

<<羽毛球协调性训练>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球协调性训练>>

13位ISBN编号：9787500936275

10位ISBN编号：7500936273

出版时间：2009-10

出版单位：人民体育

作者：平井博史

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>

<<羽毛球协调性训练>>

内容概要

《羽毛球协调性训练:通过游戏提高羽毛球技术练习100例》中刊载了对提高羽毛球技术水平有益的协调练习100例。

它们都是我在实际训练指导时,感觉确实有效的内容。

如果你能高难度地完成这100例练习,那么你的羽毛球技术水平肯定能够得到提高。

<<羽毛球协调性训练>>

作者简介

平井博史中京大学毕业后，加入名古屋教育中心幼儿体育学园，1995年就任该学园董事长。

1990~1999年任中京大学美式足球部领队。

现为爱知县、岐阜县幼儿园、保育园幼儿教育助理，中部学院大学副教授，爱知学院大学讲师，NPO法人日本协调训练协会副理事长。

研究方向广泛涉及幼年期体育指导。

渡边哲义1994年筑波大学体育专业毕业后，加入NTT公司。

在NTT西日本大阪羽毛球部期间，获得日本职业羽毛球亚军（1994年），曾三次进入日本实业团赛前三名，2001年任该部领队。

2003年退出NTT，成立NPO法人大阪TrickyPanders体育俱乐部。

任大阪羽毛球协会常务理事，强化部副部长。

从事面向各年龄段的羽毛球教学，开办羽毛球讲座。

<<羽毛球协调性训练>>

书籍目录

第一章 什么是协调性训练促进“脑与身体完美结合”的训练第二章 提高羽毛球技术的协调性训练100例用于热身活动的练习练习001 搓一搓,捶一捶练习002 拳掌互换练习003 “嘭、嘭”,石头、剪子、布练习004 节奏跑练习005 节奏踏步练习006 促进协调垫步跳练习007 脚尖点地与踏步练习008 跳起转身练习009 手脚配合石头、剪子、布练习010 木偶运动练习011 交叉触摸练习012 握手石头、剪子、布练习013 节奏跳跃练习014 踩脚尖游戏练习015 吸尘器与母亲练习016 小猪与厨师练习017 拔萝卜练习018 秋刀鱼和渔夫练习019 足部悬空石头、剪子、布练习020 随机应变练习021 抓握与逃脱练习022 相互拍击练习023 双球互传练习024 传球练反应练习025 抛球与传球练习026 跷跷板练习027 猫捉老鼠练习028 石头、剪子、布追逃犯练习029 魔鬼捉蜈蚣练习030 钻洞与魔鬼带球游戏的练习练习031 执球杂耍练习032 身前身后接球练习033 接球练反应练习034 划圈接球练习035 拍掌接球练习036 穿心而过练习037 散弹射击练习038 散弹接球练习039 狂轰滥炸练习040 执筒接球练习041 网边掷球练习042 接球拉力赛练习043 身体颠球灵活运用球拍的练习练习044 换手握拍练习045 指尖旋拍练习046 手背旋拍练习047 肘部旋拍练习048 食指旋拍练习049 托颠球练习练习050 抓握拍柄练习051 握拍接球练习052 正反面颠球练习053 球不落地练习054 执拍绕球划圆练习055 颠双球练习056 拍面接球练习057 裆下击球练习058 腋下击球练习059 原地削球练习060 趣味颠球练习061 边线对打练习062 趣味对打练习063 削球对练练习064 换拍击球练习065 接抛球对练练习066 换手握拍对练练习067 双球对练练习068 交叉换位练习069 单人拉力练习070 网上网下对打提高身体动作技巧的练习练习071 托拍练平衡练习072 裆下抓拍练习073 换手托拍练习074 跑动击球练习075 乒乓球式双人对练练习076 对镜练步法练习077 听口令练回球练习078 转身练反应练习079 节奏与范围练习080 按节奏交叉跑动练习081 声东击西练习082 反方向闪身练习083 双人发球练回球练习084 跳起转身击球练习085 网上插球练习086 夺球比赛提高移动步法的梯式练习练习087 双脚起跳练习088 平行跨步跳练习089 锯齿形跳步练习090 跳跳分腿练习091 跳分腿练习092 快步跑练习093 横向踏步练习094 交叉跨步练习095 扭腰跳步练习096 空中交叉步练习097 蛇形跳步练习098 石头布跳练习099 跨格跳步A练习100 跨格跳步B协调练习索引(按目的分类)后记作者简介

<<羽毛球协调性训练>>

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>