

<<健美操创编理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<健美操创编理论与实践>>

13位ISBN编号：9787040120776

10位ISBN编号：7040120771

出版时间：2004-7

出版时间：高等教育出版社

作者：马鸿韬 编

页数：346

字数：410000

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>

## <<健美操创编理论与实践>>

### 内容概要

体育教师和健身教练是否具备根据不同教学对象,编排动作合理、运动负荷适宜、新颖、流畅、节奏感强、具有现代意识的健美操的能力,已成为健美操运动能否在学校和社区深入开展的制约条件之一。

而这些正是目前已有健美操教材不足的地方,尤其是创编理论与实践的结合,是从事健美操教学、训练人员尤感欠缺之处。

本书主要内容包括健身健美操和竞技健美操的创编简况、创编的影响因素、创编原则、创编内容、创编过程、创编方法、创编注意事项和创编案例。

本书的出版对完善健美操教师及教练员的专项知识结构,促进健美操运动在我国的普及和深入发展有重要意义。

本书为普通高等学校体育专业选修课教材。

本书还可作为高校公共体育课的选项课教材以及体育健身俱乐部健身教练和社会体育指导员参考用书。

## &lt;&lt;健美操创编理论与实践&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 竞技性健美操创编理论与实践 第一章 竞技性健美操创编概述 第一节 竞技性健美操创编的概念与分类 第二节 竞技性健美操创编的意义 第二章 竞技性健美操的创编基础和原则 第一节 竞技性健美操的创编基础 第二节 竞技性健美操的创编原则 第三章 影响竞技性健美操创编的因素 第一节 影响竞技性健美操艺术性的因素 第二节 影响竞技性健美操创编的主观因素 第三节 影响竞技性健美操创编的客观因素 第四章 竞技性健美操创编的元素 第一节 竞技性健美操创编的动作元素 第二节 竞技性健美操创编的音乐元素 第五章 竞技性健美操动作的创编 第一节 竞技性健美操操化动作的创编 第二节 竞技性健美操难度动作的创编 第六章 竞技性健美操音乐的创编 第一节 竞技性健美操音乐的创编过程 第二节 竞技性健美操音乐的制作过程 第七章 竞技性健美操的创编方法和创编能力的培养 第一节 竞技性健美操的创编方法 第二节 竞技性健美操创编能力的培养 第八章 竞技性健美操的创编过程 第一节 竞技性健美操的具体创编过程 第二节 竞技性健美操创编实例 第九章 竞技性健美操创编实践 第一节 三人操创编实践 第二节 混合双人组合创编实践 第三节 男子单人操组合创编实践 下篇 健身性健美操创编理论与实践 第十章 健身性健美操创编概论 第一节 健身性健美操创编的概念、分类与意义 第二节 健身性健美操创编的基本要求 第十一章 健身性健美操的创编依据和原则 第一节 健身性健美操的创编依据 第二节 健身性健美操的创编原则 第十二章 影响健身性健美操创编的因素 第一节 影响健身性健美操创编的主观因素 第二节 影响健身性健美操创编的客观因素 第十三章 健身性健美操的创编过程 第一节 了解健身性健美操创编的情况 第二节 健身性健美操成套动作创编程序 第十四章 健身性健美操的创编内容 第一节 徒手运作练习 第二节 器械健身性健美操 第十五章 健身性健美操的创编方法 第十六章 其他健身项目的创编注意事项 第十七章 健身性健美操创编实践参考文献

## <<健美操创编理论与实践>>

### 章节摘录

第一节 徒手动作练习 第二节 器械健身性健美操 第十五章 健身性健美操的创编方法 第一节 健身性健美操创编释义 第二节 健身性健美操创编方法 第十六章 其他健身项目的创编注意事项 第一节 搏击健身操创编的注意事项 第二节 普拉提创编的注意事项 第三节 水中有氧操创编的注意事项 第四节 功率自行车课程编排的注意事项 第五节 健身球创编的注意事项 第六节 瑜伽创编的注意事项 第十七章 健身性健美操创编实践 第一节 不同目的任务健美操创编实践 第二节 不同年龄健美操创编实践 第三节 不同身体状况健美操创编实践 参考文献

## <<健美操创编理论与实践>>

### 编辑推荐

《健美操创编理论与实践》为高等学校教材之一。

<<健美操创编理论与实践>>

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>