第一图书网, tushu007.com

<<蝶泳>>

图书基本信息

书名：<<蝶泳>>

13位ISBN编号：9787546314952

10位ISBN编号：754631495X

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：田英莲，王铁君 编

页数：121

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《全民健身项目指导用书·蝶泳》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·蝶泳》为其中的一册，主要介绍了蝶泳的起源与发展、运动保健、基本技术、比赛规则等，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。

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／004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 熟悉水性练习／030第二节 腿部技术／042第三节 手臂技术／046第四节 身体姿势／053第五节 呼吸技术／054第六节 完整配合技术／057第七节 转身技术／064第八节 出发技术／071第九节 结束动作／083第四章 比赛规则第一节 比赛方法／086第二节 裁判方法／088附录 段位标准／090

第一图书网, tushu007.com

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