

<<羽毛球入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球入门与提高>>

13位ISBN编号：9787533514716

10位ISBN编号：7533514718

出版时间：2000年02月

出版时间：福建科学技术

作者：林建成

页数：216

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>

<<羽毛球入门与提高>>

内容概要

本书以400余张插图和通俗易懂的文字介绍了握拍、发球、接发球、步法，以及杀球、高球、吊球、扑球、搓球、推球、勾球、抽球、挑高远球、半蹲快打等击球方法，这些基本技术及其练习方法为初学者入门奠定了基础；本书还阐述了羽毛球单打、双打、混合双打的基本战术，分析并介绍了其诀窍和临场实战的应变要点，便于读者更上一层楼，尽快提高竞技水平。

<<羽毛球入门与提高>>

书籍目录

一、羽毛球运动简介

- (一) 羽毛球运动的起源与演变
- (二) 近代国际羽毛球运动简史
- (三) 中国羽毛球运动简史

.....

二、运动场地和器材

- (一) 场地、球网和网柱
- (二) 球和球拍

三、基本技术

- (一) 握拍
- (二) 发球
- (三) 接发球

.....

四、基本技术练习法

- (一) 握拍、挥拍练习法
- (二) 单项技术击球练习法
- (三) 综合技术击球练习法

.....

五、基本战术

- (一) 战术理论

<<羽毛球入门与提高>>

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>