

<<怎样踢毽球>>

图书基本信息

书名：<<怎样踢毽球>>

13位ISBN编号：9787800228025

10位ISBN编号：7800228029

出版时间：2004-6

出版时间：金盾出版社

作者：王秀民

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>

<<怎样踢毽球>>

内容概要

踢毽子是一种历史悠久的民间体育活动，现已发展成为深受广大群众欢迎的、正规的体育项目——毽球。

本书介绍了毽球的起源及发展，毽球的基本技术、战术，毽球训练、裁判，花毽的各种踢法、基本技术训练和自制毽子的简易方法等。

书中附有插图70余幅，文字简明，示教直观，集实用性、趣味性和体育、娱乐形式于一体，是学踢毽的理想读物。

可供毽球与花毽爱好者、初学者和有关的体育工作者阅读参考。

<<怎样踢毽球>>

书籍目录

第一章 毽球的起源及发展 第一节 毽球的起源与演变 第二节 毽球运动的迅速发展 第三节 踢毽子大有益处 1 毽球是极为方便的体育活动形式 2 踢毽子有益健康 3 踢毽子会使人更聪明健美第二章 毽球及其比赛场地 第一节 毽球 第二节 比赛场地第三章 毽球的基本技术 第一节 发球 1 发球方法 2 发球常见的错误和纠正方法 3 发球的个人技术 第二节 踢球与触球 1 脚内侧踢球 2 脚外侧踢球 3 脚正面踢球 4 后踢 5 触球 6 胸球 7 头球 第三节 接发球 1 准备姿势 2 起动和移动 3 接发球的技术要领 4 接发球的注意事项 第四节 进攻 1 倒勾的技术要领 2 进攻的个人技术 3 进攻的注意事项 第五节 拦网 1 拦网的技术要领 2 拦网的个人技术 3 拦网的注意事项 第六节 保护与防守 1 保护与防守的技术要领 2 保护与防守的个人技术 3 保护与防守的注意事项第四章 毽球的战术运用第五章 毽球训练第六章 毽球裁判第七章 花样踢毽

<<怎样踢毽球>>

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>