

<<艺术体操 徒手操>>

图书基本信息

书名：<<艺术体操 徒手操>>

13位ISBN编号：9787546314358

10位ISBN编号：7546314356

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：王霞

页数：122

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>

## <<艺术体操 徒手操>>

### 内容概要

《全民健身项目指导用书：艺术体操徒手操》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册。

《全民健身项目指导用书：艺术体操徒手操》为其中的一册，主要介绍了艺术体操——徒手操的起源与发展、运动保健、基本技术等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

## <<艺术体操 徒手操>>

### 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地和装备 / 005第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 010第二节 运动价值 / 014第三节 运动保护 / 019第三章 基本技术第一节 手臂动作 / 030第二节 腿部动作 / 033第三节 躯干动作 / 039第四节 走类动作 / 049第五节 跑类动作 / 064第六节 跳跃动作 / 066第七节 平衡动作 / 072第八节 转体动作 / 074第四章 成套动作练习第一节 单一型组合 / 080第二节 综合型组合(健身徒手操) / 108

<<艺术体操 徒手操>>

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>