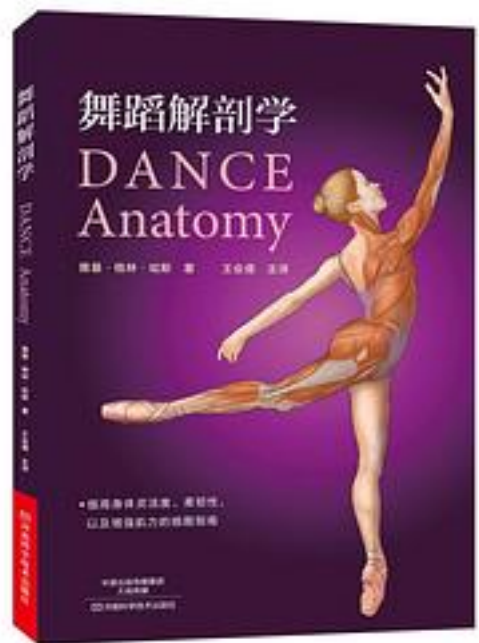


舞蹈解剖学



[舞蹈解剖学 下载链接1](#)

著者:[美] 雅基·格林·哈斯

出版者:河南科技出版社

出版时间:2017-10

装帧:平装

isbn:9787534987816

作者介绍:

雅基·格林·哈斯,自1989年起担任辛辛那提芭蕾舞团的体能训练师,现任美国舞蹈医学学术研讨会(www.dancemedicine.net)主任及(俄亥俄州)辛辛那提威灵顿骨科部舞蹈医学主任,负责舞者的物理治疗、术后康复和全面身体训练。哈斯毕业于南佛罗里达大学,获该校舞蹈文学学士学位及辛辛那提大学体能训练证书。作为波士顿芭蕾舞团、美国南方芭蕾舞剧院、坦帕芭蕾舞团、新奥尔良芭蕾舞团和辛辛那提芭蕾舞团的前职业芭蕾舞演员,哈斯经验颇丰。她曾获旧金山著名的圣弗朗西斯纪念医

院舞蹈部的普拉提教练证书和位于佛罗里达州迈阿密的北极星教育颁发的普拉提康复证书。此外，她还在麦坚爱尔兰舞者（创意及表演艺术之校）、辛辛那提大学舞蹈系及众多舞蹈工作室开展伤害预防工作。哈斯经常为舞者、教练和卫生保健工作者做演讲报告，曾出席国际舞蹈医学科学协会和美国国家体育教练员协会（the National Athletic Trainer’s Association）会议，并在会上发言。她著作良多，作品常刊登于《舞蹈》（Dance）和《早日康复》（Advance Rehabilitation）上。

王会儒，男，45岁，硕士研究生，上海交通大学教授、体育系副主任、硕士生导师。主要从事太极拳、瑜伽、武术等民族传统体育与健康促进的研究工作。他于2014年在上海体育学院获得教育学博士学位，是上海市精品课程“瑜伽与健康”责任人。2005年，他被公派至印度进修瑜伽，获得印度政府颁发的瑜伽教练员证书；2013年至2014年，赴芬兰于韦斯屈莱大学访问学习。他编写了学术著作《强直性脊柱炎的功能锻炼》，精品课程教材《瑜伽与健康》，教学片《风湿免疫疾病功能锻炼之太极篇》，科普著作《活力十分钟——新编办公室工间操》《体育生活20招》等，这些著作均已出版；在《中华物理与康复医学杂志》、《中国运动医学杂志》、《中国康复医学杂志》、Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine（SCI 期刊）等国内外核心期刊发表多篇学术论文。王会儒受邀担任上海交通大学安泰管理学院MBA国际班、总裁班的太极拳与养生、茶道与养生课程主讲嘉宾；为陶氏化工、上海贝尔-阿尔卡特等公司主讲瑜伽、传统养生锻炼等；在上海有线电视台“卫生健康”“金色”栏目演示自己编创的“健身五禽戏”“都市太极养生操”“晚间能量修复瑜伽”“晨练舒展操”等节目，连续播放达3年之久，广受好评。

目录: 1 舞动的舞者..... 1

脊柱..... 12

肋骨与呼吸..... 30

核心..... 46

肩部及手臂..... 66

骨盆和髋关节.....92

腿..... 114

踝关节和脚..... 132

舞者的全身训练..... 155

动作名称索引..... 176

作者简介..... 178

主译简介..... 179

..... (收起)

[舞蹈解剖学 下载链接1](#)

标签

舞蹈

芭蕾

艺术

1

健身

ballet

Ballet

芭蕾舞

评论

真的我觉得我们每个业余辣鸡、舞蹈教室毒瘤都应该买一本熟读理解全书并且勤快地加以实践哈哈哈哈哈

由衷的感谢作者！

大概好多年前就安利了不少人，翻译质量觉得还可以提高一点，但在国内这样的书已经很宝贵了

水平有限 看得似懂非懂 大概随着舞蹈水平地慢慢增长能够渐渐理解吧

运动意味着位置的改变，这种改变是由力产生的，对练习者而言，身心协调运动就会产生力。

基本的运动肌理，实用的练习方向，也可以用来科学理解局部健身。

从要点出发，讲解细致

对好些没法平衡和做不了的动作产生好奇所以入了这本 算是舞者的基本素养书目了吧
解释了很多动作的发力要领和训练方法
希望最后一部分综合练习能再多一点范例就好了

很棒～

练舞的过程中，左腿在做前大踢腿的时候总是髌关节弹响。在细读本书关于肌肉发力、核心的部分居然有讲到我现在遇到的问题，加上老师的观察评价，我心里比较有底又不过度担心的继续拉练习了。也去三甲医院询问过医生，医生的评论是：骨头关节都没问题，但是你都三十岁了就别折腾芭蕾了
我决定自动降班级重新练起外开，我要的是体验学习芭蕾体验身体变化和适应的过程，我没有给这个爱好设计终点，如果可以，那么不爱了就不跳了。

有用，更清楚的认识肌肉、骨骼

[舞蹈解剖学_下载链接1](#)

书评

书很好，有一些小错误，但都是在描述上比较明显和浅近的错误，很好识别。
舞蹈、武术、竞技体育的软开练习和锻炼后避免肌肉虬结的舒缓拉伸，在意识上还是有不小的区别。舒缓拉伸的目的是拉长肌肉，软开练习不仅是这样。
一个正常生活的人，背、腹、臀部肌群力量不足，就会由斜...

看到这个部分，有“豁然开朗”之感，原来对于舞蹈的过程，也反映出自己对于人生的过程啊：过于看重结果，并没有享受其中，渐渐把过程当做了“任务”；在达不到自我要求的时候，又加重压力和愤怒，让整个过程都变得不那么愉快了。
人们在运动中寻求完美，做超过自己能力极限的训...

[舞蹈解剖学_下载链接1](#)