

# 少儿健身韵律操



[少儿健身韵律操\\_下载链接1](#)

著者:大连音像出版社有限公司 编

出版者:

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787807057468

《少儿健身精选套装(套装共3册)》包括：《少儿健身韵律操》、《少儿健康街舞》和《少儿形体芭蕾》。《少儿健身韵律操》是一项富有强烈节奏感的运动，整合了不同的体操动作，并将体操，音乐，舞蹈结合在起，比其他运动更有趣，动作理简单，具有丰富的感情色彩，能带给人愉快的动感享受。

《少儿健康街舞》它的独有风格在于注重身体的协调性，重视身体的律动。练习者在锻炼身体增强体质的同时，也缓解了精神压力，街舞强调自由，模仿和即兴发挥。模仿能提高我们的观察能力有理解能力，改善记忆力等，而跟着音乐自由的发挥则有提升我们

的音乐感受力，激发想象力和创造力。

《少儿形体芭蕾》可以促进你的身体更均衡地发育，全面提高身体素质；矫正所有不良的姿势，训练出修长匀称的优美体态，培养出优雅脱俗的气质！

作者介绍:

目录:

[少儿健身韵律操\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[少儿健身韵律操\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[少儿健身韵律操\\_下载链接1](#)