

<<形体训练基础>>

图书基本信息

书名：<<形体训练基础>>

13位ISBN编号：9787040298284

10位ISBN编号：7040298287

出版时间：2010-9

出版时间：胡凌燕 高等教育出版社 (2010-09出版)

作者：胡凌燕 编

页数：192

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>

<<形体训练基础>>

内容概要

当你们拿到这《形体训练基础》时，你们已经跨进了高中时代。相对于初中生活而言，无论是世界观的形成还是人体生理都将会发生很大的变化，你们也更加关注自己的身体，更想了解身体各方面的机能。虽然由于遗传的因素使人的身材不尽相同，但每个人都对形体美有着美好的追求与希望。男同学希望自己身材高大，体形健壮，肌肉发达；女同学希望自己身材匀称、挺拔，曲线优美。高中时期是一个变化大、可塑性强的年龄阶段，如能长期坚持系统、全面、科学的形体练习，可以达到提高肌肉控制力、动作表现力以及协调性、灵活性的锻炼效果，进而全面“雕琢”身体，获得健美的体形、优美的仪态仪表和健康的体魄。形体训练中，在音乐伴奏下进行练习，会把“美”的意蕴有意识地注入练习中，充分体现出韵律美、动态美和静态美的意境，培养同学们懂得如何欣赏美、塑造美的正确审美观。形体训练在塑身健体的同时，还能通过体育锻炼将开朗、豁达、真诚、进取等品格渗透到人的心灵之中。得体的举止、落落大方的仪态，能充分体现出阳光少年蓬勃向上的无限活力。

<<形体训练基础>>

书籍目录

第一章 形体基础训练第一节 芭蕾舞形体训练第二节 中国古典舞形体训练第二章 健美操第一节 基本健美操第二节 踏板操第三节 拉丁操第四节 啦啦操第三章 交谊舞第一节 基本站位第二节 华尔兹舞第三节 布鲁斯舞第四节 伦巴舞第四章 瑜伽第一节 常用呼吸方法第二节 瑜伽动作介绍参考文献

<<形体训练基础>>

章节摘录

插图：1.健美操运动源于20世纪70年代末的美国，英文原名“aerobicc”意为“有氧运动”。1983年美国举行了首届健美操比赛，1984年起健美操运动在世界各地全面兴起，80年代初传入我国，1987年在北京举办了首届全国健美操邀请赛。

2.健身健美操是最普及、最简便、最有效的健身手段，其目的在于增进健康，因此在进行练习时，不要刻意追求练习形式，只要合理安排操的难易程度、动作幅度、运动量大小、锻炼时间的长短，即可达到健身、健心，全面锻炼身体的目的。

3.在一般健身健美操的基础之上，人们不断地追求新、异的锻炼方法，又衍生出一系列的健身操，如拉丁操、爵士操、踏板操、搏击操、拉拉操、普拉提、街舞等。

4.踏板操作为一种健身健美操的形式，在国际上日益成为较时尚的健身、减肥运动。其运动原理主要是把体能测试中的台阶练习与健身健美操的步伐相结合，在特定的踏板上进行身体锻炼。

初学者练习时可选用低板，随着身体素质和能力的提高逐渐增加板的高度，如果配以哑铃则效果更加明显。

<<形体训练基础>>

编辑推荐

《形体训练基础》：中等职业学校职业素质系列教材

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>