

<<怎样跳得远>>

图书基本信息

书名：<<怎样跳得远>>

13位ISBN编号：9787500921936

10位ISBN编号：7500921934

出版时间：2002-2

出版时间：人民体育出版社

作者：沈信生

页数：85

字数：54000

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>

<<怎样跳得远>>

内容概要

怎样跳得远，ISBN：9787500921936，作者：沈信先

<<怎样跳得远>>

书籍目录

如果你喜欢跳跃——给8-12岁的小朋友（初级阶段） 1.1 什么是跳 1.1.1 跳与跑的区别 1.1.2 你能否跳的更远 1.1.3 什么是立定跳远和跳远 1.2 热身活动 1.2.1 为什么要做热身运动 1.2.2 练习跳远时做哪些热身活动比较好 1.2.3 热身活动时要注意哪几点 1.3 怎样才能跳得远 1.3.1 助跑技术 1.3.2 起跳技术 1.3.3 腾空技术 1.3.4 落地技术 1.3.5 练习立定跳远时怎样才能跳得远 1.4 跳远比赛的一些基本规则和场地知识 1.4.1 比赛规则 1.4.2 跳远比赛的场地 1.5 评一评自己跳得好不好 1.5.1 自我评项目 1.5.2 自我评定对照表如果你想跳得远——给13-14岁的小朋友（中级阶段） 2.1 跳远练习的基本训练知识 2.1.1 什么是运动基础 2.1.2 什么是基本素质 2.2 怎样进地一般素质训练 2.2.1 速度训练 2.2.2 力量训练 2.2.3 耐力训练 2.2.4 柔韧性训练 2.2.5 协调性训练如果你想跳得更远——给25-17岁的青少年朋友（高级阶段）

<<怎样跳得远>>

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>