

<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

图书基本信息

书名：<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书>>

13位ISBN编号：9787040367232

10位ISBN编号：7040367238

出版时间：2013-4

出版时间：李艳翎、教育部体育卫生与艺术教育司 高等教育出版社 (2013-04出版)

作者：李艳翎 编

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>

<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

内容概要

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐体操(小学)》以实用性为指导思想,重点突出应用性与可操作性,选编了深受孩子们喜欢的技巧运动、跳跃与蹦床、器械体操、生活体操等项目。全书以图片为主,配以少量的文字说明,从理论和实践两方面介绍这些体操类项目。

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐体操(小学)》着重培养学生对体操类项目的热情,激发学生学习该类项目的兴趣,为学生提供该类项目的练习方法,促使学生掌握体操类运动的基本技能,全面提高学生的身体素质,推进“体育、艺术2+1项目”工程的开展。

书籍目录

第一章技巧运动 滚翻动作 平衡动作 手翻动作 技巧造型 第二章跳跃与蹦床 跳跃动作 蹦床网性练习动作 蹦床空翻动作 第三章器械体操 单杠 双杠 第四章生活体操 攀爬 摆荡

<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

章节摘录

版权页：插图：腹弹—站立 动作方法：1.垂直跳开始，两臂向前上方摆起，当离网腾起时，身体应完全打开，并有控制地向前翻转。

2.落网时，前臂和手掌平行触网，从胸部到膝盖应平放于网上；落网前瞬间，膝关节后屈（最好直腿）。

腹弹起时，通过小腿的屈伸动作，产生向后翻转的动力，使身体腾起。

练习步骤：1.四肢网上跪撑弹起—腹落—站立。

2.四肢网上跪撑连续弹起—腹弹。

3.站立—膝落—膝弹—腹落—站立。

4.站立弹起—腹落—站立。

5.垂直跳—腹落—站立。

背弹—站立 动作方法：1.从垂直跳开始，腾起后两臂向上摆起，梗头立肩并保持身体适度紧张，身体后倒，脚前摆。

着网时膝关节伸直，腰、肩和整个背部着网，下肢与躯干成直角，低头，眼看足尖，手臂前伸。

2.背弹起时，下肢向前上方伸压、立肩，打开髋关节，使身体舒展后站立。

注意：背着网时避免下肢抬得过高。

背着网的主要技术是腾起后，通过相对固定肩部，稍前移臀部和两腿来完成。

练习步骤：1.在海绵包或网上练习背着网姿势。

2.网上膝弹—背落—站立。

3.站立—背落—站立。

4.垂直跳—背落—站立。

坐弹转体180°—站立 动作方法：1.从坐网开始，两臂于腰后通过推压网用力上摆。

2.推离网后，应迅速立肩，打开髋关节；同时转体，沿着与网面垂直的身体纵轴转体180°或360°。

注意：避免转体过早，造成上体猛扭，动作变形；转体时，必须沿着与网面垂直的身体纵轴转体。

练习步骤：1.膝落—转体180°—站立。

2.坐弹—转体90°—站立。

3.坐弹—转体180°—站立。

编辑推荐

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐体操(小学)》由高等教育出版社出版。

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>