

<<小学-2+1快乐跳绳>>

图书基本信息

书名：<<小学-2+1快乐跳绳>>

13位ISBN编号：9787040367256

10位ISBN编号：7040367254

出版时间：樊伟、马凌、王守中、教育部体育卫生与艺术教育司 高等教育出版社 (2013-04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>

## <<小学-2+1快乐跳绳>>

### 书籍目录

第一章跳绳简介 跳绳运动的起源 神奇的跳绳运动 第二章单人跳绳 入门练习 基本跳法 跳动的旋律 第三章双人跳绳 入门练习 基本跳法 跳动的旋律 第四章集体跳绳 入门练习 基本跳法 跳动的旋律

## <<小学-2+1快乐跳绳>>

### 章节摘录

版权页：插图：摇绳方法（图2—17）：两手握绳，两臂自然屈肘，以肘关节为轴，两前臂和手腕协调用力，由后向前摇转绳子。

熟练后，可仅用手腕用力。

跳跃方法（图2—18）：双脚落地时，宜用前脚掌先着地，避免全脚掌重重地“砸”落在地上。

呼吸方法：呼吸自然，有节奏，不要憋气跳。

3.学法提示 模仿跳：原地徒手模仿单摇跳绳（图2—19）。

跳空绳：双手分别持两根短绳，由后向前（或由前向后）摇转绳子，等绳打地时，自然跳起（图2—20）。

分解动作：两手握绳的两端，由后向前抡摇绳子，当绳摇至脚前瞬间，并脚跳过绳子（图2—21）。

连续单摇跳：当绳摇至脚前瞬间，并脚跳过，然后继续抡摇绳子，使绳经过头上再次落至脚前，再次并脚跳过，如此连续完成数次（图2—22）。

<<小学-2+1快乐跳绳>>

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快乐跳绳(小学)》由高等教育出版社出版。

<<小学-2+1快乐跳绳>>

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>