

# 《健身秧歌》

## 图书基本信息

书名：《健身秧歌》

13位ISBN编号：9787040328240

10位ISBN编号：7040328240

出版社：王美 高等教育出版社 (2013-01出版)

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)

# 《健身秧歌》

## 书籍目录

第一章健身秧歌概述 第一节健身秧歌的起源与发展趋势 第二节健身秧歌的概念、功能与特征 第三节健身秧歌的技术特点与基本术语 第二章健身秧歌的基本动作 第一节徒手基本动作 第二节轻器械基本动作 第三章健身秧歌的教学 第一节健身秧歌教学的基本要素 第二节健身秧歌的教学方法 第三节健身秧歌的教学课 第四章健身秧歌的创编 第一节健身秧歌创编的指导思想与原则 第二节健身秧歌创编的主要因素 第三节健身秧歌创编的方法 第四节健身秧歌创编的过程 第五节健身秧歌创编的注意事项 第五章健身秧歌竞赛的组织与范例 第一节健身秧歌竞赛的组织 第二节健身秧歌竞赛规程范例 第六章健身秧歌的套路范例 第一节徒手秧歌的套路范例 第二节手绢秧歌的套路范例 第三节绸子秧歌的套路范例 第四节小扇秧歌的套路范例 第五节大扇秧歌的套路范例 附录1中国健身秧歌竞赛规则（2010年版） 附录2中国健身秧歌裁判法

# 《健身秧歌》

## 章节摘录

版权页：插图：2.合理性原则 健身秧歌的创编主要表现在动作上，如基本步伐与上肢动作的配合，以及表现形式上，从道具、服饰等方面进行艺术修饰，应符合创编对象的特点和整套健身秧歌的风格。遵循合理性原则主要体现在以下几个方面。（1）动作元素。主要是指动作结构、发力、运动轨迹及路线符合人体解剖结构及人体生理特点。（2）道具运用。主要是指选择、运用的道具与动作衔接等设计要合理。（3）动作构成、配合、造型。主要是指动作与动作之间的衔接要紧凑、合理，组合动作流畅，过渡自然，搭配灵巧，总体结构要合理。（4）负荷。练习的强度、密度符合人体的运动规律。3.针对性原则 根据参与对象的年龄、性别、能力等方面创编健身秧歌，这样创编的动作才富有灵性。编排各种风格的健身秧歌，旨在体现创编者所要达到的目的，具有很强的针对性。创编健身秧歌时要认真地进行调查与研究，需要考虑参与对象的生理特点和心理特点，以及练习场地、道具等方面。针对不同的目的创编健身秧歌。健身秧歌作为体育与舞蹈的结合，既可用于表演，也可用于比赛，更可以用于锻炼身体。所以，在创编健身秧歌套路动作时，要考虑创编健身秧歌的目的。以表演为目的时，需要重点考虑动作的观赏性和娱乐性。以参加比赛为目的时，应根据比赛规则创编。针对不同的创编对象创编健身秧歌，应考虑参与对象的特点，尽量体现他们的特点，反映他们的特色。根据参与对象的年龄、性别等情况，利用场地，结合道具、服装等，创编符合参与对象，体现参与对象特色的健身秧歌。针对儿童少年创编健身秧歌，应选择一些自然活泼、轻松愉快、易于模仿、简单易学的动作。针对青年人创编健身秧歌，应选择大方、富有朝气、幅度较大、有一定技术技巧或难度的动作。针对中老年人创编健身秧歌，应选择简单易学、幅度小、速度相对较慢的动作。总之，创编健身秧歌要在实现目标、完成任务的基础上有所侧重，并且能够符合不同参与对象的生理、心理等特点，选择合适的道具、音乐、服饰等，达到理想的效果。

# 《健身秧歌》

## 编辑推荐

《高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材:健身秧歌》介绍了健身秧歌的基础理论及教学、创编、竞赛组织、套路范例等，内容丰富，实用性强，适用于体育院校和普通高等院校健身秧歌课程教学与训练活动。健身秧歌是一项体育与秧歌结合的健身项目，因此它既体现出体育项目的特点，又保留了一定的传统秧歌特色。根据区域我国的传统秧歌分为四大流派，健身秧歌是在吸收传统秧歌动律的基础上，建立基本适合我国全民健身要求的秧歌动律。也就是说，健身秧歌无区域之分。

# 《健身秧歌》

## 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)