

<<儿童姿态养成>>

图书基本信息

书名：<<儿童姿态养成>>

13位ISBN编号：9787802057043

10位ISBN编号：7802057043

出版时间：2009-5

出版时间：开明出版社

作者：李钦

页数：75

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>

<<儿童姿态养成>>

内容概要

这部书是针对目前中国少年儿童在身心发育方面所存在的问题，特创编了关于塑造体形体态和行、走、坐、卧的动作规范，用简单专业的训练方法培养儿童健康优美的气质，可使广大少年儿童终身受益。

该书为3~12岁少年儿童提供了如何培养正确的体形体态的科学内容和教学训练方法。

另外对已经发生生理发育缺欠（畸形）的少年儿童通过练习提示给予纠正。

它既是促进少年儿童身心素质全面发展的有效措施之一；同时，又具有明显的矫正肢体生理缺欠的功能。

是建国以来，唯一为少年儿童创编的科学、系统、完整、实用的形体训练教材教法。

<<儿童姿态养成>>

书籍目录

开篇常用术语讲解一、手型、手位二、脚位第一章 下肢运动第一部分 地面练习第一节 脚踝部练习1.勾、绷脚2.内外旋转第二节 腿部练习1.屈伸腿2.开合、屈伸腿第三节 压腿1.压前腿2.压侧腿3.压后腿第四节 踢腿1.踢前腿2.踢侧腿3.踢后腿第二部分 扶把练习第一节 滚动步第二节 压脚跟弹动练习第三节 下蹲练习第四节 一位擦地练习第五节 单脚站立平衡第六节 移重心及弓步练习第三部分 走、跑、跳跃练习一、原地练习第一节 踏步和屈伸弹动第二节 跑跳步和小马跳第三节 小踢腿跳（前、后、侧）和半蹲跳第四节 开合跳和后举跳二、行进间练习第五节 柔软步和敬礼（邀请同伴一起做）第六节 足尖步和滚动步第七节 弹性跑和跑跳步第八节 并步跳（滑步）和踏点步

<<儿童姿态养成>>

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>