

体育舞蹈



[体育舞蹈_下载链接1](#)

著者:樊更生

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2004-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787811001655

本书以英国皇家舞蹈教师协会指定的规范舞步为基础，综合汇编了体育舞蹈的教学教法。其中包括体育舞蹈简介、基础知识、技法理论、柔韧素质训练、步法身法基本功训练、摩登舞四种舞基础套路。

本书在编写过程中，力求突出体育舞蹈的规范性、竞技性和知识性，贯穿理论联系实际、理论指导实践的原则，内容由浅入深，适应各种层次的爱好者研习。

本书具有如下特点：

- 1、根据人体运动生理学规律，对技法理论进行详细剖析和深入求证，为阐述规范舞步和竞技比赛舞步做出理论铺垫。
- 2、所有舞步均用中英文标注，以便加深理解和进行国际交流。
- 3、书中的“步法身法基本功训练”完全根据舞蹈先进理念和英国传统训练方法进行编写。
- 4、根据教学实践体会，对各种舞步进行言简意赅的说明，对步幅、身体转变列出表格给出量化参考数据，并且强调反身与倾斜出现的时机，使习舞者做动作心中有数。
- 5、本书中的“脚迹图”绘制精细，直观性强。从脚迹图中可以分析出运步方向、身体转度，以便读者准确把握舞步与场地的方位。
- 6、本书舞步包容量大，基础舞步第五章至第八章每种舞编入两组动作。

作者介绍:

目录:

[体育舞蹈_下载链接1](#)

标签

评论

[体育舞蹈_下载链接1](#)

书评

[体育舞蹈_下载链接1_](#)