

《棍术枪术/校园体育》

图书基本信息

书名：《棍术枪术/校园体育》

13位ISBN编号：9787546352527

10位ISBN编号：7546352525

出版时间：2011-7

出版社：吉林出版集团

作者：赵锦锦//董新伟//陈伟//杨雨龙

页数：152

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

《棍术枪术/校园体育》

内容概要

校园体育：棍术·枪术，ISBN：9787546352527，作者：赵锦锦 等编

《棍术枪术/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 棍术概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 棍术场地、器材和装备
第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 棍术基本技术 第一节 握棍基本方法 第
二节 基本棍法第五章 棍术基本棍法组合练习 第一节 歇步平举棍—蹲步扫棍—腾蹿后举棍—
仆步摔棍 第二节 弓步劈棍——弓步戳把——转身弓步戳 第三节 弓步背棍——马步平抡棍——
换跳步、马步劈棍 第四节 花弓步劈棍——震脚弓步架棍——虚步劈把—跳步转身云棍——弓步拨
棍第六章 棍术比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判第七章 枪术概述 第一节 起源与发展
第二节 特点与价值第八章 枪术场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备
第九章 枪术基本技术 第一节 握枪 第二节 扎枪 第三节 拦枪与拿枪 第四节 劈枪与挑枪
第五节 点枪 第六节 崩枪 第七节 穿枪 第八节 舞花枪第十章 枪术初级套路 第一节
预备动作 第二节 第一段 第三节 第二段 第四节 第三段 第五节 第四段 第六节 收势第
十一章 枪术比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

《棍术枪术/校园体育》

编辑推荐

盛世奥运举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。《棍术枪术》为该运动系列丛书之一，主要介绍了棍术、枪术，由赵锦锦、董新伟、陈伟、杨雨龙编著。

《棍术枪术/校园体育》

精彩短评

1、发货及时，纸粗，书贵页少。荐给徒弟儿

《棍术枪术/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