

体育锻炼与欣赏



[体育锻炼与欣赏 下载链接1](#)

著者:郭宏

出版者:郑州大学

出版时间:2006-11

装帧:平装

isbn:9787811060966

本书共分四篇，即理论篇、技术篇、实践篇、竞赛与欣赏篇。本书系统介绍了有关健美操的基本理论知识、基本技术及成套实用组合，并附大量图解和动作指导说明，既方便教学和课外阅读，又能进行业余训练和练习。这些动作简单易学，刚柔相济，姿态优美，能充分塑造人体的姿态美、气质美，提高人们的体质，陶冶人们的情操。同时能提高练习者对美的感受力、鉴赏力和创造力。

本书内容丰富、全面、系统、实用，图文并茂，可读性强。既可作为普通高校健美操选修课教材、体育文化素质教育教材，也适用于健美操指导员、形体健身俱乐部等人士作为提高健美操竞赛与训练水平的自学读物和健美指南。

作者介绍:

目录:

[体育锻炼与欣赏 下载链接1](#)

标签

评论

[体育锻炼与欣赏 下载链接1](#)

书评

[体育锻炼与欣赏 下载链接1](#)