

<<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。

<<啦啦操教程>>

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>