

# 《小学生健身操》

## 图书基本信息

书名：《小学生健身操》

13位ISBN编号：9787880112924

10位ISBN编号：7880112928

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《小学生健身操》

## 内容概要

本片针对当前青少年发育中的种种问题，尤其是城乡小学生中普遍存在的“硬”（韧带僵硬）、“软”（肌肉软）、“笨”（身体动作不协调）、“晕”（由于缺乏倒立、滚翻等训练使前庭器官能力发展较差）等现状，精选了适合于小学生锻炼的11类健身体操，供学生在教师指导下，在课内、课间和课外进行活动。各类项目均包含了初级、中级和高级练习的示范动作。

# 《小学生健身操》

## 书籍目录

- 01 移动类练习
- 02 跳跃类练习
- 03 悬垂类练习
- 04 攀爬类练习
- 05 翻滚类练习
- 06 钻越类练习
- 07 抛接类练习
- 08 搬运类练习
- 09 负重类练习
- 10 支撑类练习
- 11 平衡类练习

# 《小学生健身操》

## 精彩短评

- 1、找不到优点
- 2、不错，场地要求不是很高，可以在家里玩、练

# 《小学生健身操》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)