

<<健美操与团体操双语教程>>

图书基本信息

书名：<<健美操与团体操双语教程>>

13位ISBN编号：9787040296389

10位ISBN编号：7040296381

出版时间：2012-8

出版时间：黄宽柔 高等教育出版社 (2012-08出版)

作者：黄宽柔

页数：312

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：<http://www.tushu007.com>

<<健美操与团体操双语教程>>

内容概要

《普通高等教育“十一五”国家级规划教材·高等学校教材：健美操与团体操双语教程》是我国百部健美操和团体操课程的双语教材，并遵循科学性、实用性、创新性的原则进行编写。全书分上下两篇，共6章及2个附录，并配有学习光盘，介绍了健美操和团体操的基本理论与技术、锻炼设计与方法、教学指导与课例、创编原则与步骤等内容。

《普通高等教育“十一五”国家级规划教材·高等学校教材：健美操与团体操双语教程》内容丰富，形式多样，中英文兼备，具有较大的选择性，因此适用于普通高等学校研究生、本科、专科及中等职业学校的健美操和团体操课程教学，尤其可为实施体育双语教学的学校及援外教师提供教学参考。

<<健美操与团体操双语教程>>

书籍目录

上篇健美操 第一章健美操基本知识 第一节健美操运动概述 第二节健美操锻炼指导 第三节健美操观赏指导 第二章健美操实践技能 第一节健美操基本动作 第二节健美操基础套路 第三节健美操基本训练方法 第三章健美操创编指导 第一节健美操造型创编 第二节健美操队形设计 第三节健美操套路创编 下篇团体操 第四章团体操基本知识 第一节团体操概述 第二节团体操的要素 第五章团体操技能 第一节团体操配合动作 第二节小型团体操实例 第六章团体操编训指导 第一节团体操的创编 第二节团体操训练与表演 附录1：健美操教学参考资料 附录2：团体操教学参考资料 参考文献

<<健美操与团体操双语教程>>

章节摘录

版权页：插图：2.髋、腿的柔韧性练习（1）压腿练习：将一腿置于肋木上，直膝、胯正，可向前、侧、后压腿。

（2）搬腿练习：扶肋木单腿站立，一腿举起，直膝、胯正，外力帮助做向前、侧、后的扳腿。

（3）劈叉压练习：在纵叉和横叉姿势下，两脚垫高，上体挺直、直膝、胯正，在外力作用或自身重量下，向下压髋。

（4）踢腿练习：大幅度地快速前、侧、后踢腿和绕腿。

可以通过扶把杆踢腿、行进间走步踢腿、原地高踢腿。

（5）控腿练习：扶把杆和不扶把杆的单腿站立向前、侧、后高举控腿，体前屈后举控腿，仰卧劈叉的搬控腿等。

可采取慢速控腿和搬腿、快速踢起控腿和搬腿练习。

3.综合性的柔韧练习（1）柔韧性难度动作练习：如各类分腿大跳、大跳落成劈叉、支撑劈叉、控腿落成劈叉、纵横劈叉转换以及不同方向高踢腿等。

（2）柔韧操练习：在优美的音乐旋律和节奏下，做动静结合的拉伸操，速度由慢到快，幅度从小到大，可不知不觉地、愉快地达到提高柔韧性的作用。

柔韧素质训练的基本要求 发展柔韧性应循序渐进，持之以恒。

发展柔韧性应从小培养。

发展柔韧性应与专项和个人特点相结合，有重点、有针对性地进行练习。

在力量训练后进行柔韧训练，可保证肌肉韧带柔而不软，韧而不僵。

必须使机体到达一定温度（如出汗），才好进行柔韧练习。

（三）耐力素质训练 耐力素质是从事任何运动项目都必须具备的重要身体素质之一。

耐力素质训练的主要手段 1.一般耐力练习（1）发展有氧耐力练习 1000米以上的长距离跑。

5分钟以上跳绳。

5分钟以上循环练习：把8~10种上下肢、腰腹力量以及弹跳力的一般素质练习按一定顺序、数量组合起来循环进行练习。

要求：5分钟以上的练习，组数在3~5组。

2. Exercises for flexibility of hip and thigh (1) Leg-pressing exercises: Put one leg on wooden bar with straight knee and press leg forward, sideward and backward. (2) Leg-moving exercises: Stand and hold wooden bar with one leg uplift, straight knee and stride, use outside force to pull leg forward, sideward and backward. (3) Splits-pressing exercises: In vertical and horizontal splits postures with two legs raise with pads, body and knee straight, hip at normal position, outside force and body weight are used to press pelvis.

<<健美操与团体操双语教程>>

编辑推荐

<<健美操与团体操双语教程>>

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:<http://www.tushu007.com>