

<<保龄球>>

图书基本信息

书名：<<保龄球>>

13位ISBN编号：9787535739674

10位ISBN编号：7535739679

出版时间：2004-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：鸭下三郎

译者：朱慧玲

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>

<<保龄球>>

内容概要

日本总人口为1.25亿人，练习保龄球人口达3400万人，这是娱乐报告书上提供的数字。

从对保龄球的理解度来分，保龄球狂热者为20%，其他包括初学者在内的自由投球大概占80%。

虽然保龄球作为简便易学的娱乐体育运动被人们传为佳话，但是其比赛的趣味性和娱乐性却鲜为人知。

原因是因为保龄球所特有的智能知识，包括球伎等详细规则人们很少有机会接触。

在本书编写的过程中，作者本着让初学者易懂易学，狂热者能够在掌握基本知识的基础上，进一步增加了理解、认识保龄球更深奥的智能部分，希望保龄球能够成为伴随您生活的一项体育项目。

<<保龄球>>

作者简介

鸭下三郎，1932年8月8日出生于新鸟县。

毕业于东洋音乐学校（现在东京音乐大学）。

36岁以前从事音乐事业。

1951年以联盟成员身份参加ABC。

1964年，在JBC东日本选手权大会上取得单打冠军。

曾获得AMF第一届优秀者世界杯大赛亚军（国内赛区）。

曾做过黑保龄球场经理。

1974年担任东京保龄球场协会理事，1974年担任东京保龄球场协会专务理事，1991年7月到1995年6月止，担任日本保龄球场协会专务理事。

<<保龄球>>

书籍目录

序章 初学者易出现的问题 掉球多 越过投球界线前方,球才从十指脱离 球掉到球道两侧的沟里
球速慢 手脚动作不协调 犯规多 制球力差 投出的球不成钩球 布鲁克林氏 (Brooklyn) 第一
章 保龄球的基础知识 球路的布局 保龄球与保龄球瓶 怎么选用保龄球场的保龄球 初学者可以
选择稍微轻一点的球 指孔不能太窄也不能太松 选择与手的大小相应的球 握球方法 初学者应采
用常规握球法 试一试摆动球的动作 专栏 保龄球场鞋与个人专用保龄球鞋第二章 站立位置 (起
步位置) 与拿球方式 怎样确立站立位置 站立姿势 专栏 投球的先后顺序第三章 球摆动与助走
的时机 球的动作要与脚的动作协调 四步助走与球的动作 第一步 推磅 把球向前推出 / 球推出
时,像把球递给一个1m之外的人 第二步 下摆动 摆动运动的开始 / 掌握好左右平衡 第三步 后
摆动 后摆时,手臂笔直向后上扬 第四步 滑步与投球 前摆要有速度 / 左脚走滑步 投球 (手指
抽离指孔) 手指抽离球的部位是左脚脚踝 / 要保持整个身体的平衡 结束动作 最后以优美的动作
结束 / 让球转起来 四步助走与五步助走 从2号准星箭头到保龄球瓶区右数第2个箭头 反复练习熟
练投球姿势 | 不要目视保龄球瓶 专栏 不要把饮料弄洒第四章 全倒瞄准法 爽快地投一个完美的
全倒球 全倒的球路 瞄准球袋,进行全倒挑战.....第五章 确保补中的投球法第六章 在实践中的
补投全倒技术第七章 球路的种类 (钩球弯曲程序) 与球的滚动第八章 提高平均得分的简单方法第
九章 怎样进一步提高球技第十章 中级水平投球手的姿势矫正用语辞典

<<保龄球>>

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>