

<<飞镖与射箭运动入门>>

图书基本信息

书名：<<飞镖与射箭运动入门>>

13位ISBN编号：9787534534607

10位ISBN编号：7534534607

出版时间：2002-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：邱小慧

页数：178

字数：120000

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>

<<飞镖与射箭运动入门>>

内容概要

本书选择了飞镖、射箭这些游戏性强、对活动场所和器械要求都不高的项目，为家人亲友提供一种充满亲情欢乐的室内活动方式。

为了更好地普及科学健身的知识与方法，本书力求深入浅出、生动活泼、图文并茂地向读者介绍各个项目的起源、文化背景、技术要点、练习方法及竞赛常识。

<<飞镖与射箭运动入门>>

书籍目录

飞镖运动一、飞镖运动ABC（一）起源与发展（二）器材与相关设施（三）主要专用术语二、循序渐进学技术（一）基本技术（二）练习要求（三）练习方法三、基本规则与趣味比赛（一）基本规则与计分方法（二）正式比赛（三）趣味比赛四、中国飞镖竞赛规则（草案）（摘编）（一）硬式飞镖（二）软式飞镖射箭运动一、射箭运动ABC（一）历史发展概况（二）专用语以及用品（三）服装与装备（四）安全规则二、循序渐进学技术（一）基本技术（二）基本战术三、坚持锻炼健身心（一）基本姿势（二）呼吸法（三）拉弓（四）固定姿势（五）准备射箭（六）瞄准（七）放箭（八）练习自然姿势（九）弓的操作（十）速射（十一）不同距离的射箭姿势（十二）放箭时机四、竞赛规则（摘编）

<<飞镖与射箭运动入门>>

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>