

<<保龄球>>

图书基本信息

书名：<<保龄球>>

13位ISBN编号：9787546315058

10位ISBN编号：7546315050

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：徐延龙

页数：97

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

《全民健身项目指导用书·保龄球》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·保龄球》为其中的一册，主要介绍了保龄球的起源与发展、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。

<<保龄球>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地、器材和装备 / 004第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 008第二节 运动价值 / 012第三节 运动保护 / 017第三章 基本技术第一节 握球与持球 / 028第二节 投球技术 / 032第三节 助走 / 040第四节 打法 / 055第五节 投法 / 072第六节 运动损伤及预防 / 081第七节 术语解读 / 084第四章 比赛规则第一节 比赛方法 / 092第二节 裁判方法 / 095

<<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>