

<<飞镖与射箭运动入门>>

图书基本信息

书名：<<飞镖与射箭运动入门>>

13位ISBN编号：9787534534607

10位ISBN编号：7534534607

出版时间：2002-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：邱小慧

页数：178

字数：120000

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>

<<飞镖与射箭运动入门>>

内容概要

本书选择了飞镖、射箭这些游戏性强、对活动场所和器械要求都不高的项目，为家人亲友提供一种充满亲情欢乐的室内活动方式。

为了更好地普及科学健身的知识与方法，本书力求深入浅出、生动活泼、图文并茂地向读者介绍各个项目的起源、文化背景、技术要点、练习方法及竞赛常识。

<<飞镖与射箭运动入门>>

书籍目录

飞镖运动一、飞镖运动ABC (一) 起源与发展 (二) 器材与相关设施 (三) 主要专用术语二、循序渐进学技术 (一) 基本技术 (二) 练习要求 (三) 练习方法三、基本规则与趣味比赛 (一) 基本规则与计分方法 (二) 正式比赛 (三) 趣味比赛四、中国飞镖竞赛规则(草案)(摘编) (一) 硬式飞镖 (二) 软式飞镖射箭运动一、射箭运动ABC (一) 历史发展概况 (二) 专用语以及用品 (三) 服装与装备 (四) 安全规则二、循序渐进学技术 (一) 基本技术 (二) 基本战术三、坚持锻炼健身心 (一) 基本姿势 (二) 呼吸法 (三) 拉弓 (四) 固定姿势 (五) 准备射箭 (六) 瞄准 (七) 放箭 (八) 练习自然姿势 (九) 弓的操作 (十) 速射 (十一) 不同距离的射箭姿势 (十二) 放箭时机四、竞赛规则(摘编)

<<飞镖与射箭运动入门>>

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>