

<<蝶泳技术与练习>>

图书基本信息

书名：<<蝶泳技术与练习>>

13位ISBN编号：9787500921004

10位ISBN编号：7500921004

出版时间：2002-9

出版时间：人民体育出版社

作者：吴河海

页数：116

字数：98000

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>

## <<蝶泳技术与练习>>

### 内容概要

游泳是一项水浴、空气浴、日光浴三者结合的体育运动项目。

经常游泳对提高身体各器官、各系统的功能有良好的作用，能强身健体、促进身心健康，还能健美、减肥以及防病、治病。

因此，游泳一直深受人们的喜爱。

为了满足广大游泳爱好者的需要，尤其是少年儿童学游泳的需要，使他们懂得一些游泳的基本知识，尽快掌握游泳的基本技术，我们特地编写了这本书。

本书主要介绍蝶泳的技术、学蝶泳的练习方法以及如何才能游得远、游得快；还介绍了蝶泳的出发、转身技术和蝶泳的发展概况、比赛规则、等级标准、优秀运动员以及有关趣闻。

本书的教学、练习方法具体，内容实用，图文并茂，既可帮助初学者学蝶泳，也可帮助蝶泳爱好者提高技能。

本书可作为少年儿童自学的课本和家长辅导孩子游泳的教材，也可作为中、小学游泳教学和游泳场游泳班的教材，并且也是其他爱好者的良好参考书。

## <<蝶泳技术与练习>>

### 书籍目录

一 蝶泳的概述 什么叫蝶泳 蝶泳的由来和发展 我国蝶泳的水平二 蝶泳技术介绍 躯干与腿部动作 手臂动作 手臂与呼吸的配合 手臂与腿的配合 完整配合动作三 学蝶泳的步骤及计划安排 先学其他泳式再学蝶泳 学蝶泳的步骤 学蝶泳的计划进度安排 从蛙泳到蛙式蝶泳再到海豚泳 辅导孩子学游泳时要注意的问题四 下水前的热身运动五 蝶泳技术练习 学习蝶泳躯干与腿部动作 学习蝶泳手臂动作 学习蝶泳手臂与呼吸配合动作 学习蝶泳完整配合动作六 蝶泳出发和转身 学习蝶泳出发动作 学习蝶泳转身动作七 怎样才能游得远 自然的呼吸动作 协调有节奏的臂腿配合动作 逐步增长游距 提高耐力的练习八 怎样才能游得快 减小阻力和增大推进力 适宜地加快频率和增大划步 良好的出发和转身 技术练习 提高速度的练习 提高速度耐力的练习 系统科学地训练九 蝶泳知识介绍 常识类 比赛规则类 蝶泳等级标准及纪录 名人人类

## <<蝶泳技术与练习>>

### 编辑推荐

《蝶泳技术与练习》是游泳技术丛书之一。

<<蝶泳技术与练习>>

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>