<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

图书基本信息

书名：<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书>>

13位ISBN编号：9787040367232

10位ISBN编号：7040367238

出版时间：2013-4

出版时间：李艳翎、教育部体育卫生与艺术教育司 高等教育出版社 (2013-04出版)

作者：李艳翎 编

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>

<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

内容概要

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐体操(小学)》以实用性为指导思想,重点突出应用性与可操作性,选编了深受孩子们喜欢的技巧运动、跳跃与蹦床、器械体操、生活体操等项目。全书以图片为主,配以少量的文字说明,从理论和实践两方面介绍这些体操类项目。

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐体操(小学)》着重培养学生对体操类项目的热情,激发学生学习该类项目的兴趣,为学生提供该类项目的练习方法,促使学生掌握体操类运动的基本技能,全面提高学生的身体素质,推进“体育、艺术2+1项目”工程的开展。

书籍目录

第一章技巧运动 滚翻动作 平衡动作 手翻动作 技巧造型 第二章跳跃与蹦床 跳跃动作 蹦床网性练习动作 蹦床空翻动作 第三章器械体操 单杠 双杠 第四章生活体操 攀爬 摆荡

章节摘录

版权页：插图：腹弹—站立 动作方法：1.垂直跳开始，两臂向前上方摆起，当离网腾起时，身体应完全打开，并有控制地向前翻转。

2.落网时，前臂和手掌平行触网，从胸部到膝盖应平放于网上；落网前瞬间，膝关节后屈（最好直腿）。

腹弹起时，通过小腿的屈伸动作，产生向后翻转的动力，使身体腾起。

练习步骤：1.四肢网上跪撑弹起—腹落—站立。

2.四肢网上跪撑连续弹起—腹弹。

3.站立—膝落—膝弹—腹落—站立。

4.站立弹起—腹落—站立。

5.垂直跳—腹落—站立。

背弹—站立 动作方法：1.从垂直跳开始，腾起后两臂向上摆起，梗头立肩并保持身体适度紧张，身体后倒，脚前摆。

着网时膝关节伸直，腰、肩和整个背部着网，下肢与躯干成直角，低头，眼看足尖，手臂前伸。

2.背弹起时，下肢向前上方伸压、立肩，打开髋关节，使身体舒展后站立。

注意：背着网时避免下肢抬得过高。

背着网的主要技术是腾起后，通过相对固定肩部，稍前移臀部和两腿来完成。

练习步骤：1.在海绵包或网上练习背着网姿势。

2.网上膝弹—背落—站立。

3.站立—背落—站立。

4.垂直跳—背落—站立。

坐弹转体180°—站立 动作方法：1.从坐网开始，两臂于腰后通过推压网用力上摆。

2.推离网后，应迅速立肩，打开髋关节；同时转体，沿着与网面垂直的身体纵轴转体180°或360°。

注意：避免转体过早，造成上体猛扭，动作变形；转体时，必须沿着与网面垂直的身体纵轴转体。

练习步骤：1.膝落—转体180°—站立。

2.坐弹—转体90°—站立。

3.坐弹—转体180°—站立。

编辑推荐

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐体操(小学)》由高等教育出版社出版。

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>