

<<有氧操徒手健身运动/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<有氧操徒手健身运动/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546352435

10位ISBN编号：7546352436

出版时间：2011-6

出版时间：邹宁、胡婧楠、郑风家、等吉林出版集团有限责任公司 (2011-07出版)

作者：邹宁，等编

页数：152

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>

## <<有氧操徒手健身运动/校园体育>>

### 内容概要

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。

近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。

新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。

当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。

开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

<<有氧操徒手健身运动/校园体育>>

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复  
养护第二章 有氧操概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 有氧操场地和装备  
第一节 场地 第二节 装备第四章 全身有氧操 第一节 形体有氧操 第二节 姿态有氧操 第  
三节 整体有氧操第五章 休闲有氧操 第一节 趣味有氧操 第二节 双人有氧操 第三节 垫上  
有氧操第六章 徒手健身运动概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第七章 徒手健身运  
动场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第八章 徒手健身运动基本技术 第一节 单人基本动  
作 第二节 双人基本动作第九章 徒手健身运动基本套路 第一节 第一部分 第二节 第二部分

### 编辑推荐

盛世奥运举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

《有氧操徒手健身运动》为该运动系列丛书之一，主要介绍了有氧操、徒手健身运动，由邹宁等编著

。

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>