

<<大学健美操.体育舞蹈.排舞教程>>

图书基本信息

书名：<<大学健美操.体育舞蹈.排舞教程>>

13位ISBN编号：9787303151004

10位ISBN编号：7303151001

出版时间：2012-9

出版时间：颜飞卫 北京师范大学出版社 (2012-09出版)

作者：颜飞卫 编

页数：218

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>

## <<大学健美操.体育舞蹈.排舞教程>>

### 内容概要

《大学健美操体育舞蹈排舞教程》内容分四大部分：第一部分为形体舞蹈。这部分从完美健康形体的角度，阐述了形体舞蹈的构成元素、完美体形的塑造与大学生日常实用礼仪等。

第二部分为健美操。

第三部分为体育舞蹈。

这部分以独特新颖的构思介绍了体育舞蹈的基本知识、风格迥异的各种舞种、如何欣赏体育舞蹈及体育舞蹈比赛、社交舞礼仪等。

第四部分为新兴项目与流行元素。

这部分介绍了时尚的瑜伽、街舞、排舞、校园集体舞、健身球、动感单车、肚皮舞等运动。

## <<大学健美操.体育舞蹈.排舞教程>>

### 书籍目录

第一编形体舞蹈——塑造美的运动 第一章形体舞蹈入门 第一节浏览形体舞蹈 第二节正确认识形体美 第三节欣赏完美健康形体 第二章塑造完美形体 第一节形体美的构成元素 第二节塑造完美形体 第三节让我们的言行举止更美——日常生活实用礼仪 第二编健美操——追求健康时尚的运动 第三章健美操概述 第一节健美操入门——健美操的历史与发展 第二节走近健美操——健美操的分类与特点 第三节解读健美操术语——健美操的术语与运用 第四节健康投资的乐园——健美操健身与健心的价值 第四章健美操技术及运用 第一节健美操构成元素 第二节展示健美操练习组合范例 第三节普及组有氧健美操比赛规则 第五章健身操创编 第一节创编指导思想与原则 第二节如何进行创编？ 第三节队形变化设计 第四节如何创编健身健美操？ 第五节如何创编表演性健美操？ 第六章时尚健美操集锦 第一节拉拉队操 第二节搏击操 第三节拉丁健美操 第三编体育舞蹈——追求艺术与健康的运动 第七章体育舞蹈乐园 第一节向你推荐体育舞蹈 第二节浏览体育舞蹈 第三节了解体育舞蹈 第四节舞姿的造型与技巧 第八章体育舞蹈集锦 第一节柔情似水——华尔兹 第二节激情无比——恰恰恰 第三节风情万种——布鲁斯 第四节热情奔放——牛仔 第五节百花齐放——其他舞种 第九章体育舞蹈课外点击 第一节欣赏体育舞蹈 第二节体育舞蹈的创编方法 第三节体育舞蹈比赛 第四节如何让自己跳得更美——社交舞礼仪 第四编新兴项目——紧随时代的脉搏运动 第十章新兴项目与流行元素 第一节瑜伽 第二节街舞 第三节排舞 第四节校园集体舞 第五节健身球 第六节动感单车 第七节肚皮舞 附一：全国第三套大众健美操二级规定动作 附二：全国第三套大众健美操三级规定动作 附三：普及组有氧健美操评分规则 参考文献

## <<大学健美操.体育舞蹈.排舞教程>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 振：臂或上体做大幅度的加速摆动动作。

绕：身体某一部位摆至 $180^{\circ}$ 以上， $360^{\circ}$ 以内的动作。

绕环：身体某一部位摆至 $360^{\circ}$ 或 $360^{\circ}$ 以上的动作。

跪：屈膝并以膝着地的姿势。

有跪立、单腿跪立、跪坐、跪撑等。

坐：以臀部着地的姿势。

有屈腿坐、并腿坐、分腿坐、半劈腿坐、盘腿坐等。

卧：身体躺在地上的姿势。

有仰卧、侧卧、俯卧等。

撑：手着地并承担身体重量的姿势。

有俯撑、俯卧撑、蹲撑、仰撑等。

（二）关系术语 1. 肢体关系术语 同侧：同一侧的上肢和下肢动作的配合，如出左腿，出左手。

异侧：不同侧的上肢和下肢动作的配合，如出左腿，出右手。

同面：上肢动作和下肢动作的运动面一致，如身体向侧移动，手臂侧摆。

异面：上肢动作和下肢动作的运动面不一致，如向前走，手臂侧摆。

同时：上肢和下肢同一时间做动作。

依次：上肢或下肢相继做同样的动作。

双侧：两臂同时做同样的动作或下肢依次做相同的动作。

单侧：只有一只手臂做动作或只做了一个方向的动作，如侧交叉步，右臂屈伸两次。

对称：两臂同时做相同的动作或下肢依次做不同方向但相同的动作。

不对称：两臂同时做不同的动作或下肢依次做不同的动作。

## <<大学健美操.体育舞蹈.排舞教程>>

### 编辑推荐

《大学健美操、体育舞蹈、排舞教程》是由北京师范大学出版社出版发行的，为普通高等学校公共体育方向的教材之一，涉及入门、比赛规则、舞蹈编创、伦巴、恰恰恰、华尔兹、街舞、瑜伽、健身球、瑜伽等，语言通俗浅近，篇幅紧贴教学课时，案例新颖而典型，并配有指导图。

<<大学健美操.体育舞蹈.排舞教程>>

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>