

《羽毛球协调性训练》

图书基本信息

书名：《羽毛球协调性训练》

13位ISBN编号：9787500936275

10位ISBN编号：7500936273

出版时间：2009-10

出版社：人民体育

作者：平井博史

页数：130

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

《羽毛球协调性训练》

内容概要

《羽毛球协调性训练:通过游戏提高羽毛球技术练习100例》中刊载了对提高羽毛球技术水平有益的协调练习100例。它们都是我在实际训练指导时，感觉确实有效的内容。如果你能高难度地完成这100例练习，那么你的羽毛球技术水平肯定能够得到提高。

《羽毛球协调性训练》

作者简介

金晓平

北京体育大学毕业后曾校任足球教研室教师。1986年赴日本留学，先后在日本体育大学、东京拳芸大掌就读并获硕士学位。1993—2000年在日本JDBA协会工作。2000年回国后在北京体青文学外事处工作2002—2007年在国家体育总局干部培训中心工作。2008年至今担任北京体育大掌目际交流中心主任。

。赵京慧

1983年毕业于山西大学日本语言文学专业。1999年获得北京体青大学教育学硕士学位。现为北京体育大学外事处副处长、翻译审。

《羽毛球协调性训练》

书籍目录

第一章 什么是协调性训练 促进“脑与身体完美结合”的训练第二章 提高羽毛球技术的协调性训练100例 用于热身活动的练习 练习001 搓一搓，捶一捶 练习002 拳掌互换 练习003 “嘭、嘭”，石头、剪子、布 练习004 节奏跑 练习005 节奏踏步 练习006 促进协调垫步跳 练习007 脚尖点地与踏步 练习008 跳起转身 练习009 手脚配合石头、剪子、布 练习010 木偶运动 练习011 交叉触摸 练习012 握手石头、剪子、布 练习013 节奏跳跃 练习014 踩脚尖游戏 练习015 吸尘器与母亲 练习016 小猪与厨师 练习017 拔萝卜 练习018 秋刀鱼和渔夫 练习019 足部悬空石头、剪子、布 练习020 随机应变 练习021 抓握与逃脱 练习022 相互拍击 练习023 双球互传 练习024 传球练反应 练习025 抛球与传球 练习026 跷跷板 练习027 猫捉老鼠 练习028 石头、剪子、布追逃犯 练习029 魔鬼捉蜈蚣 练习030 钻洞与魔鬼 带球游戏的练习 练习031 执球杂耍 练习032 身前身后接球 练习033 接球练反应 练习034 划圈接球 练习035 拍掌接球 练习036 穿心而过 练习037 散弹射击 练习038 散弹接球 练习039 狂轰滥炸 练习040 执筒接球 练习041 网边掷球 练习042 接球拉力赛 练习043 身体颠球 灵活运用球拍的练习 练习044 换手握拍 练习045 指尖旋拍 练习046 手背旋拍 练习047 肘部旋拍 练习048 食指旋拍 练习049 托颠球练习 练习050 抓握拍柄 练习051 握拍接球 练习052 正反手颠球 练习053 球不落地 练习054 执拍绕球划圆 练习055 颠双球 练习056 拍面接球 练习057 裆下击球 练习058 腋下击球 练习059 原地削球 练习060 趣味颠球 练习061 边线对打 练习062 趣味对打 练习063 削球对练 练习064 换拍击球 练习065 接抛球对练 练习066 换手握拍对练 练习067 双球对练 练习068 交叉换位 练习069 单人拉力 练习070 网上网下对打 提高身体动作技巧的练习 练习071 托拍练平衡 练习072 裆下抓拍 练习073 换手托拍 练习074 跑动击球 练习075 乒乓球式双人对练 练习076 对镜练步法 练习077 听口令练回球 练习078 转身练反应 练习079 节奏与范围 练习080 按节奏交叉跑动 练习081 声东击西 练习082 反方向闪身 练习083 双人发球练回球 练习084 跳起转身击球 练习085 网上插球 练习086 夺球比赛 提高移动步法的梯式练习 练习087 双脚起跳 练习088 平行跨步跳 练习089 锯齿形跳步 练习090 跳跳分腿 练习091 跳分腿 练习092 快步跑 练习093 横向踏步 练习094 交叉跨步 练习095 扭腰跳步 练习096 空中交叉步 练习097 蛇形跳步 练习098 石头布跳 练习099 跨格跳步A 练习100 跨格跳步B协调练习索引(按目的分类)后记作者简介

《羽毛球协调性训练》

精彩短评

- 1、没有看完，练习设计很好，只是不好实践，适合学校体育老师在体育馆内授课安排。
- 2、向各级各类羽毛球培训部门（个人）推荐，从此羽毛球训练不枯燥！
- 3、有点复杂，就怕坚持不了。
- 4、日本人编写的，比较细，讲了很多的“游戏”，内容适合小孩子“玩耍”中进行身体灵敏、协调、力量练习，挺用心的，推荐！
- 5、不错的游戏，不过有些执行不了的。
- 6、应该说不仅仅是针对羽毛球的，健身都可以！
- 7、入门级，有场地训练，单人训练等等，一般。
- 8、小孩很喜欢，跟着练呢
- 9、书写的太幼稚了。。。
- 10、有点小失望，正对成年人练习的很少
- 11、内容很丰富，编者能想出这么多游戏来进行羽毛球训练也是下了一番功夫。训练种类很多，有的也很有难度。但主要是对身体素质的提高，对于快速提高羽毛球水平感觉作用不明显。
- 12、说老实话，看到没人给这本书写评论，本来有些心理不踏实。好在价格不贵，还是决定入手。到货的速度很快，关键是这本书非常实用。书中介绍了很多适合儿童个人、双人和团体进行训练的游戏，好玩又有趣。这些游戏针对性很强，也很新颖，相信对羽毛球爱好者平日进行锻炼也很有好处。非常喜欢。
- 13、挺好的，看上去挺好玩的
- 14、还没仔细看，还没看看看
- 15、自认为基本上比较适合7-13岁之间的小孩子！

《羽毛球协调性训练》

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