

<<游泳 体育游戏 举重 健美运动>>

图书基本信息

书名：<<游泳 体育游戏 举重 健美运动>>

13位ISBN编号：9787563329830

10位ISBN编号：7563329838

出版时间：2000-12-1

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：梁柱平,殷玲玲,白士高,李永智,刘晶

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>

<<游泳 体育游戏 举重 健美运动>>

内容概要

<<游泳 体育游戏 举重 健美运动>>

书籍目录

绪论 第一节 游泳运动的意义 第二节 游泳运动的分类 第一章 游泳运动基本原理 第一节 游泳运动的基本概念 第二节 游泳技术的力学原理 第二章 熟悉水性与水中游戏 第一节 熟悉水性 第二节 水中游戏 第三章 蛙泳 第一节 蛙泳技术 第二节 蛙泳技术教学 第三节 出发技术 第四章 爬泳 第一节 爬泳技术 第二节 爬泳技术教学 第五章 仰泳 第一节 仰泳技术 第二节 仰泳技术教学 第六章 蝶泳 第一节 蝶泳技术 第二节 蝶泳技术教学 第七章 实用游泳 第一节 踩水 第二节 反蛙泳 第三节 侧泳 第八章 游泳的安全与卫生常识 第一节 游泳的安全措施 第二节 游泳的卫生要求 第三节 游泳时常见现象的预防和处理 第九章 游泳救生 第一节 间接救护 第二节 直接救护 第三节 水中解脱方法 第四节 岸上急救 第十章 大众游泳 第一节 大众健身游泳 第二节 康复病人及残疾人游泳锻炼 第十一章 游泳规则与裁判法 第一节 竞赛组织 第二节 裁判员职责与工作方法 第三节 比赛通则 第四节 各项泳式的比赛规定 参考文献

<<游泳 体育游戏 举重 健美运动>>

章节摘录

插图：

编辑推荐

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>