

<<仰泳技术与练习>>

图书基本信息

书名：<<仰泳技术与练习>>

13位ISBN编号：9787500920984

10位ISBN编号：7500920989

出版时间：2001-8-1

出版单位：人民体育出版社

作者：吴河海

页数：117

字数：100000

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>

<<仰泳技术与练习>>

内容概要

游戏是一项水浴、空气浴、日光浴三者结合的体育运动项目。

经常游戏对提高身体各器官、各系统的功能有良好的作用，能强身健体、促进身心健康，还能健美、减肥以及防病、治病。

因此，游戏一直深受人们的喜爱。

为满足广大游泳爱好者的需要，尤其是少年儿童学游戏的需要，使他们懂得一些游戏的基本知识，尽快掌握游戏的基本技术，我们特地编写了这本书。

本书主要介绍了仰泳的技术，学仰泳的练习方法以及如何才能游得远、游得快；还介绍了仰泳的出发、转身技术和仰泳的发展概况、比赛规则、等级标准、优秀运动员以及有关越闻。

本书的教学、练习方法具体，内容实用，图文并茂，既可帮助初学者学仰泳，也可帮助仰泳爱好者提高技能。

本书可作为少年儿童自学的课本和家长辅导孩子游泳的教材，也可作为中、小学游泳教学和游泳场游泳班的教材，并且也是其他游泳爱好者的良好参考书。

<<仰泳技术与练习>>

书籍目录

一、仰泳概况 1.什么叫仰泳 2.仰泳的由来与发展 3.我国的仰泳水平二、仰泳技术介绍 1.身体姿势 2.腿部动作 3.手臂动作 4.呼吸 5.完整配合动作三、学仰泳的步骤及计划安排 1.初学者首先要熟悉水性再学泳式动作 2.先这腿部动作使身体平衡 3.先陆后水,以水为主 4.学习仰泳的计算进度安排 5.辅导孩子学游戏时要注意的问题四、下水前的热身运动五、熟悉水性 1.沐浴、下水 2.水中行走与跳跃练习 3.水中闭气与呼吸练习 4.水中浮体与站立练习 5.滑行练习 6.熟悉水性游戏 7.在超浅水环境的熟悉水性练习 8.在深水环境的熟悉水性练习 9.踩水练习六、仰泳技术练习 1.学习仰泳腿部动作 2.学习仰泳手臂动作 3.学习仰泳完整配合动作七、利用浮具学仰泳 1.合理使用浮具 2.浮具的种类、特点及简易浮具的制作 3.利用“浮漂”学仰泳的进度安排八、仰泳出发与转身 1.学习仰泳出发动作 2.学习仰泳转身动作九、怎样才能游得远 1.有节奏地呼吸 2.协调、有节奏的动作 3.逐步增长游距 4.提高耐力的练习...十、怎样才能游得快十一、仰泳知识介绍

<<仰泳技术与练习>>

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>