

<<标枪铁饼铅球飞镖/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<标枪铁饼铅球飞镖/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546357164

10位ISBN编号：7546357160

出版时间：2011-7

出版单位：吉林出版集团

作者：徐晓剑//王晓磊//张楠//曾庆龙

页数：152

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>

<<标枪铁饼铅球飞镖/校园体育>>

内容概要

盛世奥运举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

《校园体育：标枪·铁饼·铅球·飞镖》为该运动系列丛书之一，主要介绍了标枪铁饼、铅球、飞镖等。

<<标枪铁饼铅球飞镖/校园体育>>

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护 第二章 标枪、铁饼、铅球概述 第一节 标枪运动 第二节 铁饼运动 第三节 铅球运动 第三章 标枪、铁饼、铅球的场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备 第四章 标枪、铁饼、铅球基本技术 第一节 标枪基本技术 第二节 铁饼基本技术 第三节 铅球基本技术 第五章 标枪、铁饼、铅球比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判 第六章 飞镖概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第七章 飞镖场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备 第八章 飞镖基本技术 第一节 握镖 第二节 站姿 第三节 投掷 第九章 飞镖比赛种类 第一节 “板球” 第二节 01比赛 第三节 “杀手” 第四节 “上海” 第五节 “棒球” 第六节 比高分 第七节 “515” 第十章 飞镖比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<标枪铁饼铅球飞镖/校园体育>>

章节摘录

版权页：插图： 1.第一步 第一步的动作方法（见图4—1—6）是：（1）左脚踏上第二标志点，右腿积极前迈，同时上体向右转动，右肩后撤开始引枪；（2）引枪时，左肩向标枪靠拢，左臂自然摆向胸前，目视前方；（3）右脚着地时，脚尖向前，髋部正对投掷方向，躯干保持直立，右臂尚未伸直，标枪靠近身体。

2.第二步 第二步的动作方法（见图4—1—7）是：（1）右脚落地后，左腿积极前摆；（2）同时右腿蹬地，上体继续右转，右肩继续后撤引枪，左臂自然摆向身体左侧；（3）随左脚着地，身体已转至左侧对投掷方向，右臂伸直完成引枪动作；（4）此时，右手约同肩高，并在肩轴延长线上，标枪与前臂之间的夹角较小并靠近面颊，目视投掷方向。

3.第三步 第三步的动作方法（见图4—1—8）是：（1）第二步左脚着地后，右腿自然屈膝，以大腿带动小腿积极前摆靠近左腿；（2）当身体重心移过左脚支撑点时，左腿积极蹬地，在左腿蹬伸的配合下，右大腿加速向前摆动，并与左腿呈交叉姿势；（3）同时，左臂自然摆至胸前，帮助左肩内扣并加大躯干向右的扭转，使肩轴与髋轴扭紧形成交叉状态；（4）左脚蹬离地面，在人体处于低腾空（短暂的无支撑）阶段时，左腿快速低平前摆并超过右腿，为左脚的快落支撑创造条件；（5）右脚跟外侧随之先着地，并迅速过渡到全脚掌支撑，右脚尖与投掷方向约呈45度角，此时右肩、右髋和右脚几乎呈一直线，身体向后倾斜，与地面形成一定的夹角；（6）右臂充分伸直于肩轴延长线上，枪尖不高于头顶，肩、臂肌肉保持放松。

4.第四步 第四步的动作方法（见图4—1—9）是：（1）第三步右脚着地后，右腿迅速屈膝缓冲，以减小制动和加快身体重心前移；（2）当身体重心前移超过右脚支撑点时，右脚积极蹬地，推送髋部向投掷方向转动和前移，已摆至右腿前方的左腿快速向前下方插去，以脚跟或脚内侧先着地，完成强有力的制动支撑；（3）在左腿前摆和落地过程中，膝关节几乎伸直，大腿不要抬得过高，防止身体重心起伏过大，以加快投掷步第三、四步的动作节奏；（4）左脚着地位置在右脚前方偏左约20~30厘米处，脚尖内扣与投掷方向约呈20度角；（5）左臂随左腿从胸前向身体左侧摆动，上体仍保持向右倾斜的姿势，为最后用力创造条件。

<<标枪铁饼铅球飞镖/校园体育>>

编辑推荐

《校园体育:标枪铁饼铅球飞镖》的出版为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

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>