

《器械体操》

图书基本信息

书名：《器械体操》

13位ISBN编号：9787546314761

10位ISBN编号：7546314763

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：114

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

《器械体操》

内容概要

《全民健身项目指导用书:器械体操》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。

《器械体操》

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地、器材和装备第二章 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 器械体操第一节 双杠第二节 单杠第三节 吊环第四节 鞍马第五节 高低杠第六节 平衡木第四章 基本规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法

《器械体操》

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