

## <<爬泳技术与练习>>

### 图书基本信息

书名：<<爬泳技术与练习>>

13位ISBN编号：9787500921011

10位ISBN编号：7500921012

出版时间：2001-08-01

出版时间：人民体育出版社

作者：吴河海

页数：127页

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>

## <<爬泳技术与练习>>

### 内容概要

本书向爬泳（即自由泳）爱好者提供了学习的方法；向教练员们提供了全新的教学大纲、教学方法及练习方法。

## <<爬泳技术与练习>>

### 书籍目录

- 一、爬泳概述
- 二、爬泳技术介绍
- 三、学爬泳的步骤及计划安排
- 四、下水前的热身运动
- 五、熟悉水性
- 六、爬泳技术练习
- 七、爬泳出发和转身
- 八、怎样才能游得远
- 九、怎样才能游得快
- 十、爬泳知识介绍

<<爬泳技术与练习>>

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>