PORTO EDITORA

Manual de Ginástica Rítmica

Eunice Lebre | Carlos Araújo

OFERTA DVD-VÍDEO

Resumo de Manual de Ginástica Rítmica

Este livro nasceu de uma necessidade de passar ao papel o conhecimento do senso comum da Ginástica Rítmica, contribuindo para a sistematização desses conhecimentos através da sua exposição em linguagem simples e muito ilustrada.

Neste livro os autores abarcam as principais questões relacionadas com a modalidade; descrição dos principais elementos da técnica corporal; análise da técnica dos cinco aparelhos oficiais - corda, arco, bola, maças e fita; abordagem da ginástica rítmica de grupo; importância do trabalho de ballet para a ginástica rítmica; proposta de aplicação da ginástica rítmica na escola e a preparação física na ginástica rítmica.

Acesse aqui a versão completa deste livro