

<<高师健美操教与学>>

图书基本信息

书名：<<高师健美操教与学>>

13位ISBN编号：9787311034382

10位ISBN编号：7311034388

出版时间：2009-01-01

出版时间：兰州大学出版社

作者：贺改芹 著

页数：293

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>

<<高师健美操教与学>>

内容概要

《高师健美操教与学》是根据当代大学生生理、心理特点和社会各阶层人士的实际需要，以及师范类学生的培养目标和国内外健美操发展趋势编写而成的。

本书共十章，分别从健美操运动的概述，健美操术语、基本动作图解与基本技术，健美操音乐与编排，健美操动作的教与学，健美操比赛的组织与裁判，基础理论在健美操练习中的应用，其他课种（有氧搏击操、瑜伽健身术、街舞）介绍，健美操竞赛规则，《全国健美操大众锻炼标准》规定动作图解，健美操等级运动员二级、三级规定动作图解等方面，对健美操的理论和实践进行了详细阐述。

<<高师健美操教与学>>

书籍目录

第一章 健美操运动的概述第一节 健美操运动的概念与分类第二节 健美操运动的特点与功能第三节 健美操运动的起源与发展趋势第二章 健美操术语、基本动作图解与基本技术第一节 健美操术语的概述第二节 健美操基本动作的术语第三节 竞技健美操难度动作的术语第四节 健美操基本动作图解第五节 健美操动作术语的构成和记写方法第六节 健美操基本技术第三章 健美操音乐与编排第一节 健美操音乐第二节 健美操的音乐种类及选择与剪辑第三节 健美操编排第四章 健美操动作的教与学第一节 健美操动作的教学方法第二节 健美操的教学技能与课堂教法实例第三节 健美操课的设计与实施第五章 健美操比赛的组织与裁判第一节 健美操比赛的种类、特点、形式与内容第二节 健美操比赛的组织第三节 健美操比赛的裁判第六章 基础理论在健美操练习中的应用第一节 有氧操练习第二节 肌肉调理第三节 伸拉练习第四节 热身与整理第五节 运动损伤与预防第七章 其他课种介绍第一节 有氧搏击操第二节 瑜伽健身术第三节 街舞第四节 形体训练第五节 踏板操第六节 轻器械健美操第七节 水中健美操第八节 功率自行车第八章 健美操竞赛规则第一节 总则第二节 世界健美操锦标赛第三节 成套动作编排第四节 裁判第五节 评分第六节 违例动作与纪律处罚第七节 特殊情况第九章 《全国健美操大众锻炼标准》规定动作图解第一节 《全国健美操大众锻炼标准》第一套规定动作图解第二节 《全国健美操大众锻炼标准》第二套规定动作图解第十章 健美操等级运动员二级、三级规定动作图解第一节 健美操等级运动员三级规定动作图解第二节 健美操等级运动员二级规定动作图解

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>