

《形体训练》

图书基本信息

书名：《形体训练》

13位ISBN编号：9787500532033

10位ISBN编号：7500532032

出版时间：1996-11

出版社：中国财政经济出版社

页数：149

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

书籍目录

第一章 绪论

第一节 形体训练的目的和任务

第二节 形体训练的生理价值

第二章 人体的生理特征

第一节 人体运动系统结构

第二节 青少年身体发育的基本特征

第三章 形体训练

第一节 上肢健美训练

第二节 胸部健美训练

第三节 腹背健美训练

第四节 腿部健美训练

第四章 形体训练与营养卫生

第一节 营养的意义

第二节 营养素

第三节 人体运动的热能供给与消耗

第四节 形体训练膳食结构

第五章 形态训练

第一节 身体各部位中间活动训练

第二节 把上基本动作练习

第三节 青年韵律操

第六章 服务姿态训练

第一节 表情

第二节 站姿

第三节 坐姿

第四节 步态

第五节 服务姿态

第七章 化妆美容基本知识

第一节 皮肤保健常识

第二节 化妆品的选择与应用

第三节 化妆技巧

第四节 卸妆

第五节 发型设计

附录 选用教材

第一节 现代交谊舞

第二节 民族民间舞

《形体训练》

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