

<<台球健身入门>>

图书基本信息

书名：<<台球健身入门>>

13位ISBN编号：9787807459552

10位ISBN编号：7807459557

出版时间：2011-11

出版时间：浦东新区社区学院、曹锡康、唐镇社区学校 上海社会科学院出版社 (2011-11出版)

作者：唐镇社区学校 编

页数：79

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>

<<台球健身入门>>

内容概要

浦东新区社区教育萌芽于新区成立之际。

在科学发展观的统领下，浦东新区物质文明与精神文明互相促进，经济、文化与社会事业同步发展，小康社会与学习型社会建设相得益彰，融入其中的浦东新区社区教育，受众面不断扩大，产生了良好的社会效益。

学习型社会是人人皆学、时时能学、处处可学的社会。

社区教育整合社区各类教育资源，为社区全体民众提供全面、全程教育服务与学习支持。

以社区教育为重点的学习型社会建设，发挥了促进社会生活和谐稳定、社会环境健康向上、社会事业持续发展的积极作用。

<<台球健身入门>>

书籍目录

总序台球概述(一)台球的历史和发展(二)台球与健身(三)首个中国台球之乡——唐镇台球基本设备(一)台盘和台球(二)球杆和巧粉击球基本姿势(一)握杆和主视力的判别(二)手架和握杆(三)击球动作中的身体姿势(四)击球动作的六个阶段(五)架杆方法的运用击球基本方法(一)主球上九个基本击球点(二)瞄准方法(三)精确瞄准击球基本训练(一)主球的运动特性(二)入射角和反射角(三)角度计算(四)球袋的中心点(五)分离角击球基本技巧(一)主球的走位控制(二)破障碍球——镜面反射法(三)破障碍球——平行线法(四)如何让球技更上一层楼十六彩球的竞赛规则(一)比赛方式(二)摆放球(三)开球(四)确定花色(五)击球(六)输局台球礼仪知识后记

<<台球健身入门>>

章节摘录

版权页：插图：台球运动是一种文明高雅的室内运动，不但要求室内通风换气良好，温度适度，经常清刷球台，保证击球效果，还要讲礼貌，遵守公共场所的活动规定，爱护设备，保持整洁的室内环境。

台球源于贵族游戏，有着比较严格的礼仪要求。

在打球时，一般应遵守以下基本规定：1.打球时，不得与他人高声说话，以免影响气氛；严禁叼着烟打球，更不许喝醉酒上球桌打球。

2.打球时不得坐在台桌上击球，至少要有一脚趾尖触地。

否则，应判犯规（见图8-1）。

3.打球时，不能整个身体爬上台桌击球（见图8-2）。

4.当对方击球时，不要站立在对方瞄准方向的正面对视，影响击球者的视线（见图8-3）。

5.打球时，不能敞胸露背，也不能赤脚或穿拖鞋上场。

在正式比赛中球员须穿衬衫、马甲，系领带或领花，穿长裤、皮鞋。

衣服要整洁合体。

<<台球健身入门>>

编辑推荐

《台球健身入门》是浦东新区社区教育丛书·休闲技艺系列之一。

<<台球健身入门>>

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>