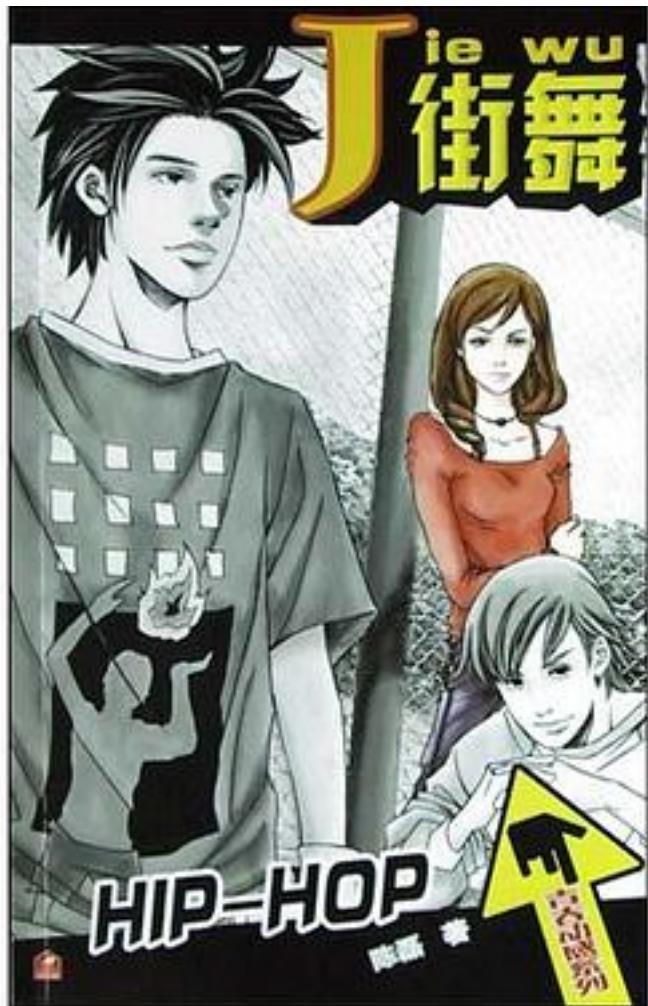


街舞



[街舞 下载链接1](#)

著者:莫丹

出版者:吉林出版集团

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787546314693

《全民健身项目指导用书:街舞》内容简介：自1995年我国政府推出《全民健身计划纲

要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

作者介绍:

目录:第一章 概述 第一节 起源与发展／002 第二节 场地和装备／004第二章 运动保健
第一节 自我身体评价／010 第二节 运动价值／014 第三节 运动保护／019第三章
基本技术 第一节 基础知识／030 第二节 入门技术／035第四章 经典舞种 第一节
健身街舞／040 第二节 流行街舞／095第五章 基本规则 第一节 比赛方法／120 第二节
裁判方法／121
· · · · · (收起)

[街舞](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[街舞](#) [下载链接1](#)

书评

[街舞](#) [下载链接1](#)