<<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：9787040367270

10位ISBN编号：7040367270

出版时间：2013-4

出版时间：陶志翔、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：陶志翔 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快乐网球(小学)》以“认识网球、体验网球、学习网球和实践网球”为编写思路,针对小学生身心发育特点和身体负荷能力,重点介绍了短式网球的基本知识和练习方法,使小学生能在短时间内规范地掌握网球技能,形成正确的网球意识,合理运用各种技术和战术。

实践证明,在小学生中普及短式网球的教育,具有花钱少、费时短、收效快、成材早的特点,可以从根本上改变那种网球是一种贵族运动和必须有雄厚经济实力才能普遍发展的传统观念,可以吸引更多的孩子投身到网球运动中来,对网球运动的普及和发展具有重要意义。

书籍目录

第一章认识网球 第二章网球入门练习 第三章网球技术 第四章网球战术 第五章网球比赛规则 第六章网球常识 附小学生短式网球技术评定标准 参考文献

章节摘录

版权页：插图：（3）双手反手击球 双手反手击球动作就像将一桶水从身体左侧向前方泼出去的动作一样。

握拍方法：右手采用东方式握拍法或大陆式握拍法，左手采用东方式正手握拍法。

准备姿势：与正手击球一样，只是双手在拍柄上靠拢。

引拍动作：双手靠拢握拍，转肩并将球拍拉向后方低于来球的高度（图3—3—7）。

击球动作：在向前挥拍之前，向来球方向迈步。

击球时拍面垂直于地面，击球点在右胯前面（图3—3—8）。

随挥动作：击球后将拍头自然、流畅地挥到身体另一侧，动作完成时双手高于肩（图3—3—9）。

（4）单手反手击球 采用反手握拍法，技术动作同样由引拍、击球和随挥组成，一般采用封闭式击球

。引拍动作：右脚向前迈出的同时，向左转肩，左手扶住拍颈帮助右手将拍引到身体左侧，肘关节自然弯曲，拍头高于手腕（图3—3—10）。

击球动作：降低拍头，重心前移到右脚，在向右转体的同时，手臂伸直，拍面向前、向上挥击来球。触球时，拍面与地面基本垂直，左手松开保持平衡（图3—3—11）。

随挥动作：拍面触球后，让拍子沿着出球方向继续挥动，拍头立起，自然停住（图3—3—12）。

练一练（1）挥拍练习 徒手模仿正手、反手击球动作练习：在屈膝、固定站立姿势下，徒手模仿正手、反手击球动作（图3—3—13）。

持拍挥拍练习：持拍做正手、反手完整击球动作练习，发力顺序自脚开始，依次为腿、髋、腰、肩、臂，最后集中到球拍，形成全身发力击球的完整动作（图3—3—14）。

我们的目标：对正手、反手击球动作产生正确的肌肉记忆，逐步形成流畅、合理的动力定型。

（2）循环击球练习 练习目的：练习正手、反手击球，提高正手、反手击球的稳定性。

练习方法：学生在两侧正手位或反手位区域排成两队，教师在底线处喂球，学生击球后，回到对角的队尾排队，准备再次击球；教师也可站在发球线和单打边线的交接点靠外侧喂落地球。

在底线处喂球 屈膝，原地正手、反手击打教师的喂球（图3—3—15）。

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快乐网球(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>