

# 《啦啦操教程》

## 图书基本信息

书名：《啦啦操教程》

13位ISBN编号：9787500943747

10位ISBN编号：7500943741

出版时间：2013-1

出版社：人民体育出版社

作者：王洪

页数：458

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)

# 《啦啦操教程》

## 内容概要

啦啦操教程，ISBN：9787500943747，作者：王洪

## 书籍目录

### 第一章 啦啦操概述

#### 第一节 啦啦操的起源、发展及概念

##### 一、啦啦操的起源与发展

##### 二、啦啦操的概念

#### 第二节 啦啦操的分类

##### 一、竞技性啦啦操

##### 二、表演性啦啦操

#### 第三节 啦啦操的特点

##### 一、啦啦操的技术特点

##### 二、啦啦操的团队特点

##### 三、啦啦操的文化特点

### 第二章 啦啦操基本技术特征及训练方法

#### 第一节 啦啦操基本技术特征

##### 一、32个基本手位动作及规格

##### 二、常用下肢动作使基本技术及规格

##### 三、常用手型及规格

#### 第二节 啦啦操基本技术训练方法

##### 一、手臂技术训练方法

##### 二、手臂动作组合

##### 三、下肢技术训练方法

##### 四、下肢动作组合

##### 五、啦啦操基本动作组合

### 第三章 舞蹈啦啦操

#### 第一节 舞蹈啦啦操的定义及技术特征

##### 一、舞蹈啦啦操的定义

##### 二、舞蹈啦啦操的技术特征

#### 第二节 舞蹈啦啦操难度动作等级

##### 一、一级难度动作

##### 二、二级难度动作

##### 三、三级难度动作

##### 四、四级难度动作

##### 五、五级难度动作

##### 六、六级难度动作

#### 第三节 不同舞蹈啦啦操种类介绍

##### 一、花球舞蹈啦啦操

##### 二、街舞舞蹈啦啦操

##### 三、爵士舞蹈啦啦操

##### 四、自由舞蹈啦啦操

#### 第四节 舞蹈啦啦操与健美操的区别

#### 第五节 舞蹈啦啦操的创编

##### 一、舞蹈啦啦操创编前的准备

##### 二、舞蹈啦啦操的创编原则

##### 三、舞蹈啦啦操的创编步骤

#### 第六节 舞蹈啦啦操成套动作的教学步骤

##### 一、分解教学

##### 二、分节教学

##### 三、完整教学

## 第四章 技巧啦啦操

### 第一节 技巧啦啦操难度技术介绍

- 一、翻腾难度
- 二、托举难度
- 三、抛接难度
- 四、金字塔难度

### 第二节 技巧啦啦操常用技术介绍

- 一、常用托举技术
- 二、下法落地技术

### 第三节 技巧啦啦操套路介绍

### 第四节 技巧啦啦操训练方法

- 一、基本姿态训练
- 二、基本难度技术训练
- 三、专项身体素质训练
- 四、表现力训练
- 五、乐感训练

## 附录一 啦啦操规则简介

### 第一节 总则

### 第二节 技巧啦啦操规则简介

### 第三节 舞蹈啦啦操规则简介

### 第四节 竞赛组织与裁判法

### 第五节 安全准则

### 第六节 行为规范

.....

## 附录二 啦啦操难度等级介绍

## 主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：舞蹈啦啦操风格多样，古典式、现代式、民族式、爵士式、拉丁式等，既可表现欧美的激情张扬，亦可叙说东方的含蓄内敛。（三）选择音乐、编排动作 确定设计主题及风格后，在音乐选择及动作编排方面通常会有两种常用创编方法。第一种方法：先选择音乐，根据音乐创编动作。这种方法比较简单、方便、实用、成本低，适合广大基层使用。例如，可以借用市场上现有的音乐作品，挑选自己喜欢的、符合舞蹈啦啦操特点的音乐然后进行动作创编；也可以先选择音乐旋律，然后运用电脑加上节拍后期合成（如将京剧旋律加上节拍），形成自己独特风格的音乐后再进行动作创编；还可以按照实际的需要从不同的音乐作品中截取部分进行剪裁、整合和后期制作，形成自己特有的音乐然后进行动作创编。选用这种方法进行舞蹈啦啦操创编时要注意，音乐要剪切完整、连接顺畅，音效使用合理，两段不同音乐衔接时不能存在明显的痕迹或者不流畅的感觉，接口音调要吻合，符合乐理。音乐制作完成以后，依据音乐赋予的风格特征、节奏的快慢、节拍的强弱再进行针对性的创编。无论选择哪种方法进行动作创编，成套动作的设计都要与音乐的风格相一致。第二种方法：先确定成套舞蹈啦啦操的主题，设计动作的风格，然后编排动作，最后找专业的音乐人根据成套动作的主题、风格、特点及要求谱曲。这种方法是教练员最喜欢的方法，它不受音乐限制，可以将自己思想和想象力发挥到极致，但是这种方法成本较高，只限于少数人和专业啦啦队应用，不利于推广。（四）文图记录 在编排过程中注意利用文字或简图记录创编过程及内容，此项是为了保留及记录材料，以便于在今后的教学研究或相互交流中采用。文字说明应简明扼要、表述正确，绘图应形象逼真、方向清晰，记录时最好文图并用。（五）教学与调整 完成成套动作的整合工作之后，运用舞蹈啦啦操的教学方法进行教学。在教学过程中，创编者要对这些要素进行全方位的审视，从完整统一的角度上对成套动作进行分析检验，看动作与音乐配合是否协调，动作路线和场地使用是否合理，动作的方向、角度、面向是否有利于表现动作的幅度与美感，空间与时间的节奏变化是否明显，段与段之间的连接是否流畅，成套动作的高潮形成与效果如何，竞赛性啦啦操是否符合规则指际的要求等等。当发现有不理想之处时应及时修改，力求完美。

# 《啦啦操教程》

## 编辑推荐

《啦啦操教程》由人民体育出版社出版。

## 《啦啦操教程》

### 精彩短评

- 1、书讲解很全面，服务超级到位，忘开发票了，商家不仅给我补开了，还把我补开两次的发票都给我了。服务到位，全五星！！！！！！很棒！！！！！！
- 2、介绍的很清晰，但是遗憾的是没有光盘，如果配套光盘就更实用了！

# 《啦啦操教程》

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