

<<啦啦操教程>>

图书基本信息

书名：<<啦啦操教程>>

13位ISBN编号：9787500943747

10位ISBN编号：7500943741

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王洪

页数：458

字数：338000

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>

<<啦啦操教程>>

内容概要

啦啦操教程，ISBN：9787500943747，作者：王洪

## &lt;&lt;啦啦操教程&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 啦啦操概述

## 第一节 啦啦操的起源、发展及概念

## 一、啦啦操的起源与发展

## 二、啦啦操的概念

## 第二节 啦啦操的分类

## 一、竞技性啦啦操

## 二、表演性啦啦操

## 第三节 啦啦操的特点

## 一、啦啦操的技术特点

## 二、啦啦操的团队特点

## 三、啦啦操的文化特点

## 第二章 啦啦操基本技术特征及训练方法

## 第一节 啦啦操基本技术特征

## 一、32个基本手位动作及规格

## 二、常用下肢动作使基本技术及规格

## 三、常用手型及规格

## 第二节 啦啦操基本技术训练方法

## 一、手臂技术训练方法

## 二、手臂动作组合

## 三、下肢技术训练方法

## 四、下肢动作组合

## 五、啦啦操基本动作组合

## 第三章 舞蹈啦啦操

## 第一节 舞蹈啦啦操的定义及技术特征

## 一、舞蹈啦啦操的定义

## 二、舞蹈啦啦操的技术特征

## 第二节 舞蹈啦啦操难度动作等级

## 一、一级难度动作

## 二、二级难度动作

## 三、三级难度动作

## 四、四级难度动作

## 五、五级难度动作

## 六、六级难度动作

## 第三节 不同舞蹈啦啦操种类介绍

## 一、花球舞蹈啦啦操

## 二、街舞舞蹈啦啦操

## 三、爵士舞蹈啦啦操

## 四、自由舞蹈啦啦操

## 第四节 舞蹈啦啦操与健美操的区别

## 第五节 舞蹈啦啦操的创编

## 一、舞蹈啦啦操创编前的准备

## 二、舞蹈啦啦操的创编原则

## 三、舞蹈啦啦操的创编步骤

## 第六节 舞蹈啦啦操成套动作的教学步骤

## 一、分解教学

## <<啦啦操教程>>

二、分节 教学

三、完整教学

第四章 技巧啦啦操

第一节 技巧啦啦操难度技术介绍

一、翻腾难度

二、托举难度

三、抛接难度

四、金字塔难度

第二节 技巧啦啦操常用技术介绍

一、常用托举技术

二、下法落地技术

第三节 技巧啦啦操套路介绍

第四节 技巧啦啦操训练方法

一、基本姿态训练

二、基本难度技术训练

三、专项身体素质训练

四、表现力训练

五、乐感训练

附录一 啦啦操规则简介

第一节 总则

第二节 技巧啦啦操规则简介

第三节 舞蹈啦啦操规则简介

第四节 竞赛组织与裁判法

第五节 安全准则

第六节 行为规范

.....

附录二 啦啦操难度等级介绍

主要参考文献

## &lt;&lt;啦啦操教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：舞蹈啦啦操风格多样，古典式、现代式、民族式、爵士式、拉丁式等，既可表现欧美的激情张扬，亦可叙说东方的含蓄内敛。

（三）选择音乐、编排动作 确定设计主题及风格后，在音乐选择及动作编排方面通常会有两种常用创编方法。

第一种方法：先选择音乐，根据音乐创编动作。

这种方法比较简单、方便、实用、成本低，适合广大基层使用。

例如，可以借用市场上现有的音乐作品，挑选自己喜欢的、符合舞蹈啦啦操特点的音乐然后进行动作创编；也可以先选择音乐旋律，然后运用电脑加上节拍后期合成（如将京剧旋律加上节拍），形成自己独特风格的音乐后再进行动作创编；还可以按照实际的需要从不同的音乐作品中截取部分进行剪裁、整合和后期制作，形成自己特有的音乐然后进行动作创编。

选用这种方法进行舞蹈啦啦操创编时要注意，音乐要剪切完整、连接顺畅，音效使用合理，两段不同音乐衔接时不能存在明显的痕迹或者不流畅的感觉，接口音调要吻合，符合乐理。

音乐制作完成以后，依据音乐赋予的风格特征、节奏的快慢、节拍的强弱再进行针对性的创编。

无论选择哪种方法进行动作创编，成套动作的设计都要与音乐的风格相一致。

第二种方法：先确定成套舞蹈啦啦操的主题，设计动作的风格，然后编排动作，最后找专业的音乐人根据成套动作的主题、风格、特点及要求谱曲。

这种方法是教练员最喜欢的方法，它不受音乐限制，可以将自己思想和想象力发挥到极致，但是这种方法成本较高，只限于少数人和专业啦啦队应用，不利于推广。

（四）文图记录 在编排过程中注意利用文字或简图记录创编过程及内容，此项是为了保留及记录材料，以便于在今后的教学研究或相互交流中采用。

文字说明应简明扼要、表述正确，绘图应形象逼真、方向清晰，记录时最好文图并用。

（五）教学与调整 完成成套动作的整合工作之后，运用舞蹈啦啦操的教学方法进行教学。

在教学过程中，创编者要对这些要素进行全方位的审视，从完整统一的角度上对成套动作进行分析检验，看动作与音乐配合是否协调，动作路线和场地使用是否合理，动作的方向、角度、面向是否有利于表现动作的幅度与美感，空间与时间的节奏变化是否明显，段与段之间的连接是否流畅，成套动作的高潮形成与效果如何，竞赛性啦啦操是否符合规则指际的要求等等。

当发现有不理想之处时应及时修改，力求完美。

<<啦啦操教程>>

编辑推荐

《啦啦操教程》由人民体育出版社出版。

#### 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>