

<<水中游戏189例>>

图书基本信息

书名：<<水中游戏189例>>

13位ISBN编号：9787500938989

10位ISBN编号：7500938985

出版时间：2010-8

出版时间：人民体育出版社

作者：丛宁丽

页数：218

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>

## <<水中游戏189例>>

### 内容概要

本书作者用189各趣味横生的游戏，旨在培养亲水热情、保持游泳兴趣、提高水感、水性、提高创造力理念。

全书分为五章，包括适应水环境、培养游泳兴趣、逐步提高游泳技能、提高水中自救和救生技能、水中趣味比赛。

本书是一本集培养亲水热情和保持游泳兴趣、提高水感、水性和创造力为一体的应用性强的大众书籍；也是一本游泳教学训练辅助教材；还是一部游泳游戏全集的工具书。

本书不仅适宜游泳教师、游泳教员和游泳教练员，也适宜儿童、青少年、成年人、老年人、学生，甚至运动员使用。

<<水中游戏189例>>

作者简介

丛宁丽，硕士，教授。

硕士研究生导师，中国游泳协会委员、科研委员会委员，四川省学术和技术带头人后备人才，花样游泳国家级裁判员。

主持参与完成国家级课题两项、省部级课题四项，国内外发表学术论文近六十篇，出版专著两部、译著两部

她有三十年的游泳教学训练经验，曾两次国家公派赴日本横滨国立大学做访问学者，并具有在日本东京YMCA游泳俱乐部从事游泳教学的丰富经验。

她是国内唯一一位同时参加全国体育院校统编教材《游泳》《游泳运动》编写的委员，还是成都体院省级精品课程——游泳课程的负责人。

<<水中游戏189例>>

书籍目录

第一章 适应水环境第二章 培养游泳兴趣第三章 逐步提高游泳技能第四章 提高水中自救和救生技能  
第五章 水中趣味比赛后记

## <<水中游戏189例>>

### 章节摘录

41.浮标目的：学会在水中做闭气、漂浮、站立的方法，消除怕水心理，增强学习游泳的兴趣和信心。

准备：水质干净的浅水区，秒表一块。

方法：将游戏者分为两队，站成两列横队，前后间隔1米。

游戏开始后，一组游戏者深深地吸气后下蹲，头潜入水中，双手抱膝，下颏尽量靠近胸部，后背露出水面成浮标，组织者大声读秒，两组交替进行游戏，游戏者互为计数员，以坚持二十秒以上人数多的队为胜。注意事项：游戏者要吸足气再蹲下抱膝，易漂起成浮标。

42.单人俯卧水中漂字目的：熟悉水性，提高在水中闭气、伸展、浮体、控制身体平衡的能力。

准备：水质干净的浅水区。

方法：游戏者分为两组，面对水线站立，组织者发出“漂一字”，口令后，两组队员吸足气蹲入水中抱膝、低头、团身，背部向上浮起，然后两臂前伸在头前合掌伸直，两腿并拢向后伸直，颈部自然进入水中展体，在水中闭气漂成“一”字。

稍停，全身自然放松、收腿、两掌压水抬头站起。

如发出的是“漂十字”口令，游戏者则在水中闭气漂成“十”字，每个动作以每队完成人数多者为胜。

。

<<水中游戏189例>>

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>