第一图书网, tushu007.com

<<怎样投得远>>

图书基本信息

书名：<<怎样投得远>>

13位ISBN编号：9787500921929

10位ISBN编号：7500921926

出版时间：2002-2

出版时间：人民体育出版社

作者：沈信生

页数：100

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

内容概要

本书内容包括：什么是投掷、热身活动、整理活动、怎样才能投掷得远、投掷时合理的用力顺序、单凭劲大就能投得远吗、身体素质的生理特征等内容。

第一图书网, tushu007.com

<<怎样投得远>>

书籍目录

如果你喜欢投掷——给8～12岁的小朋友
什么是投掷
体育比赛中都有哪些投掷项目
投掷有哪些特点
你想投得远吗
热身活动
如果你想投得远——给12～14岁的小朋友
身体素质的生理特征
测定素质的方法
推铅球三种姿势的介绍
学习推铅球技术动作的步骤
第一步：学习原地侧向推铅球技术
如果你想投得远——给15～17岁的青少年朋友
怎样才能成为出色的投掷运动员
投掷运动员需要发展哪些身体素质
投掷运动员身体素质训练的内容与方法
利用自身重量及实心球进行的练习
告诉你进一步提高推铅球成绩的方法

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