

《健美操与团体操双语教程》

图书基本信息

书名：《健美操与团体操双语教程》

13位ISBN编号：9787040296389

10位ISBN编号：7040296381

出版时间：2012-8

出版社：黄宽柔 高等教育出版社 (2012-08出版)

作者：黄宽柔

页数：312

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

《健美操与团体操双语教程》

内容概要

健美操与团体操双语教程，ISBN：9787040296389，作者：黄宽柔 编

《健美操与团体操双语教程》

书籍目录

上篇健美操 第一章健美操基本知识 第一节健美操运动概述 第二节健美操锻炼指导 第三节健美操观赏指导 第二章健美操实践技能 第一节健美操基本动作 第二节健美操基础套路 第三节健美操基本训练方法 第三章健美操创编指导 第一节健美操造型创编 第二节健美操队形设计 第三节健美操套路创编 下篇团体操 第四章团体操基本知识 第一节团体操概述 第二节团体操的要素 第五章团体操技能 第一节团体操配合动作 第二节小型团体操实例 第六章团体操编训指导 第一节团体操的创编 第二节团体操训练与表演 附录1：健美操教学参考资料 附录2：团体操教学参考资料 参考文献

《健美操与团体操双语教程》

章节摘录

版权页：插图：2.髋、腿的柔韧性练习（1）压腿练习：将一腿置于肋木上，直膝、胯正，可向前、侧、后压腿。（2）搬腿练习：扶肋木单腿站立，一腿举起，直膝、胯正，外力帮助做向前、侧、后的扳腿。（3）劈叉压练习：在纵叉和横叉姿势下，两脚垫高，上体挺直、直膝、胯正，在外力作用或自身重量下，向下压髋。（4）踢腿练习：大幅度地快速前、侧、后踢腿和绕腿。可以通过扶把杆踢腿、行进间走步踢腿、原地高踢腿。（5）控腿练习：扶把杆和不扶把杆的单腿站立向前、侧、后高举控腿，体前屈后举控腿，仰卧劈叉的搬控腿等。可采取慢速控腿和搬腿、快速踢起控腿和搬腿练习。

3.综合性的柔韧练习（1）柔韧性难度动作练习：如各类分腿大跳、大跳落成劈叉、支撑劈叉、控腿落成劈叉、纵横劈叉转换以及不同方向高踢腿等。（2）柔韧操练习：在优美的音乐旋律和节奏下，做动静结合的拉伸操，速度由慢到快，幅度从小到大，可不知不觉地、愉快地达到提高柔韧性的作用。柔韧素质训练的基本要求 发展柔韧性应循序渐进，持之以恒。 发展柔韧性应从小培养。 发展柔韧性应与专项和个人特点相结合，有重点、有针对性地进行。 在力量训练后进行柔韧训练，可保证肌肉韧带柔而不软，韧而不僵。 必须使机体到达一定温度（如出汗），才好进行柔韧练习。（三）耐力素质训练 耐力素质是从事任何运动项目都必须具备的重要身体素质之一。耐力素质训练的主要手段 1.一般耐力练习（1）发展有氧耐力练习 1000米以上的长距离跑。5分钟以上跳绳。5分钟以上循环练习：把8~10种上下肢、腰腹力量以及弹跳力的一般素质练习按一定顺序、数量组合起来循环进行练习。要求：5分钟以上的练习，组数在3~5组。 2. Exercises for flexibility of hip and thigh (1) Leg-pressing exercises: Put one leg on wooden bar with straight knee and press leg forward, sideward and backward. (2) Leg-moving exercises: Stand and hold wooden bar with one leg uplift, straight knee and stride, use outside force to pull leg forward, sideward and backward. (3) Splits-pressing exercises: In vertical and horizontal splits postures with two legs raise with pads, body and knee straight, hip at normal position, outside force and body weight are used to press pelvis.

《健美操与团体操双语教程》

编辑推荐

《健美操与团体操双语教程》

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