

Περιεχόμενα

Πρόλογος	9
Ευχαριστίες	11
Πρόλογος για την ελληνική έκδοση	13
Μέρος I. Τεχνική	15
Κεφάλαιο 1. Η ανάπτυξη της τεχνικής	17
Κεφάλαιο 2. Οι κινήσεις του σώματος	25
Κεφάλαιο 3. Τεχνική χειρισμού των οργάνων	79
Κεφάλαιο 4. Δεξιότητες στην τεχνική	137
Μέρος II. Προπόνηση	145
Κεφάλαιο 5. Ανάπτυξη της ευκαμψίας και του συντονισμού	147
Κεφάλαιο 6. Ανάπτυξη της ταχύτητας, της δύναμης και της αντοχής	165
Κεφάλαιο 7. Δομή της προπονητικής μονάδας	181
Κεφάλαιο 8. Δημιουργία ενός προπονητικού προγράμματος	191
Κεφάλαιο 9. Χορός	215
Μέρος III. Αγώνες	245
Κεφάλαιο 10. Σύθεση μιας ρουτίνας	247
Κεφάλαιο 11. Προετοιμασία για τους αγώνες	259
Βιβλιογραφία	279
Ευρετήριο όρων	281
Για τους συγγραφείς	283