

<<体育锻炼与欣赏>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼与欣赏>>

13位ISBN编号：9787811060966

10位ISBN编号：7811060965

出版时间：2006-11

出版时间：郑州大学

作者：郭宏

页数：204

字数：284000

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>

## <<体育锻炼与欣赏>>

### 内容概要

本书共分四篇，即理论篇、技术篇、实践篇、竞赛与欣赏篇。

本书系统介绍了有关健美操的基本理论知识、基本技术及成套实用组合，并附大量图解和动作指导说明，既方便教学和课外阅读，又能进行业余训练和练习。

这些动作简单易学，刚柔相济，姿态优美，能充分塑造人体的姿态美、气质美，提高人们的身体素质，陶冶人们的情操。

同时能提高练习者对美的感受力、鉴赏力和创造力。

本书内容丰富、全面、系统、实用，图文并茂，可读性强。

既可作为普通高校健美操选修课教材、体育文化素质教育教材，也适用于健美操指导员、形体健身俱乐部等人士作为提高健美操竞赛与训练水平的自学读物和健美指南。

## <<体育锻炼与欣赏>>

### 书籍目录

理论篇 1 健美操的起源与发展 2 健美操的类别与特点 3 健美操的锻炼功能与作用 4 形体健美  
的概念与标准 5 健美操健身常识与生理指标技术篇 6 健美操的基本动作 7 健美操的基本步伐练习  
8 健美操的训练内容与方法实践篇 9 手位健美操 10 大学生健美操普及第一套 11 大学生健美操  
普及第二套 12 大众等级锻炼标准第一套 13 大众等级锻炼标准第二套 14 大众等级锻炼标准第三套  
15 大众等级锻炼标准第四套 16 特种课程介绍竞赛与欣赏篇 17 健美操竞赛的意义、种类、内容及  
规则 18 健美操竞赛的组织与裁判方法 19 竞技健美操竞赛规则简介 20 如何欣赏健美操参考文献

<<体育锻炼与欣赏>>

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>