

<<少儿健身韵律操>>

图书基本信息

书名：<<少儿健身韵律操>>

13位ISBN编号：9787807057468

10位ISBN编号：7807057467

出版时间：2008-3

出版时间：成都时代出版社

作者：大连音像出版社有限公司 编

页数：91

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>

## <<少儿健身韵律操>>

### 前言

小朋友们一定很羡慕舞台上那些轻盈起舞的小伙伴们吧！

爸爸妈妈是不是也期望自己的宝贝成为所有人的焦点呢！

是的，没有哪个小朋友生来就会翩翩起舞，生来就有着与众不同的优雅气质。

有些小朋友之所以那么可爱那么健康，是因为他从小努力追求自己的爱好，经过长时间培养和锻炼。

他个子比同龄人高，走起路来姿态优美，因为有了这些优越的外形条件，他的自信心更强，性格活泼开朗，他甚至比别人聪明！

芭蕾舞，是现在众多小朋友选择的爱好。

不仅仅是因为芭蕾舞本身优美动人，更重要的是。

练习芭蕾可以促进你的身体更均衡地发育，全面提高身体素质；矫正所有不良的姿势，训练出修长匀称的优美体态，培养出优雅脱俗的气质！

在练习芭蕾的过程中，小朋友的性格也会随着改变，有些孤僻的小朋友变得爱交朋友了。

羞怯的小朋友变得开朗大方了，有点暴躁的小朋友变得沉稳了，娇娇女也能吃苦了……当然，最重要的是一从此，你也可以成为别人眼中艳羡的美丽天鹅。

## <<少儿健身韵律操>>

### 内容概要

准备好了！

小朋友们，少儿韵律操通过协调性、柔韧性、灵活性的训练，塑造完美的体型、强健的体魄，促进身体发育，陶冶艺术情操。

可以跟着音乐舞动啦！

通过头、手、脚的协调训练，锻炼孩子们良好的节奏感、优美的舞姿和流畅的动作。

有利于骨骼钙磷的代谢，促进长高；消耗多余的热量，有效控制体重；提高肺活量，增强肺功能；改善驼背、含胸、溜肩、O形腿等不良体态。

## <<少儿健身韵律操>>

### 作者简介

宋扬，现代舞蹈专家，北京舞蹈学院现代舞专业，师承日本舞神Yuri，与多家唱片公司合作，为当红歌手，演艺新人设计编排舞蹈，美国有氧体适能协会专业健身指导员，编制的《金色童年》韵律操在“中华魂”国际青少年艺术风采活动广东赛区中荣获金奖。

## <<少儿健身韵律操>>

### 书籍目录

- PART ONE 走进有氧健身韵律操的知识殿堂 1. 什么是有氧健身韵律操？  
2. 有氧健身韵律操的三大元素 3. 有氧韵律操，要快乐，更要健康
- PART TWO 准备充分，运动更安全 1. 时间、地点要选好 2. 正确的着装很重要
- PART THREE 有氧健身韵律操初级课堂 1. 热身运动先要做 2. 合着音乐跟我学
- PART FOUR 有氧健身韵律操高级课堂 1. 挑战韵律操高级班 2. 健康放松，让我们更轻松
- PART FIVE 做健康活力的运动儿童 1. 什么样的运动适合小朋友？  
2. 运动之后要注意 3. 运动后感动疲劳怎么样？

<<少儿健身韵律操>>

章节摘录

插图：

## <<少儿健身韵律操>>

### 编辑推荐

《少儿健身韵律操》由成都时代出版社出版。

<<少儿健身韵律操>>

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>