

<<蛙泳七日通>>

图书基本信息

书名：<<蛙泳七日通>>

13位ISBN编号：9787500920052

10位ISBN编号：7500920059

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：温仲华

页数：101

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>

<<蛙泳七日通>>

内容概要

本书是专为初学游泳者写的。

它的独特之处在于：在七天之内让读者初步掌握蛙泳技术，并准确抓住学习蛙泳的关键和难点。

当然，要想在蓝色泳池中自由自在地拍水击浪，还要靠自己日后的艰苦训练。

本书的另一特点是设立了“高级教室”，能让读者在掌握蛙泳技术的基础上，“乘胜追击”，尝试掌握仰泳、自由泳、蝶泳技术。

本书可供初学者自学，又能作为体校教练和学校体育教师的游泳课教案。

<<蛙泳七日通>>

书籍目录

练习前应记住的事宜 一、你的身体适合游泳吗 二、准备好游泳衣和器具第一天 了解——水的特性 熟悉——水的环境 一、水中行走练习 二、呼吸练习 三、浮体和站立练习 四、滑行练习第二天 打基础——学习蛙泳的腿部蹬夹动作 一、陆上模仿练习 二、水中练习第三天 抓关键——学习蛙泳的手臂动作与呼吸的配合 一、陆上模仿练习 二、水中练习第四天 攻难点——蛙泳的完整配合技术 一、陆上模仿练习 二、水中练习第五天 改进——蛙泳的腿部蹬夹动作、手臂动作与呼吸的配合 提高——蛙泳的完整配合技术 一、陆上模仿练习 二、水中练习第六天 掌握——蛙泳比赛的出发和转身技术 一、陆上模仿练习 二、水中练习第七天 懂得——如何参加比赛高级教室——教你不仰泳高级教室二——教你学自由泳高级教室三——教你学蝶泳

<<蛙泳七日通>>

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>