

<<体育舞蹈与排舞>>

图书基本信息

书名：<<体育舞蹈与排舞>>

13位ISBN编号：9787308090278

10位ISBN编号：7308090272

出版时间：2011-11

出版时间：浙江大学出版社

作者：钱宏颖//葛丽华

页数：279

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>

<<体育舞蹈与排舞>>

内容概要

高校开展体育舞蹈与排舞运动，其内容丰富多彩，形式多样，寓娱乐于健身之中，适合于不同层次水平的大学生。

通过适当的体育舞蹈与排舞练习，健身的同时也能健心，为社会培养高素质、高文化、健康的精英人才而创造条件。

《普通高校非奥运特色项目系列教材：体育舞蹈与排舞》用通俗易懂的语言阐述了体育舞蹈与排舞项目的专业知识、运动技术运用、校园集体舞和多种风格的健身排舞等实用性舞蹈介绍、体育舞蹈美的欣赏以及在运动中如何预防运动损伤与疾病的发生，是一本趣味性、实用性强的教材。

<<体育舞蹈与排舞>>

书籍目录

上篇 体育舞蹈

第一章 体育舞蹈概述

第一节 体育舞蹈起源与发展

- 一、体育舞蹈的起源
- 二、体育舞蹈的发展
- 三、体育舞蹈在中国的发展

第二节 体育舞蹈分类、特点与内容

- 一、体育舞蹈分类与内容
- 二、体育舞蹈特征
- 三、体育舞蹈各舞种特点

第三节 体育舞蹈对当代大学生健身价值

- 一、体育舞蹈对当代大学生身体健康的影响
- 二、体育舞蹈对当代大学生心理健康的影响
- 三、体育舞蹈对当代大学生社会适应的影响

第二章 体育舞蹈基础知识

第三章 体育舞蹈基本技术及运用

第四章 校园集体舞

第五章 体育舞蹈运动锻炼与评价

第六章 体育舞蹈运动与身体健康

第七章 体育舞蹈竞赛组织

下篇 健身排舞

第八章 排舞概述

第九章 排舞基本技术及运用

第十章 排舞运动安全与评价

第十一章 排舞表演与比赛

第十二章 大学生体质健康测试指导

附录

参考文献

<<体育舞蹈与排舞>>

章节摘录

版权页：插图：在体育舞蹈中，男士的领舞与女士的跟舞是一个重要的环节，这是配合默契的先决条件，也是优美协调的重要因素。

男士起着主导作用，始终居于主导地位，领舞时男士必须做到在迅速、果断、主动而又准确的前提下，对女士进行暗示和引导。

女士的任务是在节奏允许的前提下，处于一种比男士稍慢些的被引导状态，以男士的乐感、节奏为基准，进行运步，特别是现代舞必须服从领舞，而拉丁舞的领舞与现代舞有很大区别，拉丁舞更注重寻找双方共同的舞感与合力。

高级选手更多的是用心灵去领舞。

1.起步的引导与跟随 从静止预备姿势起步时，首先男士应暗示女士先起用哪只脚，如男士的左脚起步，则将右脚轻微向右，重心随着移至右脚，将感觉传递给女士，以引导女士及时出右脚。

国际上一般都是男士用左脚起步（女士右脚）。

2.行进的引导与跟随 在舞蹈进行的过程中，大众体育舞蹈因男女身体之间没有严格要求，所以，只能用右手给女士以清晰明确的信号（或叫提示）。

切忌用左手拉或推（除非女士离自己太远）。

男士向后退，那么他应用右手整个手掌在女士的背部轻轻地压一下，以表示女士要跟上他前进。

3.转动的引导与跟随 在做各种转身动作时，男士用腹部引导女士迅速跟随。

如在向右转时，男士右前臂始终保持向内的轻微压力，同时以腹部引导女士转体。

二、运步技巧 1.相互配合与平衡 男女在舞蹈中相互配合好的前提是，舞者能始终保持自我重心的稳定，不能有一点依赖对方的感觉和动机，舞蹈造型时必须保证重心稳定的相对独立性。

女伴要听从男伴的引导，但不能完全依赖男伴，正确的重心稳定是不需要对方帮忙的。

舞步的过程中要控制好身体的姿势和重心位置，处理好支撑、蹬地、着地等动作的协调配合，要快速把身体重心移到脚的支撑面上，以取得快速、流畅的移动效果。

要防止腰部松懈，臀部后坐，上体前倒后仰，从而不利于身体的平衡与稳定。

2.重心的转移 一般重心转移时要尽可能地缩短双脚同时分担重心的时间，避免停留在双脚重心的状态上。

现代舞中探戈舞步的交替是在并拢脚到位的最初一瞬间完成，当它静止下来时重心转移已经结束；华尔兹舞步的交替是在并拢脚到位的最后一刹那进行，从外形上看双脚并拢，但实际上重心并没有交替。

。

<<体育舞蹈与排舞>>

编辑推荐

《普通高校非奥运特色项目系列教材:体育舞蹈与排舞》适合于不同层次水平的大学生。

<<体育舞蹈与排舞>>

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>