

# 健美操与形体训练



[健美操与形体训练\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:云南大学出版社

出版时间:2007-8

装帧:平装

isbn:9787811123869

作者介绍:

目录: 健美操理论部分

第一章 健美操运动的概述

第二章 基础理论在健美操练习中的应用

第三章 健美操的竞赛与编排

健美操实践部分

第四章 健美操基本动作

第五章 健美操套路动作

女子形体训练理论部分

第六章 女子形体训练的概述

第七章 女子形体训练的科学基础

第八章 女子形体训练的原则

女子形体训练实践部分

第九章 女子形体训练的内容和手段

大众艺术体操理论部分

第十章 大众艺术体操的概述

第十一章 基础理论在大众艺术体操练习中的应用

大众艺术体操实践部分

第十二章 大众艺术体操动作的基本术语

第十三章 大众艺术体操基本动作

体育舞蹈理论部分

第十四章 体育舞蹈概述

第十五章 摩登舞理论知识

第十六章 拉丁舞理论知识

体育舞蹈实践部分

第十七章 2007年体育舞蹈等级套路

参考文献

• • • • • ([收起](#))

[健美操与形体训练\\_下载链接1](#)

标签

评论

我能说我是为了准备带操课而读的嘛~超正经脸~~哈哈哈哈哈~~~

-----  
[健美操与形体训练\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健美操与形体训练\\_下载链接1](#)