

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787122124890

10位ISBN编号：7122124894

出版时间：2012-4

出版时间：化学工业出版社

作者：李红，冯艳，梁宝君 主编

页数：126

字数：203000

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>

## &lt;&lt;健美操&gt;&gt;

## 内容概要

《健美操》是《普通高等学校体育选项课教材》之一，全书涵盖健美操基本理论、基本技术，完整套路实践，时尚健身课堂和大众健美操竞赛与欣赏等内容。

每个章节精心设计了课前重点难点提示和健身小常识，力求对知识点的学习和运用起到融会贯通的作用；书中单个基本动作技术和组合的讲解中，不但采用了连续动作照片示意，还配以文字说明和课后练习，形成课内学习和课外锻炼的互补；时尚健身元素的加入，为开阔健身视野提供了更为宽阔的平台；竞赛组织及规则的介绍为更好地把所学知识运用到实际生活当中奠定了良好基础。

《健美操》既可作为普通高等学校健美操选项课教材、体育院（系）专项课教材和高水平运动队健美操训练课教材，也可作为广大健美操、塑身美体爱好者自学锻炼的参考用书。

## &lt;&lt;健美操&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 健美操的基本理论

## 第一节 健美操运动概述

- 一、健美操的起源与发展
- 二、健美操的类型
- 三、健美操的特点

## 第二节 健美操的健身价值

- 一、健美操的身体锻炼价值
- 二、健美操的心理保健价值

## 第三节 健美操的锻炼形式及要求

- 一、健美操的锻炼形式
- 二、健美操的锻炼要求

## 第四节 健美操科学健身指导

- 一、遵循科学的健身规律
- 二、自我监督法——塑造健美体魄的基本条件
- 三、生理指标——健美操锻炼的指南针

## 第二章 健美操的基础动作及舞动组合

## 第一节 健美操的基本动作

- 一、健美操的常用手型
- 二、健美操的基本动作

## 第二节 健美操的基本步伐

- 一、无冲击步伐
- 二、低冲击步伐
- 三、高冲击步伐

## 第三章 健美操完整套路实践

## 第一节 青春律动健美操

## 第二节 激情飞扬健美操

## 第三节 活力四射健美操

## 第四节 炫彩动感健美操

## 第四章 时尚健身课堂

## 第一节 瑜伽课堂

- 一、瑜伽的起源
- 二、经典瑜伽体式
- 三、你的身体如何瑜伽

## 第二节 普拉提课堂

- 一、普拉提起源
- 二、普拉提十六字真谛
- 三、普拉提练习的两项基本原则
- 四、普拉提的中立位练习
- 五、普拉提经典体位练习
- 六、你的身体如何普拉提

## 第三节 啦啦操运动

- 一、啦啦操的起源与发展
- 二、啦啦操运动的特点
- 三、啦啦操运动的分类
- 四、啦啦操运动的口号

## <<健美操>>

五、啦啦操基本动作的技术特征

六、啦啦操基本手臂动作

七、啦啦操基本下肢动作

八、啦啦操基本组合

第四节 排舞

第五章 健美操竞赛与欣赏

第一节 健美操竞赛知识

一、协会组织介绍

二、健美操竞赛的意义与规则变化

第二节 健美操欣赏指导

附录

附录一 大众健美操比赛评分规则

附录二 舞蹈啦啦操运动的评分规则

附录三 排舞评分规则

参考文献

## &lt;&lt;健美操&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一、健美操的起源与发展健美操是近几十年发展起来的一项新兴的体育运动项目，它起源于传统的有氧健身操，通过徒手，手持轻器械和在专门器械上进行练习，可以达到健身、健美、健心的目的，它以其固有的价值和魅力风靡世界，深受广大青年学生的青睐。

1.健美操在世界的发展20世纪60年代初期，信息产业和电子技术快速发展，人们脑力工作增加，体力活动减少，带来潜在的健康危害，为了抵御健康危机，人们发明了健身方法，健美操就是其中之一，它把东方体操动作和非洲舞蹈的节奏完美结合，使更多的人体会到美、快乐和健康。

美国是现代健美操盛行的国家，也对世界健美操发展有着重要影响，最具代表性的人物简。

方达被称为健美操皇后，这位好莱坞著名影星和现代健美操专家对健美操运动在世界范围内的流行与发展起到了巨大的推动作用。

健美操在欧、美、亚等众多国家和地区也都得到了不同程度的开展：1983年最受欢迎的电视节目《健与美》使成千上万的西班牙人在电视机前学做健美操；日本的健美操有着30多年的发展历史，在国际体操联合会成立以前，总部设在日本的国际健美操联合会一直是国际上最大的健美操组织。

<<健美操>>

编辑推荐

《健美操》为普通高等学校体育选项课教材之一。

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>