

<<社区居民健身手册>>

图书基本信息

书名：<<社区居民健身手册>>

13位ISBN编号：9787508275154

10位ISBN编号：7508275152

出版时间：2012-11

出版时间：金盾出版社

作者：李越苹 等编著

页数：226

字数：185000

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>

<<社区居民健身手册>>

内容概要

《社区居民健身手册》介绍社区居民经常进行的健身活动如长走、长跑、骑自行车、抖空竹、太极柔力球、门球、毽球、钓鱼、轮滑、呼啦圈等10余个运动项目，系统讲解了这些项目的技术要领、锻炼方法和健身功效。

对社区如何组织开展这些活动，怎样因地制宜地进行赛事等，提供了具体的指导意见和方法。

《社区居民健身手册》内容简明实用，通俗易懂，既适合锻炼者个人学习使用，也为社会单位开展群众性健身活动提供了方便实用的读本。

<<社区居民健身手册>>

书籍目录

第一章 轮滑

第一节 轮滑的起源与发展

第二节 轮滑的玩法

第二章 呼啦圈

第一节 呼啦圈的基本练习方法

第二节 呼啦圈比赛的组织与裁判方法

第三章 抖空竹

第一节 抖空竹的形式与方法

第二节 抖空竹的花样技巧

第四章 钓鱼

第一节 钓具及钓鱼场地的选择

第二节 垂钓技法

第三节 钓鱼比赛的组织

第五章 骑自行车

第一节 自行车的构造

第二节 自行车运动的健身功效

第三节 骑自行车锻炼的方法

第四节 如何组织自行车比赛

第六章 长走

第一节 走的健身作用

第二节 走的主要锻炼方法

第七章 长跑

第一节 长跑的健身作用

第二节 长跑的主要锻炼方法

第三节 如何组织比赛

第八章 跳绳

第一节 健身作用

第二节 主要锻炼方法

第三节 如何组织比赛

第九章 太极柔力球

第一节 太极柔力球练习方法

第二节 如何组织比赛

第十章 毽球

第一节 毽球的健身作用

第二节 毽球的主要练习方法

第三节 毽球比赛的组织

第十一章 门球

第一节 门球的健身作用

第二节 门球基本技术训练方法

第三节 比赛组织

第十二章 跆拳道

第一节 跆拳道的健身作用

第二节 跆拳道段位

第三节 跆拳道基本动作及技法

第四节 跆拳道比赛与规则

<<社区居民健身手册>>

第十三章 台球

概述

第一节 台球技术与战术分析

第二节 台球运动的种类与规则

第三节 台球裁判工作注意事项

第四节 台球活动注意事项

<<社区居民健身手册>>

章节摘录

8.腾空水平旋球 正手基本站位，当球快速地从身体右侧上方飞来时，双脚迅速蹬地，使身体获得腾空和水平旋转的力量，在腾空旋转的同时持拍臂向右侧上方迎球，球入球拍后，以身体旋转的力量带动持拍臂使球从身体的左侧甩出球拍，在球出球拍的瞬间，出球点的拍框外缘，要对向出球方向。

四、太极柔力球隐蔽技术方法 太极柔力球的隐蔽技术变化丰富，动作逼真，出球巧妙，美观实用，是场上有效的进攻手段，特别是前场攻小球和防守快速进攻球时，都有不可替代的作用。

1.提右腿接抛球 接球队员正握球拍，接抛球时将接球点置于右侧前方，持拍臂在出拍迎球的同时左脚先上半步成支撑腿，右腿上提，将引入球拍的球经右腿外侧做弧形引化至右腿下抛出。

2.提左腿接抛球 接球队员正握球拍，接抛球时将接球点置于右侧前方，持拍臂在伸拍迎球的同时右腿先上半步成支撑，左腿提起，并顺势将引入球拍的球经左腿内侧，做弧形引化至腿下抛出。

3.背后接抛球 接球队员将接球点置于身体右侧前下方，接球时拍头向下，球入球拍后，腿、腰整体蹬转，带动持拍臂围绕身体的纵轴转动，使球拍经体后至身体左侧将球抛出。做引化动作时，拍头应微微翘起，以免球失控脱落。

4.腋下接抛球 接球队员正握球拍，接抛球时将接球点置于身体左侧，持拍臂在引球入拍的同时，右脚向左前跨上半步，身体向左转体约90°，侧对进攻方向，左臂曲肘上抬，引球入拍后顺势向左后方向引化，经身后使球从身体的左腋下抛出。

5.右侧头后球 接球队员正握球拍，将接球点置于头部右侧位，两腿和腰同时蹬转，带动球拍围绕头部转动，在球拍转到头部左侧时将拍内的球向前抛出。

6.左侧头后球 接球队员正握球拍，接抛球时将接球点置于头部左侧位，持拍臂小臂外旋，引球入拍后，顺势向头后作水平弧形引化，右脚向左前跨上半步，身体侧转，将球从右侧肩上抛出。

.....

<<社区居民健身手册>>

编辑推荐

“全民健身体育运动”丛书，在定位上以全民健身为目的，以入门为根本，强调可读性、指导性、工具性，内容涉及：“武术与养生”、“小球系列”、“棋牌系列”、“冰、雪、泳”和“居民健身手册”。

本书为《社区居民健身手册》介绍社区居民经常进行的健身活动如长走、长跑、骑自行车、抖空竹、太极柔力球、门球、毽球、钓鱼、轮滑、呼啦圈等10余个运动项目。

本书由李越萍等编著。

<<社区居民健身手册>>

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>