

<<形体舞蹈>>

图书基本信息

书名：<<形体舞蹈>>

13位ISBN编号：9787308046787

10位ISBN编号：7308046788

出版时间：2006-3

出版时间：浙江大学出版社

作者：王锦芳

页数：267

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>

## <<形体舞蹈>>

### 内容概要

如何保持形体美是女性关注的话题。

其实，保持美的身体形态是一个综合性的课题，牵涉到多方面的因素，其中科学性是众多问题中的关键，如要对自身状况有一个比较科学的评价，要树立科学世界观来提高自己的审美品味，要用科学的方法来达到保持良好形体的目的。

本书在编写的指导思想上与现在社会上流行的众多读本有很大的不同，除有具体的锻炼方法指导外，还特别注重科学性和审美理论的阐述。

所以，本书的编写目的就是要给爱美的女性朋友提供有一定理论水平、通俗易懂并具有形体锻炼易操作性价值的读本，为高校女生和社会上广大女性朋友锻炼形体提供具体指导，促进审美能力和审美品味、艺术内涵和气质修养的提高。

## &lt;&lt;形体舞蹈&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 形体舞蹈的概念 第二节 形体舞蹈的产生和发展 第三节 形体舞蹈训练的意义第二章 人体形态美的评价 第一节 历史上对人体形态美的评价 第二节 现代社会对人体形态美的评价 第三节 形体美的几个基本参数第三章 形体与科学锻炼 第一节 循序渐进 持之以恒 第二节 形体锻炼与饮食 第三节 形体锻炼与呼吸 第四节 形体锻炼的注意事项第四章 身体局部练习(上) 第一节 头部练习 第二节 肩部练习 第三节 手臂练习 第四节 胸部练习第五章 身体局部练习(下) 第一节 腹部练习 第二节 腰、背部练习 第三节 髋部和臀部练习 第四节 腿部练习第六章 身体整体练习 第一节 站立姿势 第二节 坐位姿势 第三节 行走姿势 第四节 整体姿态练习 第五节 形体操 第六节 波浪练习 第七节 身体牵拉性练习第七章 舞蹈练习 第一节 芭蕾基础练习 第二节 秧歌舞 第三节 中国古典舞 第四节 新疆舞 第五节 蒙古舞第八章 体形异常的矫正 第一节 含胸弓背的矫正 第二节 “O”型腿与“X”型腿的矫正 第三节 “八字脚”的矫正主要参考文献

<<形体舞蹈>>

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>