第一图书网, tushu007.com

<<从小玩跳绳>>

图书基本信息

书名：<<从小玩跳绳>>

13位ISBN编号：9787500918646

10位ISBN编号：750091864X

出版时间：2000-1

出版时间：人民体育

作者：范孙操

页数：133

字数：45000

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

本书是《从小爱体育》丛书中的一本。
　内容包括近百种跳绳技术、十余种跳绳游戏及比赛方法。
图文并茂，一目了然，适合少年儿童阅读和练习。

<<从小玩跳绳>>

书籍目录

第一章 跳绳简介 一、跳绳运动的特点 二、跳绳对少年儿童的益处 1.促进少儿智力的益处 2.促进少儿身高增长 3.增强少儿心肺功能 4.增强少儿胃肠功能 5.全面提高少儿身体素质 三、少儿跳绳应注意的问题 1.练习时间要求 2.练习场地要求 3.运动量掌握 4.准备活动与整理活动 5.跳绳后不宜立即馀大量冷饮 四、绳的选择 1.绳的种类 2.绳的长度 3.绳的重量 4.绳的调整 五、绳的保护 1.塑料、尼龙绳的保护 2.线绳的保护 3.断绳的再使用 六、跳绳的服饰要求第二章 跳绳技术 一、短绳跳 （一）基本技术 1.握绳方法 2.摇绳方法 3.跳跃方法和姿势 4.呼吸方法 （二）入门练习 1.线上跑 2.跨“河”跳 3.跳圈 4.抛接绳 5.抡绳抽地 6.水平抡绳跳 7.头上、足下交替抡绳跳 8.行进中单手摇绳 9.后退走单手摇绳 10.先进中的单手摇“8”字 …… （三）单摇跳 正摇跳 反摇跳 正摇跳和反摇跳互换 （四）双摇跳、三摇跳 （五）带人跳 （六）双人、多人短绳跳 二、长绳跳 三、长短绳跳第三章 跳绳游戏第四章 跳绳比赛

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