

# 《体育舞蹈读本》

## 图书基本信息

书名：《体育舞蹈读本》

13位ISBN编号：9787500930686

10位ISBN编号：7500930682

出版时间：2006-12

出版社：人民体育出版社

作者：刘光红

页数：314

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)

# 《体育舞蹈读本》

## 内容概要

本书是一部集学习、普及、教学三种功效于一体的参考用书。本书通过介绍体育舞蹈起源、基本动作技术、套路练习方法，引导你尽快顺利地踏上成功之路。本书着重介绍了标准舞中的华尔兹、探戈和拉丁舞中的伦巴、恰恰恰这四个基本舞种的起源、基本姿态、基本功和基本动作。夯实基础，循序渐进、逐渐增加新的知识点，逐步提高体育舞蹈有关能力。本书对任何一个上体育舞蹈课的学生、参加体育舞蹈俱乐部或体育舞蹈代表队的成员、想成为体育舞蹈教师的人或者是准备登台表演的人，都是适用的。

## 书籍目录

第一章 体育舞蹈绪论第一节 世界通用的“肢体语言”重点：界定，起源于宫廷舞、交谊舞、国际标准交谊舞第二节 体育舞蹈的类别重点：体育舞蹈与舞蹈的异同第三节 体育舞蹈的作用与价值重点：锻炼身体、陶冶情操、人际交往第四节 学校体育舞蹈重点：学校体育舞蹈的特点和发展状况第二章 体育舞蹈教学方法第一节 体育舞蹈的教学原则重点：教学目标、内容及标准第二节 体育舞蹈的学习方法重点：音乐节奏、舞伴间配合方法第三节 体育舞蹈的练习方法重点：注意事项、术语第三章 标准舞技巧第一节 学习技巧的目的第二节 标准舞基本功重点：握持、体位、运步、旋转第三节 标准舞四大特点第四节 标准舞专业术语注释第四章 华尔兹第一节 华尔兹概述重点：起源、音乐第二节 华尔兹基本动作技术重点：握持、方步、前避、后退第三节 华尔兹基本步要点重点：步法技巧、音乐节拍第四节 华尔兹铜牌教学套路重点：左转步、右转步、拂步(叉形步)、侧行追步、右旋转步第五节 Technique of Ballroom Dancing标准舞技巧第六节 英国舞蹈教师协会指定教程步法规定第七节 全国体育舞蹈等级考试培训教材(中英文对照)第五章 探戈第一节 探戈概述重点：起源、音乐第二节 探戈基本动作技术重点：握持、前避步、后退步第三节 探戈基本步要点重点：步法技巧、音乐节拍第四节 探戈铜牌教学套路重点：基本左转步、分式左转、左脚摆步、右摆步第五节 Technique of Ballroom Dancing标准舞技巧第六节 英国舞蹈教师协会指定教程步法规定第七节 全国体育舞蹈等级考试培训教材第六章 拉丁舞第一节 拉丁舞发源地重点：起源、魅力、服饰第二节 拉丁舞基本功重点：站姿、握持、拉丁转度、引导与跟随第三节 拉丁舞要素与原则重点：拉丁三要素、原则第四节 拉丁舞专业术语注释第七章 伦巴第一节 伦巴概述重点：起源、音乐第二节 伦巴基本动作技术重点：站姿、三动、基本步第三节 伦巴基本步要点重点：身体技巧、步法技巧第四节 伦巴铜牌教学套路重点：纽约步、定点转、开式扭臀、曲棍球步、右陀螺转、闭式扭臀第五节 Technique of Latin Dance拉丁舞技巧第六节 国际拉丁舞伦巴铜牌第七节 全国体育舞蹈等级考试培训教材(中英文对照)第八章 恰恰恰第一节 恰恰恰概述重点：起源、音乐第二节 恰恰恰基本动作技术重点：站姿、锁步与追步、基本步第三节 恰恰恰基本步要点重点：身体技巧、步法技巧第四节 恰恰恰铜牌教学套路重点：扇形步、曲棍球步、右陀螺转、定点转、开式扭臀、闭式扭臀第五节 Technique of Latin Dance拉丁舞技巧第六节 国标拉丁舞恰恰恰铜牌第七节 全国体育舞蹈等级考试培训教材第九章 体育舞蹈礼仪知识重点：礼貌、愉悦第一节 体育舞蹈礼仪第二节 赠言第十章 交谊舞入门第一节 交谊舞概述第二节 交谊舞基本技术重点：各舞种基本步和常用花步第三节 交谊舞的步法三要素重点：步法三要素附录 中国学生体育舞蹈(国标舞)竞赛评分规则(第一版)主要参考文献后记

# 《体育舞蹈读本》

## 编辑推荐

本书是一部集学习、普及、教学三种功效于一体的参考用书。本书通过介绍体育舞蹈起源、基本动作技术、套路练习方法，引导你尽快顺利地踏上成功之路。本书着重介绍了标准舞中的华尔兹、探戈和拉丁舞中的伦巴、恰恰恰这四个基本舞种的起源、基本姿态、基本功和基本动作。夯实基础，循序渐进、逐渐增加新的知识点，逐步提高体育舞蹈有关能力。本书对任何一个上体育舞蹈课的学生、参加体育舞蹈俱乐部或体育舞蹈代表队的成员、想成为体育舞蹈教师的人或者是准备登台表演的人，都是适用的。

# 《体育舞蹈读本》

## 精彩短评

- 1、不是给自己买的，不便妄加评论。但是送货速度很快，这个挺好~
- 2、看了评论，决定买这本，一口气读下去，真不错。如果是喜欢体育舞蹈的初学者，这本书会大有帮助。
- 3、我是一个体育舞蹈爱好者。在省和地市级体育舞蹈比赛中都得过奖。今年3月，我在卓越亚马逊网购了两本书，一本是亚历克斯·摩尔著 摩登舞 ，另一本就是刘光红编著的 体育舞蹈读本 。体育舞蹈读本 是一部集学习、普及、教学三种功效于一体的参考用书。该书的体育舞蹈理论部分，是国内出版的有关书籍中最全面、最权威、最系统又最通俗的，实践部分选取体育舞蹈10个舞种中的华尔兹、探戈、伦巴、恰恰恰作为重点，讲解得也非常到位。这本书的另一个特点就是编排新颖、印刷精美、价格便宜；每本18·00元。我收到该书以后，已经反复阅读多遍，受益不浅。我诚心向体育舞蹈爱好者推荐这本书。

# 《体育舞蹈读本》

## 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)