

《自由泳》

图书基本信息

书名：《自由泳》

13位ISBN编号：9787546314969

10位ISBN编号：7546314968

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：121

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

《自由泳》

内容概要

《自由泳》

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地和装备 / 005第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 010第二节 运动价值 / 014第三节 运动保护 / 019第三章 基本技术第一节 熟悉水性练习 / 030第二节 腿部技术 / 043第三节 手臂技术 / 048第四节 呼吸技术 / 056第五节 完整配合技术 / 058第六节 出发技术 / 062第七节 转身技术 / 074第八节 结束动作 / 083第四章 比赛规则第一节 比赛方法 / 086第二节 裁判方法 / 088附录段位标准表 / 090

《自由泳》

精彩短评

- 1、看了看，还可以，多学点总是好的
- 2、不错，看着应该有用

《自由泳》

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