

《速度滑冰花样滑冰/校园体育》

图书基本信息

书名：《速度滑冰花样滑冰/校园体育》

13位ISBN编号：9787546357126

10位ISBN编号：7546357128

出版时间：2011-7

出版社：张强、岳言、苏晓明、等吉林出版集团有限责任公司 (2011-07出版)

页数：151

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

《速度滑冰花样滑冰/校园体育》

内容概要

《速度滑冰花样滑冰/校园体育》

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护 第二章 速度滑冰概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第三章 速度滑冰场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备 第四章 速度滑冰基本技术 第一节 陆地模仿 第二节 熟悉冰性 第三节 直道技术 第四节 弯道技术 第五节 起跑与冲刺技术 第五章 速度滑冰基础战术 第一节 短道速滑战术 第二节 接力战术 第六章 速度滑冰比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判 第七章 花样滑冰概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第八章 花样滑冰场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备 第九章 花样滑冰基本技术 第一节 滑行 第二节 步法 第三节 急停 第四节 跳跃 第五节 旋转 第十章 双人花样滑冰技术 第一节 联结方式 第二节 托举动作 第三节 捻转托举 第四节 抛跳 第五节 螺旋线 第六节 双人旋转 第十一章 花样滑冰比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

《速度滑冰花样滑冰/校园体育》

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