第一图书网, tushu007.com

<<形体美训练图解>>

图书基本信息

书名：<<形体美训练图解>>

13位ISBN编号：9787561709993

10位ISBN编号：7561709994

出版时间：1997-02

出版时间：华东师范大学出版社

作者：张美江

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

作者简介

张美江 生于1956年，现任华东师范大学体育系讲师。
曾就读于哈尔滨医科大学，任外科医生多年。
其后相继在北京体育学院运动系和“体育教学理论与方法”硕士研究生专业毕业。
被评为体操一级裁判。
曾先后开设《竞技体操》、《艺术体操》、《健美操》和《舞蹈》等课程，所撰写的专业论文在全国各有关刊物发表。
近年来从事形体健美训练和康复医疗卓有声誉。

<<形体美训练图解>>

书籍目录

目录
一、形体美训练的意义和作用
二、身体基本方位图
三、手脚基本形态和位置
（一）手的基本形态
1.掌 2.拳 3.芭蕾手
（二）手的基本位置
1.前平举 2.上举 3.前上举 4.前下举 5.侧平举
6.侧上举 7.侧下举 8.前斜平举 9.前斜上举 10.前斜下举
11.后斜上举 12.后斜下举 13.一位手 14.二位手
15.三位手 16.四位手 17.五位手 18.六位手 19.七位手
（三）脚的基本形态
1.勾脚 2.绷脚
（四）脚的基本位置
1.正步 2.小八字步 3.大八字步 4.丁字步 5.前弓剪步
6.侧弓剪步 7.前点地 8.侧点地 9.后点地
四、训练方法
（一）柔韧性与协调性的练习
1.下肢部分
1.脚的勾、绷和绕环 2.压前腿 3.压侧腿 4.压髋
5.前吸腿伸直 6.侧吸腿伸直 7.单吸腿开髋 8.双吸腿开髋
9.双直腿开髋 10.踢前腿 11.踢侧腿 12.踢后腿
13.跪撑踢后腿 14.横叉 15.纵叉
2.躯干部分
1.侧弯腰 2.拧腰 3.后弯胸腰 4.后弯胸腰
5.含胸、展胸 6.波浪 7.波浪 8.波浪
9.全身向前波浪 10.全身向后波浪 11.侧波浪
3.颈与上肢部分
1.颈向前、侧、后屈 2.拧颈、颈绕环 3.耸肩、向前、后推肩、向前
后绕肩 4.压肩 5.手臂向前、侧 后摆动 6.手臂向前 后
内、外绕环 7.手臂波浪
（二）力量与线形的练习
1.下肢部分
1.擦地 2.小踢腿 3.正步蹲 4.大八字步蹲 5.向前后
移重心 6.向侧移重心 7.压前腿 8.压侧腿 9.压后腿
10.大踢腿 11.起踵立 12.柔软步 13.足尖步 14.向
前变换步 15.向前弹簧步 16.向侧弹簧步 17.向前华尔兹
18.向侧华尔兹 19.前踢腿跑 20.后踢腿跑 21.向前并步跳
22.向侧并步跳 23.跑跳步 24.踏跳步 25.单起双落跳 26.
双起双落挺身跳 27.跨步跳 28.原地双脚跳 29.含胸 展胸跳
2.躯干部分
1.直腿仰卧起坐 2.屈腿仰卧起坐 3.仰卧举腿 4.仰卧
举腿 5.仰卧二头起 6.仰卧屈体上下打腿 7.仰卧交叉
举腿 8.俯卧起上体 9.俯卧二头起 1.俯卧屈体上下打腿
11.俯撑 12.侧卧起上体 13.腰部绕环 14.下桥

3.上肢部分
1.悬垂握杠 2.悬垂握杠屈膝举腿 3.悬垂臂屈伸 4.悬垂臂屈伸 5.悬垂臂屈伸 6.俯卧撑 7.俯撑、侧撑、仰撑 8.引体向上
（三）灵巧性练习
1.前滚翻 2.后滚翻 3.肩肘倒立 4.肩肘倒立前滚团身起立 5.头手倒立 6.经单肩后滚翻成双膝跪撑 7.经单肩后滚翻成单膝跪撑平衡 8.经单肩挺身后滚翻 9.手倒立 10.前软翻 11.后软翻 12.侧手翻 13.头手翻 14.跪跳起 15.俯平衡 16.侧平衡
（四）整体组合练习
1.手位组合 2.摆臂组合 3.姿态组合 4.姿态组合（b） 5.姿态组合 6.波浪组合 7.波浪组合 8.柔软步组合 9.足尖步组合 10.变换步组合 11.弹簧步组合 12.华尔兹组合 13.跳步组合 14.跑跳步组合
五、特殊形态训练方法
（一）脊柱形变
1.驼背
1.靠墙胸腰练习 2.两臂翻握胸腰练习 3.坐凳胸腰练习
2脊柱侧弯
1.站立握杠侧胸腰练习 2.侧弯提物 3.体侧弯
（二）下肢形变
1罗圈腿
1.坐地外压膝 2.膝绕环 3.膝部负重 4.坐地捆膝
2.X形腿
1.坐地内压膝 2.坐地捆踝

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