

# 《保龄球》

## 图书基本信息

书名：《保龄球》

13位ISBN编号：9787500931157

10位ISBN编号：7500931158

出版时间：2007-5

出版社：体育报业（原人民体育

作者：米歇尔·穆勒恩

页数：123

译者：虞重干

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)

# 《保龄球》

## 内容概要

运动基础丛书通过活学活用的方式为初学者提供初级教学的范本，本丛书精选清晰、简明的指导说明和图片代替枯燥乏味的文字，使原本抽象的运动原理变得简单易懂，让读者易于参与并乐在其中。

本书包括了完整的信息、准确的教学指导，以及清晰的照片和图解，让初学者能够较快地对运动项目有深入的了解。

# 《保龄球》

## 作者简介

作者：(美)米歇尔·穆勒恩 译者：虞重干等

# 《保龄球》

## 书籍目录

绪论第一章 持球 持球 不要用力挤压保龄球 选择合适的保龄球 摆臂 持球 正确的握力 保龄球胶带 小结第二章 站位 准备姿势 放松助走 准备姿势站位是否放松 站位的紧张与放松 全身肌肉逐步放松实验 小结第三章 步伐与助走第四章 推球与后摆第五章 时机第六章 投球第七章 钩球.....

# 《保龄球》

章节摘录

插图

# 《保龄球》

## 编辑推荐

运动基础丛书通过活学活用的方式为初学者提供初级教学的范本，本丛书精选清晰、简明的指导说明和图片代替枯燥乏味的文字，使原本抽象的运动原理变得简单易懂，让读者易于参与并乐在其中。本书包括了完整的信息、准确的教学指导，以及清晰的照片和图解，让初学者能够较快地对运动项目有深入的了解。

# 《保龄球》

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