

<<我为运动狂>>

图书基本信息

书名：<<我为运动狂>>

13位ISBN编号：9787538151169

10位ISBN编号：7538151168

出版时间：2007-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：英国业余游泳协会

页数：63

译者：任鸣

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>

<<我为运动狂>>

内容概要

《我为运动狂：游泳》介绍了游泳和起跳、各种泳姿、游泳练习与训练、水中安全、竞技游泳以及游泳术语等内容。

<<我为运动狂>>

书籍目录

前言 开始游泳吧开发独立性 正面站姿 仰面站姿 滑行 手臂的划动蛙泳 动作分解示意图 练习 温馨提示 竞赛规则自由泳 动作分解示意图 练习 温馨提示仰泳 动作分解示意图 练习 温馨提示蝶泳 动作分解示意图 练习 温馨提示 竞赛规则起跳 安全检查 学习如何起跳非竞赛型游泳 基础仰泳 侧泳残疾人游泳 设施 首次下水 游泳俱乐部水中安全 游泳环境 寒冷和疲惫 潜在的危险 冷激作用 急救 基本生存技巧竞赛游泳 陆上器材练习 参加游泳俱乐部术语表 游泳世界纪录及奥林匹克运动会纪录

<<我为运动狂>>

章节摘录

插图

<<我为运动狂>>

编辑推荐

《游泳》是针对所有年龄段的游泳运动初学者和爱好者量身打造的、完美的入门级自学手册!无论你是刚刚开始对游泳着迷的初学者,还是已经参加了某个游泳俱乐部的业余爱好者,都能在本书中找到自己需要的知识——清晰、简单的讲解,游泳大师们的实战照片,所有的游泳技巧都将毫无保留地展示在你的面前。

还等什么?赶快和我们一起进入游泳的世界吧!本书包括了以下精彩内容:
· 学习游泳和起跳——适合所有年龄段初学者的建议,帮助初学者建立信心,以及如何让孩子们的首次下水顺利又充满乐趣!

- 各种泳姿的全面介绍——循序渐进地介绍各种泳姿:蛙泳、自由泳、仰泳和蝶泳!
- 游泳练习与训练——介绍了各种有助于提高游泳者的基本技巧,并且进一步提升自我的身体素质!
- 水中安全——不仅介绍了泳池中的安全注意事项,还介绍了在泳池以外的地方需要掌握的安全常识!

<<我为运动狂>>

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>