

舞蹈筋斗基本训练教程



[舞蹈筋斗基本训练教程_下载链接1](#)

著者:卢方 毕文彪

出版者:

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787807514411

《舞蹈筋斗基本训练教程》的编写是为了适应21世纪我国艺术教育事业发展的需要而编

撰出版的集科学性、规范性、前瞻性为一体的系统教材。其选编思路，注意围绕“基础”这一主线，针对这个年龄段学生的思维和性格特点，强调了基本概念的清晰准确、严谨和科学。本套教材明确了培养学生应用能力以及应变能力的重要性，注重对学生思维创新能力的培养。同时，教材还具有语言表述生动形象、可读性强等特色，更适合艺术职业学校学生的心引导。

作者介绍：

卢方，1953年3月出生于上海，1976年毕业于上海体育学院体操专业，同年进上海市舞蹈学校工作，担任毯体课教师，三十多年来，始终是教育一线的骨干力量，为舞蹈筋斗教材的建设和教学模式的更新不断探索，曾发表《舞蹈筋斗教学特征》等论文。1988年评为中级职称，2006年获高级职称。

毕文彪，1954年2月生于上海，毕业于上海戏曲学校武功表演师资专业，1976年至今任职于上海市舞蹈学校毯子功专业教师，1988年获得首批讲师职称，长期在教育**线从事毯子功教学教研工作，针对舞蹈毯子功教学特点有着长期的研究和实践，摸索出一套适合舞蹈舒展、优美的毯子功教学法，长期担任毯子功专业教研组组长。

目录: 序

编者的话

前言

第一章 绪论

第一节 筋斗在舞台上的运用

第二节 筋斗的训练价值

第三节 舞蹈筋斗的教学特征

第二章 基本技术训练

第一节 支撑类

第二节 波浪类

第三节 倒立类

第四节 滚动类

第五节 扑虎类

第六节 滚翻类

第七节 手翻类

第八节 空翻类

第九节 跳板、高台筋斗练习

第三章 身体素质训练部分

第一节 柔韧

第二节 速度

第三节 力量

第四节 耐久力

第五节 灵敏

第四章 教学原则

第五章 教学大纲与训练计划的制订

第一节 大纲列举

第二节 连串筋斗技巧组合列举

第六章 帮助与保护

第七章 筋斗教学的解剖和生理特点

第一节 骨骼系统的特点

第二节 肌肉系统的特点

第三节 心脏血管系统的特点

第四节 呼吸系统的特点

第五节 神经系统的特点

第六节 女子青春期的特点
第八章 运动创伤的预防措施

后记

.....

· · · · · (收起)

[舞蹈筋斗基本训练教程](#) [下载链接1](#)

标签

舞蹈

11

评论

[舞蹈筋斗基本训练教程](#) [下载链接1](#)

书评

[舞蹈筋斗基本训练教程](#) [下载链接1](#)