

《定向越野拓展训练》

图书基本信息

书名：《定向越野拓展训练》

13位ISBN编号：9787546352381

10位ISBN编号：754635238X

出版时间：2011-01-01

出版社：吉林出版集团有限责任公司

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

《定向越野拓展训练》

内容概要

定向越野拓展训练，ISBN：9787546352381，作者：张董可等编

《定向越野拓展训练》

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 定向越野概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第三节 国际赛事第三章 定向越野场地、器材和装备第一节 场地第二节 器材第三节 装备第四章 定向越野基础知识第一节 实地判定方位第二节 定向与距离估算第三节 影响因素第五章 定向越野基本技能第一节 路线选择第二节 越野跑技术第三节 比赛流程第六章 定向越野比赛规则第一节 程序第二节 裁判第七章 拓展训练概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第八章 拓展训练场地和装备第一节 场地第二节 装备第九章 拓展训练项目第一节 巧解绳结第二节 盲人方阵第三节 卧式传递第四节 大树与松鼠第五节 人浪第六节 坐地起身第七节 快速传球第八节 连还手第九节 众志成城第十节 人椅第十一节 雷阵第十二节 电网第十三节 信任背摔第十四节 求生第十五节 袋鼠跳第十六节 翻叶子第十七节 千斤顶第十八节 木人梯第十九节 空中单杠

《定向越野拓展训练》

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