

《自行车》

图书基本信息

书名：《自行车》

13位ISBN编号：9787546315164

10位ISBN编号：7546315166

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团

作者：仇刚//韩丽娟

页数：89

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

《自行车》

内容概要

《全民健身项目指导用书:自行车》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。《全民健身项目指导用书:自行车》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个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书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。

《自行车》

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 场地和装备第二章 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 公路自行车 第一节 骑行前准备 第二节 技术和战术第四章 山地自行车 第一节 骑行前准备 第二节 技术和技巧第五章 自行车保养与维修 第一节 维护与保养 第二节 部件校正与维修第六章 比赛规则 第一节 比赛方法 第二节 裁判方法

《自行车》

精彩短评

- 1、这次又没给开发票，只有一张发货清单，郁闷
- 2、膝伤老也不好，只能先练练自行车了。

《自行车》

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