第一图书网, tushu007.com

<<时尚休闲运动>>

图书基本信息

书名：<<时尚休闲运动>>

13位ISBN编号：9787040205688

10位ISBN编号：7040205688

出版时间：2007-1

出版时间：高等教育出版社

作者：李岳峰

页数：235

字数：290000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在高速发展、瞬息万变、充满竞争的现代社会中，人们承受着生活和工作中的各种压力。
休闲是缓解这些压力的有效方法。
如今，休闲体育在全世界范围内已成为了一种时尚，它以轻松愉快的形式、生动活泼的内容、亲切宜人的氛围使人获得身心的解放，不仅可以减缓或宣泄社会压力，还能起到益智、益心、益身等功效，最终达到终身体育、增进健康的目的。

本书紧密围绕《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，以丰富的内容、新颖的结构、简洁的方式，介绍了选取了时下比较热门的时尚休闲运动项目，体现了终身体育的观念和“健康第一”的指导思想。

本书可作为普通高等学校和高职院校公共体育课的选项教材。

<<时尚休闲运动>>

书籍目录

第1章 时尚休闲运动概述　1　时尚休闲运动的概念　2　时尚休闲运动的分类　3　时尚休闲运动的文化内涵　4　时尚休闲运动的功能　5　时尚休闲运动健身原则　6　时尚休闲运动健身的误区第2章 形体运动与健身　1　形体评价标准　2　基本姿态练习　3　形体专门素质练习　4　易犯错误及纠正方法　5　锻炼指南第3章 体育舞蹈与健身　1　体育舞蹈的健身价值及分类　2　伦巴（Rumba）　3　恰恰恰（Cha—Cha—Cha）　4　牛仔舞（Jive）　5　体育舞蹈的欣赏第4章 健美运动与健身　1　健身价值　2　竞赛规则　3　组合练习　4　比赛欣赏第5章 街舞运动与健身　1　健身价值　2　街舞的服饰　3　基本技术　4　街舞组合练习　5　锻炼指南第6章 瑜伽与健身　1　概述　2　健身价值　3　瑜伽的基本功法与健身功效　4　场地器材与其他　5　锻炼指南第7章 轮滑运动与健身　1　健身价值　2　场地器材　3　基本技术　4　竞赛规则　5　锻炼指南第8章 登山与攀岩　1　健身价值　2　场地及装备　3　基本技术　4　竞赛方法与规则　5　锻炼指南第9章 台球　1　锻炼价值　2　场地器材　3　基本技术　4　竞赛规则　5　锻炼指南第10章 沙滩排球和软式排球　1　沙滩排球　2　软式排球第11章 飞镖运动与健身　1　健身价值　2　场地器材　3　基本技术　4　比赛规则　5　锻炼指南第12章 地掷球运动与健身　1　健身价值　2　场地要求　3　基本技术　4　基本战术及练习方法　5　竞赛规则　6　锻炼指南第13章 保龄球　1　健身价值　2　场地设备　3　基本技术　4　竞赛规则第14章 高尔夫运动与健身　1　健身价值　2　场地器材　3　基本技术　4　竞赛规则　5　锻炼指南第15章 毽球运动与健身　1　健身价值　2　场地设备　3　基本技术　4　竞赛规则　5　锻炼指南第16章 软式网球运动与健身　1　健身价值　2　场地及装备　3　基本技术与训练入门　4　比赛方法和竞赛规则　5　锻炼指南第17章 壁球运动与健身　1　健身价值　2　场地器材　3　基本技术　4　比赛规则　5　锻炼指南第18章 沙狐球运动与健身　1　锻炼价值　2　场地器材　3　基本技术　4　竞赛规则　5　锻炼指南第19章 飞盘运动　1　锻炼价值　2　场地器材　3　飞盘运动的基本技术　4　飞盘的竞赛规则　5　锻炼指南

章节摘录

插图：一软式排球发球与硬排发球的区别由于软排球体较软，发球时的击球力量被化解，球的飞行速度也会相对减慢，因而发球时，击球力量应集中，要比硬球的击球力量略大，加大挥臂速度，才能减少失误，提高发球的成功率。
软式排球轻而软、气压低、当球加速飞行时，球的表面容易被气流挤压变形，球在飞行中，容易改变飞行轨迹；球的飞行受空气的阻力，球速减慢、下沉。
所以软式排球发球，击球部位尽量在球的中下部，以保持球飞行稳定性，如果采用下手发球，击球瞬间要注意手臂伴随球的上抬动作，以避免球飞行中下沉而造成不过网现象。
软式排球发球抛球应比硬排略后，挥臂力量要集中，发力要猛。
2．3．4扣球扣球是排球比赛中进攻得分的主要手段，是最具魅力，最能体现成就感，体现实力，展现高度、力量、速度的技术（图10—17）。
软式排球扣球与硬排的区别由于软式排球具有轻、软等特点，助跑起跳应略慢，击球要打满手，全掌吻合球。
甩腕要及时，否则球很容易平飞或左右飞行出界。
这是与硬排的较大区别之处，因此在学习中应突出打满手、甩腕、提肩、压指、手腕推送用力动作的练习。
在使用吊球时，手指、手腕应适当加力。

编辑推荐

《时尚休闲运动》为普通高等学校公共体育系列教材之一。

第一图书网, tushu007.com

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