

<<跳绳>>

图书基本信息

书名：<<跳绳>>

13位ISBN编号：9787807628675

10位ISBN编号：7807628677

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 编

页数：74

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>

<<跳绳>>

内容概要

吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。

本书为“跳绳”册。

跳绳是一项在环摆的绳索中做各种跳跃动作的体育运动，也是老少皆宜的全身有氧健身运动。本书主要介绍了跳绳的历史与基础知识、运动保护、场地装备、基本技术以及比赛规则等。

<<跳绳>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第二章 运动保护第一节 生理卫生第二节 运动前准备
第三节 运动后放松第三章 场地、器材和装备第一节 场地第二节 器材第三节 装备第四章 基本技术

<<跳绳>>

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展跳绳在我国有一千多年的历史，在长期的发展过程中广泛流传，已成为一项普及性很强的体育运动。

一、起源据《帝景物略》等一些史料记载，隋唐时期将跳绳称为“透索”，明代称为“跳白索”，到清代逐渐盛行。

当时将跳绳加入伴唱，娱乐性很强，深受青少年的喜爱，一直流传至今。

二、发展近年来，跳绳运动在国内外迅速发展，在一些国家不仅是大众健身运动，而且成为运动会正式比赛项目。

中国、美国、加拿大、德国、日本、韩国等很多国家均成立了跳绳联盟。

20世纪90年代，国际跳绳联盟成立。

为了规范跳绳运动，国家体育总局社体中心组织相关专家于2007年10月审定了《中国跳绳竞赛规则》，使全国性比赛有了依据。

2007年12月7日，广州举行了中国首届跳绳公开赛。

第二节 特点与价值 跳绳运动历经千年不衰，在民间广泛流传，必有其受人喜爱的独特之处。

一、特点跳绳运动的运动量可自由控制，并且有着深厚的群众基础。

（一）简便易练，节奏感强跳绳运动不受人数、场地、时间、季节、年龄的限制，只要有一块小空地，一条绳子，一人、两人或多人都可玩起来，是一种十分简便的锻炼方法。

跳出多种花样，需要手、脚协调配合，并富有较强的节奏感，因此玩起来颇具兴趣和吸引力，绝无枯燥无味之感。

<<跳绳>>

编辑推荐

《跳绳》：阳光体育运动丛书。

<<跳绳>>

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>