

<<中国花毬>>

图书基本信息

书名：<<中国花毬>>

13位ISBN编号：9787508730622

10位ISBN编号：7508730623

出版时间：2010-2

出版时间：中国社会

作者：郭七正

页数：243

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>

## <<中国花毽>>

### 内容概要

本书是作者继《踢毽子》、《从小踢毽子》两本专著面世后又一本力作，其文流畅易懂，用词恰到好处。

对于技术动作的分析准确、到位，重点难点突出，练习方法不失传统又较为科学。

历史、掌故出处明确，尊重历史，真实可信。

尤对毽德、毽理的论述深入浅出，有较强的哲理性，勾勒出毽文化的内涵。

本书除了可作为不同地域、不同条件、不同人群开展体育锻炼的内容之外，还可作为学校体育课的部分教材及体育教师进行教学安排的参考，也可作为各类运动队训练的辅助练习内容。

<<中国花毽>>

书籍目录

知识篇 1 毽子运动概述 1.1 毽子运动的起源与发展 1.2 踢毽子是一项有意义的活动 1.3 花样踢毽不是高不可攀 1.4 踢毽子的服装与应注意的问题 2 翔翎人物介绍 2.1 近代人物 2.2 现代人物 3 论毽 3.1 前辈论毽 3.2 翔翎八论技法篇 4 毽子的基本踢法 4.1 盘踢 4.2 磕踢 4.3 拐踢 4.4 绷踢 5 毽子的花样踢法 5.1 花样动作的辅助练习 5.2 花样动作的练习 6 毽子的多人踢法 6.1 多人整齐式踢法 6.2 多人运动式踢法 7 基本功的训练 7.1 腿功 7.2 腰功提高篇 8 毽子的比赛 8.1 比赛的组织工作 8.2 比赛场地 8.3 比赛项目 8.4 裁判方法 9 花样动作难度分组 9.1 跳跃部分 9.2 绕转部分 9.3 静止部分 10 翔翎掌故及其他 10.1 翔翎掌故 10.2 翔翎歌诀 10.3 花毽动作名称组联 10.4 其他 后记

<<中国花毬>>

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>