

<<龙狮和龙舟>>

图书基本信息

书名：<<龙狮和龙舟>>

13位ISBN编号：9787508710440

10位ISBN编号：7508710444

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会出版社

作者：赵源伟

页数：256

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>

<<龙狮和龙舟>>

内容概要

《龙狮和龙舟》为“民族传统体育”系列中的一本，分别介绍了龙狮和龙舟运动的基础知识与技法知识，融趣味性与知识性于一体。全书叙述简明扼要，通俗易懂，能满足广大农民业余生活的需要。

<<龙狮和龙舟>>

书籍目录

- 龙狮·知识篇 第一章 龙狮运动概述 一、舞龙运动的起源和发展 二、舞狮运动的起源和发展 三、龙狮运动的功能 第二章 龙狮运动竞赛组织与裁判法 一、龙狮运动竞赛的组织工作 二、龙狮运动竞赛的编排记录工作 三、龙狮运动竞赛规则简介 四、龙狮运动竞赛的裁判评分 五、基层龙狮运动竞赛的组织
- 龙狮·技法篇 第三章 舞龙运动技术 一、舞龙的基本方法 二、舞龙基本技术规格 三、舞龙常用技术图解 第四章 北狮运动技术 一、狮头、狮尾的基本握法 二、狮头基本手法 三、舞狮基本步法 四、引狮员的基本动作 五、北狮基本技术图解 第五章 南狮运动技术 一、狮头的基本握法 二、狮尾的基本握法 三、基本步型、步法 四、南狮演意神态动作 五、南狮桩上基本技术 第六章 鼓乐技术 一、龙狮运动鼓乐伴奏简介 二、鼓 三、锣 四、钹类 五、唢呐
- 龙狮·提高篇 第七章 龙狮运动技术训练 一、龙狮运动技术训练概述 二、龙狮运动技能形成的阶段 三、龙狮运动技术训练方法 第八章 体能素质训练 一、运动员体能训练概述 二、身体形态及其训练 三、力量素质及其训练 四、速度素质及其训练 五、耐力素质及其训练 六、柔韧素质及其训练 七、灵敏素质及其训练
- 龙舟·知识篇 第九章 龙舟的起源和龙舟文化 一、龙舟的起源 二、龙舟文化介绍 第十章 龙舟竞赛主要规则介绍 一、龙舟运动总则 二、比赛场地、器材和设备的规定 三、参赛队员
- 龙舟·技法篇 第十一章 划手技术 一、选桨 二、坐姿 三、握桨 四、插桨 五、拉桨 六、出桨 七、回桨 第十二章 鼓手技术 一、鼓手的形态与素质要求 二、鼓手专项技术 第十三章 舵手技术 一、舵手的形态、年龄与素质要求 二、舵手专项技术 三、各种风向对龙舟行进时的影响 四、舵手要求与注意事项 五、龙舟偏航的原因 第十四章 配合技术 一、核心人物 二、领桨手的形态与素质要求 三、桨位安排 四、划手间的整体配合技术 五、鼓手与划手的配合技术 六、舵手与划手的配合技术 第十五章 起航技术 一、无风浪时的起航技术及注意事项 二、有风浪时的起航技术及注意事项
- 龙舟·提高篇 第十六章 龙舟技术训练概述 一、龙舟技术训练概念的界定 二、龙舟技术训练的重要性 三、动作技能达至叮技巧程度的显著特点 第十七章 龙舟技术训练方法 一、龙舟技术训练方法概述 二、语言法 三、直观法 四、分解法 五、完整法 六、分解法与完整法 七、练习法 第十八章 运动技能的形成阶段 一、初步形成技能阶段 二、改进与提高技能阶段 三、巩固与运用自如阶段

<<龙狮和龙舟>>

编辑推荐

龙狮运动发源于中国，出现在两千年前的汉唐时期。

两千余年来，一直颇受人民群众的喜爱，历代相传，鼎盛不衰。

而龙舟竞渡起源于纪念楚国爱国诗人屈原，随着历史的推移，它逐渐从民间地方习俗演变成具有官方色彩的专业竞技活动，形成有章法、有规范的龙舟体育文化。

本书为“民族传统体育”系列中的一本，分别介绍了龙狮和龙舟运动的基础知识与技法知识，融趣味性与知识性于一体。

全书叙述简明扼要，通俗易懂，能满足广大农民业余生活的需要。

<<龙狮和龙舟>>

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>