

<<羽毛球（中学）>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球（中学）>>

13位ISBN编号：9787040190953

10位ISBN编号：7040190958

出版时间：1900-1

出版时间：高等教育

作者：教育部体育卫生与艺术教育司

页数：64

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：<http://www.tushu007.com>

<<羽毛球（中学）>>

内容概要

在中国，羽毛球运动是一项大众喜爱、广泛普及的体育运动项目，中小学阶段是打好羽毛球运动基础的关键时期，我们不仅要树立正确的基本技战术概念，掌握规范的击球技术要领和战术运用原则，同时，还应了解羽毛球运动起源与发展等相关的知识，由于羽毛球是一项技能型的运动项目，看似简单却并不那么容易掌握，特别是要做到让“球”听你的话，达到随心所欲的球的境地，需要同学们按照动作要领进行大量的重复性训练，持之以恒地学习才能作到。

<<羽毛球 (中学) >>

书籍目录

第一章 了解羽毛球运动 羽毛球运动的发展 羽毛球运动的文化礼仪常识 第二章 羽毛球运动基本技术 击球的基本知识 握拍技术与发力方法 发球、接发球技术与联系方法
前场击球技术与练习方法 中场击球技术与练习方法 后场击球技术与练习方法 移动步法技术与练习方法 第三章 羽毛球运动基本战术 基本职位战术 基本战术 第四章 羽毛球运动的身体素质准备 上肢身体素质练习 下肢身体素质练习 腹部身体素质练习 第五章 羽毛球运动常识 运动设备基本知识 运动竞赛基本知识 第六章 课余羽毛球运动训练的要素 课余羽毛球运动训练的特点 课余羽毛球运动训练的任务等等

<<羽毛球（中学）>>

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:<http://www.tushu007.com>