第一图书网, tushu007.com

<<网球快速入门>>

图书基本信息

书名：<<网球快速入门>>

13位ISBN编号：9787506281829

10位ISBN编号：7506281821

出版时间：2007-4

出版时间：北京世图

作者：段黔冰

页数：212

字数：150000

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

集健身、文明、高雅、时尚于一体的网球运动，以它独有的魅力吸引着越来越多的参与者，成为当今世界上最受欢迎、最有影响、最具吸引力的体育项目之一。
本书向读者介绍网球的历史、运动装备、技术练习、常见损伤与预防等知识，让初入门的你快速成为网球高手。

第一图书网, tushu007.com

<<网球快速入门>>

书籍目录

第一编 新手上路　一、了解网球　（一）网球运动的起源与发展　（二）网球运动在我国的发展　二、运动前准备　（一）网球运动装备　1．球拍　2．球　3．球拍线　4．拍柄覆盖物　5．网球鞋　6．网球服装　7．网球包　8．其他装备　（二）网球比赛常识　1．网球场地　2．网球比赛规则　（三）网球运动基本礼仪　1．参与网球运动的礼仪　2．观看网球比赛的礼仪第二编 网球技术速成　一、基本技术　（一）握拍方法　1．大陆式握拍法　2．东方式握拍法　3．半西方式正手握拍法　4．西方式握拍法　5．双手反手握拍法　（二）基本准备姿势　（三）基本步法　1．移动步法　2．击球步法　（四）正手击球　1．基本技术　2．常见正手击球方法　3．正手击球的技术要领　4．常见错误及纠正方法　（五）反手击球　1．基本技术　2．单手反手击球　3．双手反手击球　（六）发球　1．基本技术　2．常见3种发球方法　3．发球技术要领　4．常见错误及纠正方法　（七）接发球　1．基本技术　2．接发球技术要领　3．常见错误及纠正方法　（八）截击球　1．基本技术　2．常见截击技术　3．截击球技术要领　4．常见错误及纠正方法　（九）高压球　1．落地高压球　2．凌空高压球　3．高压球技术要领　4．常见错误及纠正方法　（十）挑高球……第三编 网球与健身附录参考文献

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