

<<陈淳花卉六段锦>>

图书基本信息

书名：<<陈淳花卉六段锦>>

13位ISBN编号：9787807353461

10位ISBN编号：7807353465

出版时间：2008-06-01

出版时间：西泠印社

作者：赵秋红 编

页数：90

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>

## <<陈淳花卉六段锦>>

### 内容概要

羽球，是寻常的，也不挑剔。

无论男女老幼，两个球拍，一个球，一条绳索，一片还算平整的空地，就可以对练。

所以，对于打羽球，开始得很不经意。

慢慢地，却在一次又一次的移动、跳跃、转体、挥拍中，感觉到了一种力量、速度、灵敏、柔韧和耐力，还有每一次休场时，与球友对语的放松惬意，甚至温暖。

从此，开始在意羽球。

一在意，就是十多年。

十多年，每周，每月，每年，没有间断，还将继续。

压抑的时候，是一种释放；困顿的时候，是一种振奋；昂扬的时候，是一种清醒。

这是羽球的品质，坚持的力量。

《我爱羽球：儿童羽毛球教程》分低、中、高年级三个学习阶段，针对每个阶段学生的不同特征介绍羽球的一些知识、技巧，帮助孩子更好地学习羽球。

## &lt;&lt;陈淳花卉六段锦&gt;&gt;

## 书籍目录

低年级小小羽球1. 认识羽毛球及羽毛球拍2. 认识羽毛球场地与器材3. 羽毛球的基本握拍法——正手握拍法4. 羽毛球的基本握拍法——反手握拍法5. 发球——发球前的准备动作6. 发球——发出第一个高远球7. 上手击高远球(1)8. 上手击高远球(2)9. 正手放网10. 反手放网11. 基本步法——正手侧身并步后退12. 基本步法——跨步上网13. 基本步法——两侧移动步法(1)14. 基本步法——两侧移动步法(2)羽球长廊羽毛球的演变明日之墨羽球小星——邵晶晶趣味羽球1. 羽球小舞台2. 数字小精灵我为球狂体育运动小调查羽球未来社区调研员链接材料1 每次发球时,我都站在同一位置吗?链接材料2 羽毛球的演变链接材料3 文龙巷小学队史长廊链接材料4 羽毛球队的教练们链接材料5 邵晶晶日记2篇链接材料6 趣味小游戏规则说明链接材料7 身体素质训练小游戏规则说明中年级小小羽球1. 正手挑球2. 反手挑球3. 基本步法——前交叉蹬跨上网正手步法4. 基本步法——前交叉蹬跨上网反手步法5. 基本步法——三步交叉垫步上网6. 基本步法——右后场区交叉步后退正手击球步法7. 基本步法——左后场区交叉步后退正手头顶击球步法8. 羽毛球的战术简介9. 羽毛球的战术——发球战术10. 羽毛球的战术——攻后场战术11. 羽毛球的战术——逼反手战术羽球长廊1. 了解奥运会和亚运会2. 争章行动璀璨之星1. 新一代中国女子单打新星——王琳2. 羽星感言……高年级

<<陈淳花卉六段锦>>

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>