

# 《健美操》

## 图书基本信息

书名：《健美操》

13位ISBN编号：9787807209508

10位ISBN编号：780720950X

出版时间：2008-8

出版社：吉林出版社

页数：90

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](http://www.tushu000.com)

# 《健美操》

## 内容概要

健美操，ISBN：9787807209508，作者：杨楠,岳言

# 《健美操》

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第三章 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 基本技术 第一节 基本动作 第二节 跳步动作组合第五章 经典健美操 第一节 青春健美操 第二节 健身健美操 第三节 学生健美操第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

# 《健美操》

## 章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展 健美操起源至今，具有悠久的历史，现在已经成为风靡全球的体育项目。

一、起源 健美操的起源要追溯到公元前8世纪左右，古希腊人尚武好战，为了战胜对方，获取财富，需要体魄强壮的人，强壮而矫健的人物就成了人们崇尚的偶像。古希腊人爱用跑、跳、投掷和柔软体操等体育手段塑造人体美。每4年举行1次的奥林匹亚竞技会成为人们炫耀力量和人体美的场所。古希腊人为了表现他们身体优美的线条、突出而富有弹性的肌肉，全身都涂上当地盛产的橄榄油，裸体进行角逐。古希腊人崇尚人体美，利用各种体育运动方式来塑造人体美。古代的健美观念萌芽也就此应运而生了。

二、发展 现代健美操运动源于20世纪70年代末，以17~19世纪欧洲各国体操运动的发展为基石，而后又在美国兴起。健美操英文原名“ Aerobics ”，意为“ 有氧运动 ”或“ 健身健美操 ”。20世纪80年代中期，国际健美操与健身联合会成立（简称FISAF），总部设在澳大利亚，会员国有40多个。每年除了举办健美操专业比赛外，国际健美操与健身联合会还组织各种健美操培训。在原有的体操、艺术体操等项目的基础上，国际体操联合会健美操委员会（简称FIC）于1995年在法国巴黎举办了首次健美操比赛，并每年举办FIC健美操世界锦标赛。 .....

## 精彩短评

### 1、健美操

# 《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](http://www.tushu000.com)