

<<蛙泳>>

图书基本信息

书名：<<蛙泳>>

13位ISBN编号：9787546314945

10位ISBN编号：7546314941

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：薛继升，杨明 编

页数：121

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<蛙泳>>

内容概要

《全民健身项目指导用书·蛙泳》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册。

《全民健身项目指导用书·蛙泳》为其中的一册，主要介绍了蛙泳的起源与发展、运动保健、基本技术、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

<<蛙泳>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地和装备 / 005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 熟悉水性练习 / 030第二节 腿部技术 / 042第三节 手臂技术 / 050第四节 身体姿势 / 053第五节 呼吸技术 / 054第六节 完整配合技术 / 056第七节 出发技术 / 058第八节 转身技术 / 071第九节 结束动作 / 077第四章 比赛规则第一节 比赛方法 / 080第二节 裁判方法 / 082附录 技术等级和段位标准表 / 084

<<蛙泳>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>