

《冰球》

图书基本信息

书名：《冰球》

13位ISBN编号：9787546314730

10位ISBN编号：7546314739

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团

作者：李柏

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

《冰球》

内容概要

《冰球》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动一等10大类项目，计100分册，按照统一的体例，力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

《冰球》

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健 第一节 自我身体评价
第二节 运动价值 第三节 运动保护第三章 基本技术 第一节 起跑 第二节 向前滑行 第三节 转弯滑行
第四节 急停 第五节 转身 第六节 杆上技术 第七节 射门技术 第八节 拦截技术 第九节 守门员技术
第四章 基本战术 第一节 进攻战术 第二节 防守战术 第三节 特殊战术 第四节 争球战术 第五节 个人战术
第五章 基本规则 第一节 比赛方法 第二节 裁判方法

《冰球》

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