

# 《艺术体操与健美操》

## 图书基本信息

书名：《艺术体操与健美操》

13位ISBN编号：9787536129214

10位ISBN编号：7536129211

出版时间：2003-11

出版社：第1版 (2003年11月1日)

作者：黄宽柔

页数：178

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](http://www.tushu111.com)

# 《艺术体操与健美操》

## 内容概要

艺术体操：简要阐述了艺术体操的兴起、分类、特点与锻炼意义，介绍了艺术体操徒手练习和器械练习的基本内容与方法，从理论与实践两方面指导同学们如何观赏艺术体操，如何遵循艺术体操锻炼的原则，创造性地进行学习与锻炼。目的是使同学们对艺术体操有一个初步的了解，并通过学习热爱这项运动，在积极投身这项运动锻炼当中健美身心，提高感受美、创造美的能力。健美操：简要阐述了健美操的兴起、特点与锻炼意义，介绍了如何欣赏各种类型的健美操，从理论与实践两方面指导同学们如何创造性地学习健美操，如何进行健美操锻炼的自我设计与效果的评定，目的是使同学们对健美操有一个初步的了解，并通过学习热爱这项运动，在积极投身这项运动锻炼当中健美身心，提高感受美、创造美的能力。愿健美操运动能够使同学们的生活永远充满青春活力。

# 《艺术体操与健美操》

## 书籍目录

上篇 艺术体操 第一章 艺术体操简介 1.1 艺术体操的产生与分类 1.1.1 艺术体操的产生 1.1.2 艺术体操的分类 1.2 艺术体操的特点与锻炼意义 1.2.1 艺术体操的特点 1.2.2 艺术体操锻炼的意义 第二章 艺术体操的学习实践 2.1 艺术体操的学习实践 2.1.1 艺术体操基本动作练习 2.1.2 艺术体操徒手动作组合 2.2 艺术体操器械练习 2.2.1 绳 2.2.2 圈 2.2.3 球 2.2.4 纱巾 2.2.5 扇 第三章 艺术体操锻炼与观赏指导 3.1 艺术体操锻炼的提示与效果评定 3.1.1 艺术体操锻炼的提示 3.1.2 艺术体操锻炼效果的评定 3.2 艺术体操的观赏指导 3.2.1 艺术体操的观赏问答 3.2.2 艺术体操竞赛知识简介 下篇 健美操 第四章 健美操简介 4.1 健美操的兴起与分类 4.1.1 健美操的兴起 4.1.2 健美操的分类 4.2 健美操的特点与锻炼意义 4.2.1 健美操的特点 4.2.2 健美操锻炼的意义 第五章 健美操的学习实践 5.1 健美操的学习实践 5.1.1 健美操的基本动作 5.1.2 健美操组合 5.2 健美操的套路练习 5.2.1 传统有氧健身操 5.2.2 搏击有氧健身操 5.2.3 拉丁有氧健身操 5.2.4 街舞(风格的)有氧健身操 5.2.5 垫上系列健身操 5.2.6 单人竞技健美操 第六章 健美操锻炼与观赏指导 6.1 健美操的锻炼指导 6.1.1 健美操的锻炼指导 6.1.2 健美操锻炼效果的评定 6.2 健美操的观赏指导 6.2.1 健身健美操的观赏指导 6.2.2 竞技健美操的观赏指导 附录 艺术体操和健美操常用英文词汇选编 主要参考文献

# 《艺术体操与健美操》

## 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](http://www.tushu111.com)