

<<双杠>>

图书基本信息

书名：<<双杠>>

13位ISBN编号：9787807209584

10位ISBN编号：7807209585

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版社

作者：苏晓明 主编

页数：72

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>

## <<双杠>>

### 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《阳光体育运动丛书》。

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。

本书为该运动系列丛书之一，主要介绍了双杠运动。

## &lt;&lt;双杠&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 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 恢复养护第三章 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 基本技术 第一节 跳上支撑前摆呈外侧坐 第二节 杠端跳起分腿骑坐前进 第三节 分腿坐经两手远撑杠与单腿侧摆同时转体180度呈分腿坐 第四节 滚杠 第五节 分腿坐慢起呈肩倒立 第六节 分腿坐前滚翻呈分腿坐 第七节 肩倒立前滚翻呈分腿坐 第八节 外侧坐越两杠下 第九节 支撑摆动 第十节 支撑后摆转体180度呈分腿坐 第十一节 支撑前摆下 第十二节 支撑前摆向内转体180度下 第十三节 支撑后摆下 第十四节 挂臂屈身上 第十五节 前摆上 第十六节 后摆上 第十七节 支撑摆动臂屈伸 第十八节 支撑后摆呈肩倒立 第十九节 杠端跳起支撑移行至远端 第二十节 肩倒立前滚翻呈分腿坐 第二十一节 肩倒立侧翻下第五章 基本套路 第一节 第一套 第二节 第二套 第三节 第三套第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

## 章节摘录

插图：第一章 概述第一节 起源与发展双杠运动起源于19世纪，它在首届现代奥运会上就被列为比赛项目。

随着时代的发展，人们对体育锻炼的要求不断变化，双杠运动的技术动作也在不断地变化。

一、起源双杠运动起源于德国。

1811年，德国体操家杨首先使用双杠作为体操运动的器械。

19世纪40年代，双杠成为独立的比赛项目。

1896年，双杠被列为首届现代奥运会的比赛项目之一。

二、发展近年来，双杠技术变化较大，发展较快。

杠上整套动作多以支撑、悬垂、摆动和空翻转体为主，动作难度也不断加大，如空翻接空翻、转体或摆越、摆动多度转本接多度转体等。

杠悬垂大摆上的动作有了进一步发展，如悬垂前摆上接向后分腿摆越、向后大回环转体或空翻、悬垂前摆上转体180度或360度呈手倒立、后摆上接前空翻或屈体腾越转体等等。

随着动作的发展变化、丰富多彩，运动员能够充分利用双杠的各个部分，上下起伏、纵横交错，以大幅度的动力性动作为主，动静结合，变化多样，连接巧妙、惊险、熟练，别具一格。

<<双杠>>

编辑推荐

《双杠》由吉林出版社出版。

#### 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>