

<<蛙泳技术与练习>>

图书基本信息

书名：<<蛙泳技术与练习>>

13位ISBN编号：9787500920991

10位ISBN编号：7500920997

出版时间：2001-8-1

出版时间：人民体育出版社

作者：吴河海

页数：133页

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>

<<蛙泳技术与练习>>

内容概要

本书向蛙泳爱好者提供了学习的方法；向教练员们提供了全新的教学大纲、教学方法及练习方法。

<<蛙泳技术与练习>>

书籍目录

- 一、蛙泳概述
- 二、蛙泳技术介绍
- 三、学蛙泳的步骤及计划安排
- 四、下水前的热身运动
- 五、熟悉水性
- 六、蛙泳技术练习
- 七、利用浮具学蛙泳
- 八、反蛙泳技术练习
- 九、蛙泳出发和转身
- 十、怎样才能游得远
- 十一、怎样才能游得快
- 十二、蛙泳知识介绍

<<蛙泳技术与练习>>

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>