

# 健美操



[健美操 下载链接1](#)

著者:肖光来

出版者:人民体育出版社

出版时间:2004-1-1

装帧:平装 (带盘)

isbn:9787500924661

在编写本书时，他们注重健美操的科学理论研究，吸取国内外最新科研成果，并融入丰富的健美操教学与训练的成功经验，力求使这本教材的内容全面、系统、实用，符合体育院校健美操教学与训练的需要。

在这本教材中、术语、基本动作等章节介绍了健美操的专业基础知识；健美操科学理论基础等章节涉及到健美操运动相关学科领域，加强健美操的科学性；健美操教学法注重了对学生技能的培养，便于讲授，不但针对体育院校健美操的专修学习，也适用于健美操指导员等社会人士需求；训练法、创编、音乐等章节针对性强，是作者多年实践经验的提炼；还有些章节较新颖，介绍了目前国内外比较流行的各类健身美操内容。

本书诸多基本动作和动作组合范例，不但采用了连续动作照片和文字说明来讲解，而且配合拍摄了动作演示光盘，直观地表现了基本动作和成套动作的节奏、音乐等，使书和光盘的内容相辅相承，有面地组合在一起，方便了读者学习和对教材内容的理解。

作者介绍:

目录: 第一章 健美操概述  
第二章 健美操术语  
第三章 健美操基本动作  
第四章 健美操教学  
第五章 健美操教学课  
第六章 健美操运动的科学理论基础  
第七章 健美操创编  
第八章 竞技性健美操训练法  
第九章 健美操的音乐  
第十章 健美操组合范例  
第十一章 健美操特殊课种介绍  
第十二章 健美操竞赛的组织与裁判法  
· · · · · (收起)

[健美操 下载链接1](#)

标签

想了解

评论

[健美操 下载链接1](#)

书评

[健美操 下载链接1](#)