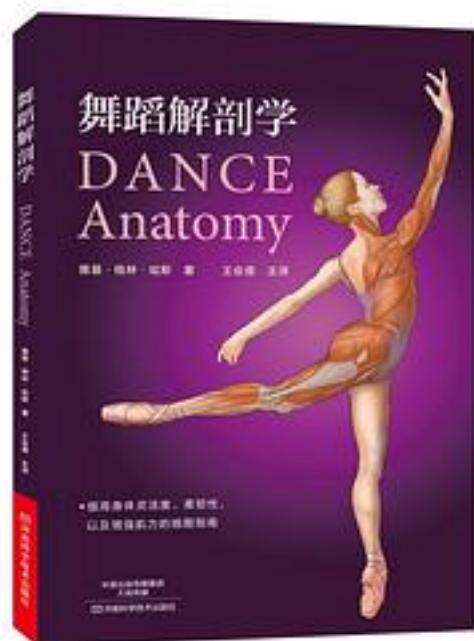


舞蹈解剖学



[舞蹈解剖学 下载链接1](#)

著者:高云

出版者:高等教育出版社

出版时间:2004-9

装帧:简装本

isbn:9787040155358

高云著的《舞蹈解剖学》是以人体的形态结构为基础，研究人体形态结构、机能和生长发育与舞蹈训练的相互关系，研究如何提高人体舞蹈技术、技能的科学。它既是舞蹈学的基础学科，也是对训练实践具有很强指导意义的应用学科。

《舞蹈解剖学》以运动系统为主要内容，着重讲述骨骼、关节、肌肉三大器官，包括骨的结构、成分、性能及其生长；关节结构、功能及影响因素；舞蹈主要运用关节及在训练中如何保护；下肢肌肉、躯干肌肉的位置、功能及如何训练等等。本教材对肌肉工作原理、工作方法进行分析，并有舞蹈动作分析举例；探讨舞蹈演员的体能训练，包括影响运动素质的因素及发展素质的方法和注意事项；对儿童少年与女子舞蹈训练特点等均

作了阐述。作为教材，同时兼顾人体解剖学的基础内容，简述人体九大系统的组成、功能以及与舞蹈的关系。

作者介绍:

目录:

[舞蹈解剖学_下载链接1](#)

标签

舞蹈

舞蹈解剖学

这本书很有实用价值

健康

高等教育出版社

解剖学

脊椎

Body_Arts

评论

对成人学芭蕾舞的人来讲很有用，因为我们总想弄明白自己的构造，恨不得拍个全身X光片研究下到底怎么才能转开转开转开！直立直立直立！

看完发现童子功因为偷懒都不标准，现在重新压腿耗腰每天都想骂街。不过这本书说了压小胯没用所以我就只压大胯，依旧好tm疼。呜呜呜。

自有书。

适合入门

因为过分期待 以至于有些失望。有效页不超过两章 我要开始做拉皮条运动 嗯

辅助教材

感觉是：好有用啊哈哈再也没有压胯压死自己的恐惧了！！
然而看到满是学术书的桌子上放一本这个…莫名喜感…

很有辅助价值，初看真的有学生物的即视感。

知识很重要啊

[舞蹈解剖学 下载链接1](#)

书评

以前学跳舞，完全是自己照葫芦画瓢，拼命找感觉也总是跟老师跳得不像。看了这本书，才恍然大悟。原来所有的动作是肌肉带动骨骼绕关节运动的。之前练习绕胯，一直以为是转骨头，现在腰后面一个不知道什么骨头已经疼了。看来还是要有理论

指导啊。 如果书里再多一些实例说明就好...

如果你正在学习或者联系舞蹈，那么基本功中你每一块所运用到的肌肉骨骼在这本书中都会有明确的训练方法和训练目标。
学舞蹈的孩子都应该明白基本功的重要性和安全训练的重要性，稍微的不慎都会对自己的身体和艺术事业造成无法挽回的伤痛。首先要动脑去跳舞，然后才能用...

[舞蹈解剖学_下载链接1](#)