

《踢踏舞时尚健美操》

图书基本信息

书名：《踢踏舞时尚健美操》

13位ISBN编号：9787811001709

10位ISBN编号：7811001705

出版时间：2004-7-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：周宇平, 鄧珉, 鄧珉, 周宇平

页数：164

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

《踢踏舞时尚健美操》

内容概要

本书分踢踏舞和踢踏健美操两大部分。踢踏舞健美操则介绍了基本动作，针对条件水平不同等实际情况，创编了由简到难的动作套路，具有较强的选择性，适用于健美操教学。

本书内容丰富、全面、图文并茂并配有光盘，体现了健美操与踢踏舞相结合的特点，可供大、中学校体育教师使用，更便于不同年龄层次的人们自学自练，其目的是增强体质，丰富文化生活，为全面健身和终身体育服务。

踢踏舞的艺术境界和美学追求无与伦比，她与生俱来的高雅风韵使所有追求者由此变的超凡脱俗，卓而不群。

《踢踏舞时尚健美操》

作者简介

鄧珉，1962年出生，1985年毕业于山西范大学体育系。主要研究体育电视节目转播制作，多次在大型综晚会、专题片、电视剧等节目中担任制片导播，并在中央电视台和中国黄河电视台以及山西电视台播出，并多次获奖。现任华北广播电影电视管理干部学院影视制作中心主任。在省级刊物发表论文四篇。

周宇平，1961年出生，1984年毕业于山西大学体育系。1991年经英国皇家舞蹈教师协会王宏志先生培训考试、中国体育舞蹈协会批准为国家级教师。多次在我国各类比赛中获奖。1995年入选国家队，1996年代表中国参加第三届亚太体育舞蹈教学、训练与比赛工作。参编教材两部，在我国各级学术刊物发表论文六篇。2003年获得踢踏舞教师资格。2004年5月获得国家级健身指导员称号，现担任华北广播电影电视学院教师，山西省舞蹈竞技协会副会长，山西晋达拉丁踢踏培训中心法人。

《踢踏舞时尚健美操》

书籍目录

第一章 踢踏舞健美操概述 一、踢踏舞的起源 二、踢踏舞风格流派 三、我国踢踏舞的开展 四、踢踏舞健美操的意义 五、踢踏舞健美扣的功能第二章 踢踏舞的基本概念 一、踢踏舞的基础知识 二、踢踏舞方向术语 三、双臂和手的基本位置第三章 踢踏舞的基本动作 第一节 把杆的基本训练和测评规则 一、把杆的基本训练 二、踢踏舞教材测评规则 第二节 踢踏舞国际考级初级动作 一、初级铜牌 二、初级银牌 三、初级金牌 第三节 踢踏舞国际考级中级动作 一、中级铜牌 二、中级银牌 三、中级金牌 四、中级金把杆 五、桃乐西格斯顿奖 第四节 需要掌握的几种行走方法 一、踢踏步的行走 二、踢踏行走 三、踢踏跳行走 四、踢踏追步 五、掌跟打击行走 六、跟掌打击行走 七、踢踏掌跟打击行走 八、踢踏跟掌打击行走 第五节 需要掌握的几种跳步方法 一、轻跳单脚跳 二、轻跳足尖踢踏跳 三、踢踏跳单脚跳 四、踢踏跳足尖踢踏单脚跳 五、爱尔兰跳步 六、爱尔兰曳步跳第四章 踢踏健美操一-三级动作 第一节 踢踏舞健美操一级动作 一、屈膝双手摆动伸展运动 二、原地踏步扩胸运动 三、向前掌跟打击步马步运动第五章 踢踏舞健美操的基本素质训练附录 踢踏舞名剧名家介绍

《踢踏舞时尚健美操》

精彩短评

- 1、还没学会
- 2、不管是碟还是书的内容都令人没有向下看的欲望，没有多少含金量
- 3、给别人买的，学踢踏舞可以锻炼身体
- 4、还算可以，但没有上面说的好！
- 5、光盘上的示范还是满细致的，自学完全可以
- 6、还没看呢，有待于进一步分享!
- 7、想学踢踏舞的可是内容不多 还不如网上下载
- 8、替别人买的，听说不错
- 9、不是大好。
- 10、性价比很高 讲解到位 是学踢踏舞蹈的不错的参考
- 11、内容实用，印刷精美，快递有力！赞一个！
- 12、不错，正是我需要的！
- 13、时尚健康健美操,锻炼身体的好书
- 14、于光远说，要好好研究休闲经济。跳踢踏舞既时尚又休闲，年岁渐大，人老腿先老。跳跳踢踏舞，活动活动腿脚，不是一件挺时尚的美事吗？
- 15、书本包装很一般，内容还没看，有点枯燥

《踢踏舞时尚健美操》

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:www.tushu000.com