

<<教你学游泳>>

图书基本信息

书名：<<教你学游泳>>

13位ISBN编号：9787538853292

10位ISBN编号：7538853294

出版时间：2007-4

出版时间：黑龙江科学技术

作者：大卫·托马斯

译者：林琳

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>

## <<教你学游泳>>

### 内容概要

美国游泳协会指定培训教材，美国最权威的游泳指导用书。

仰泳、蛙泳、侧泳、蝶泳等泳姿的技术要领和提高方法  
水上运动和游戏的方法和规则  
重要的安全提示以及国际赛事规则  
规范的技术图解

本书提供了一种独特的学习游泳的方法，而这恰是教导者们经常忽略的一种方法——游泳非常容易！

游泳是那么简单，只需要付出比其他运动少得多的努力就可以学会。  
这各方法强调的是放松，而不是那种很快就会让新手们筋疲力尽的方法。

本书还设计有学习的步骤，这样你就可以更快地从初级水平发展到水平。  
同时，更多的高级技巧增加了你对自身的挑战。  
当然，安全仍然是每一步骤中的最重要因素。

<<教你学游泳>>

作者简介

作者：(美)大卫·托马斯 译者：林琳

## <<教你学游泳>>

### 书籍目录

游泳运动——改变生活最好的运动方式之一第1步 漂浮与仰卧姿势第2步 基础仰泳第3步 俯卧漂浮与打水技术第4步 爬泳及其呼吸技术第5步 蛙泳第6步 侧泳第7步 仰泳第8步 蝶泳第9步 特拉金式游法第10步 浮潜与潜泳第11步 立定跳水与屈膝跳水第12步 通用双桨式划水第13步 其他泳姿、技巧与游戏附录 比赛通则

<<教你学游泳>>

章节摘录

插图

<<教你学游泳>>

编辑推荐

美国游泳协会指定培训教材，美国最权威的游泳指导用书。  
仰泳、蛙泳、侧泳、蝶泳等泳姿的技术要领和提高方法 水上运动和游戏的方法和规则 重  
要的安全提示以及国际赛事规则 规范的技术图解

<<教你学游泳>>

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>