

<<从小踢毽子>>

图书基本信息

书名：<<从小踢毽子>>

13位ISBN编号：9787500918608

10位ISBN编号：7500918607

出版时间：2000-1

出版时间：人民体育出版社

作者：郭七正

页数：86

字数：55000

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>

<<从小踢毽子>>

内容概要

本书是《从小爱体育丛书》中的一本。
书中用大量图解，全面介绍了踢毽运动，包括多种基本踢法和高级花样踢法，以及几十种毽子游戏和各种毽子的制作方法。
本书还介绍了毽子的比赛、裁判及规则。

<<从小踢毽子>>

书籍目录

第一章 踢毽运动 一、踢毽子是一项有意义的活动 二、踢毽子应注意的几个问题 第二章 毽子的踢法与练习 一、基本踢法 (一) 盘踢 (二) 磕踢 (三) 拐踢 (四) 绷踢 (五) 射门 二、花样踢法 (一) 初级难度动作 (二) 中级难度动作 (三) 高级难度动作 三、多人踢法 (一) 多人整齐踢法 (二) 多人运动踢法 第三章 毽子的比赛及其他 一、毽子的比赛方法 (一) 比赛的组织工作 (二) 比赛场地 (三) 比赛项目 (四) 裁判方法 二、毽子的制作 (一) 羽毛毽 (二) 其他毽子 三、基本功的训练 (一) 前腿 (二) 侧腿 (三) 甩腰 (四) 涮腰 四、踢毽子的服装 (一) 上衣和下衣 (二) 踢毽鞋

<<从小踢毽子>>

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>