第一图书网, tushu007.com

<<中老年健身舞:花棒健身操(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<中老年健身舞:花棒健身操(VCD)>>

13位ISBN编号：9787883630982

10位ISBN编号：7883630989

出版时间：1900-01-01

出版时间：黑龙江文化音像出版社

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

内容概要

主讲老师：张萍，北京市健美操、健身舞协会、大众健身操分会副主任，国家级社会体育指导员，北京体育运动技术学院副教授；表演示范：张萍，洪燕，吴秀珍。

花棒健身操是以花棒为道具，来进行练习的。
通过挥舞花棒做各种屈伸、绕臂、打肩、打腿、踢腿、跳跃等动作，以此锻炼可使全身各个部位都得到充分的活动。

第一图书网, tushu007.com

<<中老年健身舞:花棒健身操(VCD)>>

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