

《秧歌》

图书基本信息

书名：《秧歌》

13位ISBN编号：9787546315195

10位ISBN编号：7546315190

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：122

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《秧歌》

内容概要

《秧歌》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。《秧歌》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100个分册，按照统一的体例，力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

《秧歌》

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展/002第二节 场地和装备/004第二章 运动保健第一节 自我身体评价/006第二节 运动价值/010第三节 运动保护/015第三章 基本技术第一节 东北秧歌练习/026第二节 东北秧歌(女)/060第三节 山东鼓子秧歌/093第四节 山东海阳秧歌/098第五节 山东胶州秧歌/109第六节 健身秧歌/114

《秧歌》

章节摘录

版权页：插图：1.招扇左手捏巾于右肩前，垂肘，右手五指夹扇于托手位，以小指带动扇尖由外向里舀出、翻扇。有与人打招呼之意。2.插扇右后点步，左手捏巾、右手五指夹扇于双托手位，手心朝下重叠，然后一起下插，右手扇口朝下，扇面紧贴身左侧，垂直下插至左胯旁，上身向右后拧。3.缠头扇体对2点，左前点步位右膝屈，左背手，右手五指夹扇，扇口朝下；扇面紧贴头部，从头左经后绕至头右（即缠头）。4.肩上转扇左手捏巾、右手握扇于双肩上，垂肘，扇面朝上，双手以拇指带动（扇面呈水平状）向外磨转一圈。连续做时，双手经腰旁向里磨转，再提腕至肩上向外磨转。5.铲扇左手捏巾，右手五指夹扇，双手手心朝上，手指相对，提肘于体旁。双手翻腕呈手背朝上，经下弧线向远铲出，然后翻腕呈手心朝上，经原路线收回准备位。右手可虎口握合扇完成铲扇。6.脆扇站右后踏步，左手捏巾直臂上举，臂紧贴于耳旁，右手夹扇，手腕左右小幅度摆动；同时上身以肋带动交替上下小幅度摆动，一拍一次。上身摆动时，右肋向上则松左腰，反之则松右腰。7.闪扇右手五指夹扇直臂伸出，以腕带动左右翻扇一次，然后以肘带领迅速收回体旁。

编辑推荐

《秧歌》是全民健身项目指导用书。

《秧歌》

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：www.tushu000.com