

《健美操》

图书基本信息

书名：《健美操》

13位ISBN编号：9787500924661

10位ISBN编号：7500924666

出版时间：2004-1-1

出版社：人民体育出版社

作者：肖光来

页数：367

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》

内容概要

在编写本书时，他们注重健美操的科学理论研究，吸取国内外最新科研成果，并融入丰富的健美操教学与训练的成功经验，力求使这本教材的内容全面、系统、实用，符合体育院校健美操教学与训练的需要。

在这本教材中、术语、基本动作等章节介绍了健美操的专业基础知识；健美操科学理论基础等章节涉及到健美操运动相关学科领域，加强健美操的科学性；健美操教学法注重了对学生技能的培养，便于讲授，不但针对体育院校健美操的专修学习，也适用于健美操指导员等社会人士需求；训练法、创编、音乐等章节针对性强，是作者多年实践经验的提炼；还有些章节较新颖，介绍了目前国内外比较流行的各类健身美操内容。

本书诸多基本动作和动作组合范例，不但采用了连续动作照片和文字说明来讲解，而且配合拍摄了动作演示光盘，直观地表现了基本动作和成套动作的节奏、音乐等，使书和光盘的内容相辅相承，有面地组合在一起，方便了读者学习和对教材内容的理解。

书籍目录

- 第一章 健美操概述
- 第二章 健美操术语
- 第三章 健美操基本动作
- 第四章 健美操教学
- 第五章 健美操教学课
- 第六章 健美操运动的科学理论基础
- 第七章 健美操创编
- 第八章 竞技性健美操训练法
- 第九章 健美操的音乐
- 第十章 健美操组合范例
- 第十一章 健美操特殊课种介绍
- 第十二章 健美操竞赛的组织与裁判法

《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