形体训练教程 人物形象设计训练教程



作者: 彭延春, 常蕾编著

出版社:北京:中国轻工业出版社

出版日期: 2010.09

总页数: 119

介绍:本书突出"健康第一"的教育指导思想和"以身体练习为主"的课程特点,本着"以人为本"的教育理念。把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。本教材共分为两大部分,第一部分是关于形体美的理论知识,主要根据人体解剖学、运动生理学知识,阐述了形体健美的内容、标准、理论基础与方法、肌肉解剖学原理等。第二部分是形体健美健身的实践练习,主要介绍了身体各部位肌群的分部锻炼及时下最流行的国际标准舞、健美操、瑜伽、普拉担、街舞等健身运动的基本技术和锻炼方法。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12717753.html) 查找全本阅读方式

形体训练教程 人物形象设计训练教程 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detai 1/12717753.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12717753.html

书名: 形体训练教程 人物形象设计训练教程