

《健身徒手体操》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年01月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787546314556

内容简介

《全民健身项目指导用书：健身徒手体操》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册，按照统一的体例，力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展

第二节 场地和装备

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价

第二节 运动价值

第三节 运动保护

第三章 基本技术

第一节 头颈动作

第二节 上肢动作

第三节 躯干动作

第四节 下肢动作

第一节 起源与发展

第一节 自我身体评价

第三节 运动保护

第三章 基本技术

第二节 上肢动作

第四节 下肢动作

第四章 实用健身徒手体操

第二节 形体健身操

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)