动作图解>>

## 图书基本信息

书名：<<健美操等级运动员规定动作图解>>

13位ISBN编号：9787500916291

10位ISBN编号：7500916299

出版时间：1998-1

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局

页数：57

字数：82000

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

# <<健美操等级运动员规定动作图解>>

## 内容概要

为配合《健美操运动员技术等级标准》的实施，顺应健美操运动发展的需要，以《健美操竞赛规则》为依据，创编了健美操二、三级规定动作。

该动作以培养基本动作、基本技术和基本技能为目的，全面发展身体素质。

三级成套动作以基本动作部位的训练为主，所选的难度动作为基础或常用动作，为进一步提高打基础。

二级成套动作在三级的基础之上，在运动员的身体素质、成套动作的强度、所选动作的难度方面均有提高。

此外，还选择了一些体现运动员表现力的舞蹈动作融于成套动作之中。

在注重提高个人的同时，集体项目队员间的默契配合与交流、队形的变化对运动员的要求更加全面。

第一图书网, tushu007.com

# <<健美操等级运动员规定动作图解>>

## 书籍目录

关于公布《健美操运动员技术等级标准》的通知健美操运动员技术等级动作三级运动员单人操规定动作二级运动员单人操规定动作三级运动员混合双人（三人）操规定动作健美操等级运动员规定动作（暂行）评分细则

第一图书网, tushu007.com

# <<健美操等级运动员规定动作图解>>

## 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