第一图书网, tushu007.com

<<形体训练名师指点>>

图书基本信息

书名：<<形体训练名师指点>>

13位ISBN编号：9787884790852

10位ISBN编号：7884790858

出版时间：2001-7

出版时间：湖南电子音像出版社

作者：方胜香 编著

页数：116

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

形体训练是一门时尚的身体训练与艺术修养课，也是当前素质教育的一个重要内容，更是现代社会发展进步的迫切需要。
形体训练应从小做起。
本人在多年的形体训练教学实践中不断研究、探讨与总结，撰写出文章曾在国家艺术教育与素质教育研讨会上交流；也曾在《中国教育报》、《体育教学》、《教育探索》等多种报刊杂志上发表。

《中国艺术教育特长培训·形体训练 名师指点》一书融入了舞蹈、健美操与健身、健美运动等训练内容。
集知识性、艺术性、科学性与实践性、趣味性于一身，加之VCD的示范讲解，使理论与实践相结合，让您对形体训练的艺术美更了然于心。

第一图书网, tushu007.com

<<形体训练名师指点>>

书籍目录

写在书前的话：形体训练的意义第一章 形体训练第一步 （起止页）第二章 形体训练第二步 一、站姿练习 二、步伐练习 三、双腿伸直地面坐 四、轻松、自然椅位坐 五、优美姿势的训练第三章 形体训练第三步 一、颈部训练 二、手指训练 三、双肩与双臂的训练 四、胸部训练 五、背部训练 六、腰部训练 七、小腹训练 八、臀部训练 九、腿部训练 十、足部训练第四章 形体训练第四步 一、双人拉肩展胸训练 二、双人腰部训练 三、双人背部训练 四、双人腹部训练 五、双人臀部训练 六、双人腿部训练 七、双人韵律形体操第五章 形体训练第五步 一、芭蕾的基本手位与脚位训练 二、把杆训练 三、芭蕾中间训练第六章 形体训练第六步 一、热身操 二、跑跳操 三、垫上形体操 四、放松操后记

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