

《软式网球嗒嗒球/校园体育》

图书基本信息

书名：《软式网球嗒嗒球/校园体育》

13位ISBN编号：9787546357119

10位ISBN编号：754635711X

出版时间：2011-7

出版社：赵锦锦、宛祝平、田云平、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

《软式网球嗒嗒球/校园体育》

内容概要

校园体育：软式网球嗒嗒球，ISBN：9787546357119，作者：赵锦锦 等编

《软式网球嗒嗒球/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 软式网球概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 软式网球场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 软式网球基本技术 第一节 握拍方法 第二节 准备姿势 第三节 发球 第四节 接发球 第五节 正手击球 第六节 反手击球 第七节 高压球 第八节 挑高球 第九节 截击球 第十节 放短球 第十一节 反弹球 第十二节 基本步法 第十三节 击球要素第五章 软式网球基础战术 第一节 单打战术 第二节 双打战术 第三节 战术运用第六章 软式网球比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判第七章 嗒嗒球概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第八章 嗒嗒球场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第九章 嗒嗒球基本技术 第一节 握拍法 第二节 发球 第三节 高手击球 第四节 低手击球 第五节 网前击球 第六节 基本步法第十章 嗒嗒球基础战术 第一节 发球抢攻战术 第二节 攻后场战术 第三节 吊前击后战术 第四节 打四方球结合突击战术 第五节 打对角线球战术第十一章 嗒嗒球比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

《软式网球嗒嗒球/校园体育》

编辑推荐

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。这本由赵锦锦、宛祝平、田云平主编的《软式网球嗒嗒球》出版希望能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

精彩短评

1、我会告诉你我差点拿了全国铜牌么？

《软式网球嗒嗒球/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