第一图书网, tushu007.com

<<教你学游泳>>

图书基本信息

书名：<<教你学游泳>>

13位ISBN编号：9787500742661

10位ISBN编号：7500742665

出版时间：2003-10

出版时间：中国少年儿童出版社

作者：蔡宇之

页数：124

字数：50000

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

第一图书网, tushu007.com

<<教你学游泳>>

内容概要

游泳是在水中进行的健身运动，水的浮力、阻力、压力和水的低温刺激，对游泳者的生理机能和生化指标的优化都有好处。
游泳时人体俯卧、仰卧和侧卧在水中，全身舒展，肌体各部位受力均匀，不但不易损伤肌肉、关节和韧带，而且对发达肌肉，健美体魄，矫正体形有着奇特的功效。
游泳是一项很好的健身运动，应该值得提倡。
本书内容集科学性、知识性、实用性和趣味性于一身，阐述重点突出，文字通俗易懂，插图准确、精美，确实是一本学练游泳技能较好的通俗读本。

第一图书网, tushu007.com

<<教你学游泳>>

书籍目录

前言一、游泳运动的产生与发展二、学练游泳效益多多三、学练游泳的基本原则四、学练游泳的奥秘五、游泳分类与比赛项目六、学练漂浮与滑行七、初学者应该先学哪种泳式八、学练蛙泳九、蛙泳的常见错误与纠正方法十、学练爬泳（自由泳）十一、自由泳的常见错误与纠正方法十二、学练仰泳十三、仰泳的常见错误与纠正方法十四、学练蝶泳十五、蝶泳的常见错误与纠正方法十六、学练游泳的出发与转身十七、游泳出发、转身的常见错误与纠正方法十八、学练四种竞技游泳姿势和出发转身动作的四点要求十九、学练踩水二十、学练反蛙泳二十一、衡量是否会游泳的标准二十二、游泳要首先了解水情二十三、游泳前应做充分的准备活动二十四、如何防治游泳抽筋二十五、耳朵里进水的排出方法二十六、游泳场所不能逗趣打闹二十七、哪些情况下不宜即刻下水游泳二十八、游泳后的卫生保护二十九、泳坛趣闻附表1 男子游泳运动员技术等级标准表附表2 女子游泳运动员技术等级标准表

第一图书网, tushu007.com

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