

<<攀岩>>

图书基本信息

书名：<<攀岩>>

13位ISBN编号：9787546315157

10位ISBN编号：7546315158

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：郑磊，王宁 编

页数：97

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>

内容概要

《全民健身项目指导用书·攀岩》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·攀岩》为其中的一册，主要介绍了攀岩的起源与发展、运动保健、基本技术、伸展及力量练习等，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。

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 / 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 结绳技术 / 030第二节 保护技术 / 037第三节 运动技巧 / 041第四章 伸展及力量练习第一节 伸展练习 / 058第二节 力量训练 / 063附录附录一 攀岩比赛的三种形式 / 088附录二 岩壁介绍 / 088

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>