第一图书网, tushu007.com

<<女子交谊体态美>>

图书基本信息

书名：<<女子交谊体态美>>

13位ISBN编号：9787532360109

10位ISBN编号：7532360105

出版时间：2001-9-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：刘亚娟

页数：134

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

内容概要

在长期的生活活动或者人际交往中人们都有自己的习惯姿势和习惯动作。
修养不同则表现出来的举止也不同，因此体态有粗雅之分，美丑之别，善恶之界。
天生丽质固然是好，如果动作粗俗恐怕也没有人恭维；长相平平而举止高雅，同样会引人注目，让人回味。
有见识的女性都希望自己的灿烂表情，美好行为、优雅体态能牵动对方的目光，打动对方的内心。
美的举止应是自然而不作态，妩媚而不妖媚，优美而不轻佻。
在身形闪动，举手投足之间展现的是女性气质、风度和智慧的魅力。
　全书分为两部分，《训练前的准备》主要概括了体态美学和体态训练的训练与要求。
体态展示实践训练，以组合动作为主。
包括基本的和常见的站姿、坐姿、走步姿态以及生活、交往中特殊的体态练习。
考虑到场地的局限性、可操作性和青年人的特点，教学内容具有实用性，选择性，趣味性。
每一内容体现一种姿态，各具特色，但又紧密相连，展现的是女性的温柔之美。
它不仅适用于学校的艺术教育，也适用于对美的追求热烈而执著的青少年。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘亚娟，1953年生，上海体育学院副教授，全国体育学院艺术体操教材委员会成员，上海体操学协会会员。
1976年毕业于上海体育学院，现任该院艺术体操教研室主任。
长期从事竞技体操、艺术体操的教学训练工作，1996至1998年，曾先后赴澳门理工学院讲学，教授艺术体操，形体舞蹈，

<<女子交谊体态美>>

书籍目录

理论篇 第一章 体态美概述 一 什么是体态美 二 如何表现体态美 三 体态训练的作用 第二章 体态训练应注意的事项 一 注意整体和谐美 二 循序渐进，持之以恒 三 调节好呼吸，处好好肌肉紧张与放松的关系 四 平时不忘形，功中自有形体态展示篇 第三章 基本体态展示 一 基本站姿 二 头部姿态 三 基本体态组合练习 第四章 手臂形态展示 一 手形 二 臂的形态 三 芭蕾七个手位组合练习 四 礼仪手臂组合练习 第五章 腿部形态展示 一 腿在不同方向的站立 二 蹲立 三 生活、运动中的腿 四 腿部动作组合练习 第六章 低姿体态展 一 高坐姿 二 屈腿坐 三 盘腿坐 四 跪坐 五 仰卧姿态 六 各种低姿体态展示 七 地上动物的组合练习 第七章 走步体态展 一 柔软步练习 二 滚动步练习 三 屈膝走练习 四 大移动步练习 五 跑跳步展示 六 走步动作的组合练习特殊形态训练篇 第八章 特殊形态训练形体素质训练篇 第九章 形体素质训练

第一图书网, tushu007.com

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