

<<社区居民健身手册>>

图书基本信息

书名：<<社区居民健身手册>>

13位ISBN编号：9787508275154

10位ISBN编号：7508275152

出版时间：2012-11

出版时间：金盾出版社

作者：李越苹 等编著

页数：226

字数：185000

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>

## <<社区居民健身手册>>

### 内容概要

《社区居民健身手册》介绍社区居民经常进行的健身活动如长走、长跑、骑自行车、抖空竹、太极柔力球、门球、毽球、钓鱼、轮滑、呼啦圈等10余个运动项目，系统讲解了这些项目的技术要领、锻炼方法和健身功效。

对社区如何组织开展这些活动，怎样因地制宜地进行赛事等，提供了具体的指导意见和方法。

《社区居民健身手册》内容简明实用，通俗易懂，既适合锻炼者个人学习使用，也为社会单位开展群众性健身活动提供了方便实用的读本。

## <<社区居民健身手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 轮滑

第一节 轮滑的起源与发展

第二节 轮滑的玩法

#### 第二章 呼啦圈

第一节 呼啦圈的基本练习方法

第二节 呼啦圈比赛的组织与裁判方法

#### 第三章 抖空竹

第一节 抖空竹的形式与方法

第二节 抖空竹的花样技巧

#### 第四章 钓鱼

第一节 钓具及钓鱼场地的选择

第二节 垂钓技法

第三节 钓鱼比赛的组织

#### 第五章 骑自行车

第一节 自行车的构造

第二节 自行车运动的健身功效

第三节 骑自行车锻炼的方法

第四节 如何组织自行车比赛

#### 第六章 长走

第一节 走的健身作用

第二节 走的主要锻炼方法

#### 第七章 长跑

第一节 长跑的健身作用

第二节 长跑的主要锻炼方法

第三节 如何组织比赛

#### 第八章 跳绳

第一节 健身作用

第二节 主要锻炼方法

第三节 如何组织比赛

#### 第九章 太极柔力球

第一节 太极柔力球练习方法

第二节 如何组织比赛

#### 第十章 毽球

第一节 毽球的健身作用

第二节 毽球的主要练习方法

第三节 毽球比赛的组织

#### 第十一章 门球

第一节 门球的健身作用

第二节 门球基本技术训练方法

第三节 比赛组织

#### 第十二章 跆拳道

第一节 跆拳道的健身作用

第二节 跆拳道段位

第三节 跆拳道基本动作及技法

第四节 跆拳道比赛与规则

## <<社区居民健身手册>>

### 第十三章 台球

#### 概述

#### 第一节 台球技术与战术分析

#### 第二节 台球运动的种类与规则

#### 第三节 台球裁判工作注意事项

#### 第四节 台球活动注意事项

## &lt;&lt;社区居民健身手册&gt;&gt;

## 章节摘录

8.腾空水平旋球 正手基本站位，当球快速地从身体右侧上方飞来时，双脚迅速蹬地，使身体获得腾空和水平旋转的力量，在腾空旋转的同时持拍臂向右侧上方迎球，球入球拍后，以身体旋转的力量带动持拍臂使球从身体的左侧甩出球拍，在球出球拍的瞬间，出球点的拍框外缘，要对向出球方向。

四、太极柔力球隐蔽技术方法 太极柔力球的隐蔽技术变化丰富，动作逼真，出球巧妙，美观实用，是场上有效的进攻手段，特别是前场攻小球和防守快速进攻球时，都有不可替代的作用。

1.提右腿接抛球 接球队员正握球拍，接抛球时将接球点置于右侧前方，持拍臂在出拍迎球的同时左脚先上半步成支撑腿，右腿上提，将引入球拍的球经右腿外侧做弧形引化至右腿下抛出。

2.提左腿接抛球 接球队员正握球拍，接抛球时将接球点置于右侧前方，持拍臂在伸拍迎球的同时右腿先上半步成支撑，左腿提起，并顺势将引入球拍的球经左腿内侧，做弧形引化至腿下抛出。

3.背后接抛球 接球队员将接球点置于身体右侧前下方，接球时拍头向下，球入球拍后，腿、腰整体蹬转，带动持拍臂围绕身体的纵轴转动，使球拍经体后至身体左侧将球抛出。做引化动作时，拍头应微微翘起，以免球失控脱落。

4.腋下接抛球 接球队员正握球拍，接抛球时将接球点置于身体左侧，持拍臂在引球入拍的同时，右脚向左前跨上半步，身体向左转体约90°，侧对进攻方向，左臂曲肘上抬，引球入拍后顺势向左后方向引化，经身后使球从身体的左腋下抛出。

5.右侧头后球 接球队员正握球拍，将接球点置于头部右侧位，两腿和腰同时蹬转，带动球拍围绕头部转动，在球拍转到头部左侧时将拍内的球向前抛出。

6.左侧头后球 接球队员正握球拍，接抛球时将接球点置于头部左侧位，持拍臂小臂外旋，引球入拍后，顺势向头后作水平弧形引化，右脚向左前跨上半步，身体侧转，将球从右侧肩上抛出。

.....

## <<社区居民健身手册>>

### 编辑推荐

“全民健身体育运动”丛书，在定位上以全民健身为目的，以入门为根本，强调可读性、指导性、工具性，内容涉及：“武术与养生”、“小球系列”、“棋牌系列”、“冰、雪、泳”和“居民健身手册”。

本书为《社区居民健身手册》介绍社区居民经常进行的健身活动如长走、长跑、骑自行车、抖空竹、太极柔力球、门球、毽球、钓鱼、轮滑、呼啦圈等10余个运动项目。

本书由李越萍等编著。

<<社区居民健身手册>>

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>