第一图书网, tushu007.com

<<健身秧歌>>

图书基本信息

书名：<<健身秧歌>>

13位ISBN编号：9787534557569

10位ISBN编号：7534557569

出版时间：2008-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王美,董焱 编著

页数：146

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

第一图书网, tushu007.com

<<健身秧歌>>

内容概要

《2008运动丛书：健身秧歌》分六个部分详细而全面地介绍了健身秧歌：第一部分介绍了健身秧歌的确立、什么是健身秧歌、健身秧歌与传统秧歌的区别；第二部分至第四部分介绍了身体基本姿态、身体基本律动、健身秧歌基本动作；第五部分介绍了健身秧歌道具——手绢和扇子，以及手绢和扇子的组合动作范例；第六部分介绍了健身秧歌的创编。

第一图书网, tushu007.com

<<健身秧歌>>

书籍目录

一、什么是健身秧歌（一）健身秧歌的确立（二）什么是健身秧歌二、身体基本姿态（一）脚的基本位置（二）手臂的基本位置三、身体基本律动（一）臂的律动（二）肩的律动（三）躯干的律动（四）下肢的律动四、健身秧歌基本动作（一）基本步法（二）手臂的摆动五、健身秧歌道具（一）手绢（二）扇子六、教你自编健身秧歌套路（一）自选套路编排的基本方法（二）健身秧歌音乐的选择（三）健身秧歌队形的设计

第一图书网, tushu007.com

<<健身秧歌>>

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