

《时尚健身》

图书基本信息

书名：《时尚健身》

13位ISBN编号：9787811002034

10位ISBN编号：7811002035

出版时间：2004-1

出版社：

作者：魏纯镭 编

页数：197

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

《时尚健身》

内容概要

《时尚健身》是目前国内外最流行的体育健身课程，传授各种风格的时尚体育运动。每一种操都有自己特有的风格和功能。课程的特点是：时尚、动感、优美、火爆、激情和表现个性。各种运动项目刚柔相济，不但能强身健体，改善心肺功能，而且具有良好的塑体、保健作用。经过《时尚健身》的学习和训练，使人健康向上，心情舒畅，充满活力。

《时尚健身》教材注重是各种风格的成套套路介绍，因其独特的新颖性和趣味性受到广大青年的欢迎。教学的主要内容有：拉丁健身操、踏板操、瑜伽、有氧搏击操、街舞、啦啦啦啦舞、普拉提、健身球操、舍宾等等，还配套VCD光盘进行教材，可供自学自练之用。

书籍目录

第一章 拉丁健身操 第一节 拉丁健身操的起源与发展 第二节 拉丁健身操的特点与功能 第三节 拉丁健身操基本动作 第四节 拉丁健身操组合动作 第五节 拉丁健身操教学提示第二章 踏板操 第一节 踏板操的起源与发展 第二节 踏板操的特点与功能 第三节 踏板操的基本动作 第四节 踏板操的组合动作 第五节 踏板操教学提示第三章 瑜伽 第一节 瑜伽的起源与发展 第二节 瑜伽的特点与功能 第三节 瑜伽的基本动作 第四节 瑜伽教学提示第四章 有氧搏击操 第一节 有氧搏击操的起源与发展 第二节 有氧搏击操的特点与功能 第三节 有氧搏击操的基本动作 第四节 有氧搏击操的组合动作 第五节 有氧搏击操教学提示第五章 街舞 第一节 街舞的起源与发展 第二节 街舞的特点与功能 第三节 街舞基本动作 第四节 街舞组合动作 第五节 街舞教学提示第六章 啦啦啦啦舞 第一节 啦啦啦啦舞的起源与发展 第二节 啦啦啦啦舞的特点与功能 第三节 啦啦啦啦舞基本动作 第四节 啦啦啦啦舞组合动作 第五节 啦啦啦啦舞教学提示第七章 普拉提.....第八章 健身球第九章 舍宾

章节摘录

插图

《时尚健身》

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