



图书基本信息



## 内容概要

看似简单的保龄球运动，其实深藏奥妙与学问。

本书内容涵盖甚广，从保龄球的基本知识、基本技巧、一次全倒和二次全倒打法以及保龄球竞赛规则等，一一详述。

本书图文并茂，易于理解，只要认真阅读，即可在短期内获得入门知识并增进球艺。

读者若能亲自体验书中精神，身体力行，久而久之，便会发现它颇富深意，令人着迷，享受无比的欢乐和情趣。



## 书籍目录

- 第一章保龄球运动概述
  - 第一节保龄球运动的起源和发展
  - 第二节保龄球运动的文明礼仪
- 第二章保龄球比奏的组织和主要规则
  - 第一节比赛组织和记分
  - 第二节主要规则
- 第三章保龄球设备基本知识
  - 第一节保龄球道的知识
  - 第二节保龄瓶知识
  - 第三节保龄球知识
  - 第四节保龄球鞋和球袋
- 第四章保龄球运动的基本技巧
  - 第一节准备姿势
  - 第二节准备位置
  - 第三节持球助跑、持球摆动与放球
  - 第四节保龄球运动的三要素
  - 第五节球种
  - 第六节控球
- 第五章助跑投球法
  - 第一节四步助跑投球法
  - 第二节三步助跑投球法
  - 第三节五步助跑投球法
  - 第四节助跑注意事项
- 第六章一次全倒与二次全倒打法
  - 第一节一次全倒打法
  - 第二节二次全倒的重要性与条件
  - 第三节二次全倒打法的五种球路
  - 第四节二次全倒打法实例
- 第七章国际保龄球竞赛规则
  - 第一节举办比赛的规定
  - 第二节世界和各区域业余保龄球锦标赛竞赛规则 and 规定
  - 第三节世界青年锦标赛
  - 第四节在奥运会、地区运动会、世界运动会及其他全球性运动会中保龄球比赛
- 附录：保龄球中文术语
- 保龄球英文术语



## 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>