第一图书网, tushu007.com

<<冰壶沙壶球/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<冰壶沙壶球/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546357157

10位ISBN编号：7546357152

出版时间：2011-7

出版时间：吉林出版集团

作者：于洋//管洪鑫//杨永峰//姜广义

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

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。
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。
《校园体育：冰壶·沙壶球》为该运动系列丛书之一，主要介绍了冰壶、沙壶球等。

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 冰壶概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第三章 冰壶场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备 第四章 冰壶基本技术 第一节 投掷技术 第二节 刷冰技术 第三节 撞击技术 第四节 训练方法 第五章 冰壶基础战术 第一节 战术思想与原则 第二节 根据投掷顺序安排战术 第三节 战术策略 第四节 位置选择 第六章 冰壶比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判 第七章 沙壶球概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第八章 沙壶球场地和器材 第一节 场地 第二节 器材 第九章 沙壶球基本技术 第一节 基本术语 第二节 基本姿势 第三节 基本出球方法 第四节 出球技巧 第十章 沙壶球常用打法 第一节 双人直滑式 第二节 双人反弹式 第三节 多人直滑式 第十一章 沙壶球比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

版权页： 插图： 3.侧跳 两脚并拢，两手紧靠于体侧，两脚同时向左、向右跳。
4.方形跳 在地上画一个边长为70厘米的正方形，两脚并拢，沿正方形的四条边进行跳跃。
5.转向跳 跳起后向左或向右转向180度，着地时用身体与两手维持平衡。
6.跳跃转向 方法同转向跳，但应以单脚起跳。
7.侧向交叉步 向左迈出左脚，右脚向左侧跟上，于身后同左脚呈交叉状，左脚再向左迈出，连续行走30米。
也可以向右进行，方法相同。
8.手脚反向动作 单脚站立起跳，左脚起跳时两手向右摆动，右脚起跳时两手向左摆动。
9.站蹲撑立 先站立后蹲下，然后两手撑地，两脚向后，蹬直后再收回原地，最后站起。
（二）技术要求 全身肌肉要放松，动作要协调自然。
五、柔韧性练习 （一）动作方法 1.仆步压腿练习 仆步压腿练习主要用来练习大腿内侧和髋关节的柔韧性，动作方法是：（1）两脚左右开立，左腿屈膝全蹲，全脚掌着地，右腿挺膝伸直，脚尖内扣，尽量远伸；（2）然后上体直起，将身体重心从左脚移至右脚，呈另一侧的仆步；（3）可一手扶脚，另一手按另一膝，向下压振，也可两手分别抓住左右脚，做向下压振和左右移换身体重心的动作。

编辑推荐

《校园体育:冰壶 沙壶球》是由吉林出版集团有限责任公司出版。

第一图书网, tushu007.com

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