

《形体训练》

图书基本信息

书名：《形体训练》

13位ISBN编号：9787546314341

10位ISBN编号：7546314348

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团

作者：王霞

页数：122

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《形体训练》

内容概要

《形体训练》

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地和装备 / 003第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 008第二节 运动价值 / 012第三节 运动保护 / 017第三章 基本技术第一节 正确姿势训练 / 028第二节 身体各部位锻炼 / 034第三节 常见异常形体矫正 / 062第四章 修塑开三体操第一节 芭蕾形体操 / 072第二节 椅子操 / 096

《形体训练》

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:www.tushu111.com