

<<保龄球十日通>>

图书基本信息

书名：<<保龄球十日通>>

13位ISBN编号：9787806002469

10位ISBN编号：7806002464

出版时间：1997-11

出版时间：京华出版社

作者：尹洪满 左琳 编

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>

## <<保龄球十日通>>

### 内容概要

保龄球运动是集技巧性与趣味性于一体的一项体育运动。

从事保龄球运动不仅可以增进人体健康、陶冶情操，而且可以从中得到娱乐。

保龄球运动是一项室内运动，中受时间、气候等外界条件的影响，而且易学易打。

随着保龄球运动在我国的普及，它已日益被人们所喜欢，正在逐渐步入平常百姓的生活当中。

《保龄球十日通》一书以简洁的文字和图解，向读者介绍了保龄球运动的基本知识、基本技术和技巧，全书内容全面系统，知识由浅入深。

通过十日的学习与练习，读者可以在短时间了解掌握保龄球的基本技术，达到一定水平。

## <<保龄球十日通>>

### 书籍目录

第一日课程 保龄球运动的基本知识 一、保龄球运动概述 二、保龄球运动的器材与设施 三、保龄球运动的着装与赛前准备 第二日课程 投球与球道的关系 一、助跑站位与助跑道的关系 二、投球与上球道的关系 三、球路与中球道的关系 四、球击瓶与瓶台的关系 第三日课程 握球技术与原地滑步投球技术 一、握球技术 二、原地滑步投球技术 第四日课程 助跑滑步投球技术 一、四步助跑滑步投球技术 二、三步助跑滑步投球技术 三、五步助跑滑步投球技术 四、步助跑滑步投球技术的练习 第五日课程 控制球的旋转和线路技术 一、球的运行路线 二、球的旋转 三、直线球的投法与练习 四、斜线球的投法与练习 五、曲线球的投法与练习 第六日课程 投全中球技术 一、全中球的一般规律 二、投全中球的基本要求 三、投全中球的运动要求 四、投全中球的练习方法 第七日课程 投全中球的调整技术 一、全日线的分组 二、助跑线性偏离与调整 三、全中球犯规角度线的调整 四、投球方法的调整 第八日课程 全中球线路 一、最内侧线 二、内侧线 三、2号目标箭头线 四、外侧线 五、最外侧线 第九日课程 补中球技术..... 第十日课程 保龄球比赛的规则

<<保龄球十日通>>

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>