

# 《艺术体操 带操》

## 图书基本信息

书名：《艺术体操 带操》

13位ISBN编号：9787546314587

10位ISBN编号：7546314585

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团

作者：王霞

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

# 《艺术体操带操》

## 内容概要

《艺术体操带操》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。《艺术体操带操》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。

# 《艺术体操 带操》

## 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 持带方法 第二节 基本动作第四章 成套  
动作练习 第一节 单一型组合 第二节 综合型组合第五章 基本规则 第一节 比赛方法 第二节 裁判方  
法

# 《艺术体操 带操》

## 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)