

《从小学游泳》

图书基本信息

书名：《从小学游泳》

13位ISBN编号：9787500919230

10位ISBN编号：7500919239

出版时间：2000年01月

出版社：人民体育出版社

作者：王勃

页数：148

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

《从小学游泳》

内容概要

本书是《从小爱体育》丛书中的一本。

内容包括游泳的好处、了解游泳知识、游泳注意事项、游泳基本动作、提高水性、精通游泳技术、救护与自救七章。其中，游泳基本动作和游泳技术是讲基本功，其他则泛泛介绍，重在使孩子们能学会游泳和初步掌握游泳技术。书附大量插图，尤其在基本动作和游泳技术章节中甚至以图解为主，配以浅显的文字说明，使讲叙内容更为直观，易为少年儿童所接受。

《从小学游泳》

书籍目录

第一章 游泳的好处 一、坚持游泳 不怕寒冷 二、坚持游泳 拥有健美体型 三、游泳可以使胖子变瘦、瘦子变胖 第二章 了解游泳知识 一、怎样浮出水面 二、充分发挥手和脚在水中的作用 第三章 游泳注意事项 一、学游泳的基本知识 二、先学哪一种泳姿 第四章 游泳基本动作 一、入水前做好热身运动 二、先和水亲近 三、蛙泳是基础 四、仰泳很容易 (一)反蛙泳练习方法 (二)爬式仰泳技术 五、自由泳也不难 六、蝶泳真好看 第五章 提高水性 一、学会踩水和跳水 (一)踩水 (二)跳水 二、转身练习 三、水中游戏 四、水中体操 第六章 精通游泳技术 一、优雅休闲的仰泳 二、四平八稳的蛙泳 三、“舞”姿优美的蝶泳 四、节奏明快的自由泳 第七章 救护与自救 一、救护知识 二、自救知识

《从小学游泳》

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