

竞技健美操训练方法



[竞技健美操训练方法_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787500936039

《竞技健美操训练方法》依据《FIG2009—2012年竞技健美操竞赛规则》，全面系统地介绍了竞技健美操的操化动作训练方法、难度动作训练方法、专项素质训练方法、热身运动与拉伸放松方法、乐感训练方法、表现力的培养与训练方法以及竞技健美操运动员的选材方法等方面的内容，并附大量图解。全书内容丰富全面，可供广大竞技健美操爱好者作为参考。

作者介绍:

目录:

[竞技健美操训练方法_下载链接1](#)

标签

急需

评论

[竞技健美操训练方法_下载链接1](#)

书评

[竞技健美操训练方法_下载链接1](#)