

<<游泳>>

图书基本信息

书名：<<游泳>>

13位ISBN编号：9787534557583

10位ISBN编号：7534557585

出版时间：2008-2

出版时间：江苏科技

作者：于荣,陈然,黎晨

页数：135

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>

<<游泳>>

内容概要

游泳是一项老少皆宜的体育运动项目。

游泳比赛所包含的项目众多，各种泳姿风格各异，其独特的魅力使得游泳成了最受欢迎的健身项目之一。

经常进行游泳锻炼，能够有效地增强身体各个系统、器官的功能，促进身心健康，塑造健美的体形。

本书由浅入深地讲解了各项游泳技术的学习与观赏，以及游泳场馆等相关知识。

各个章节中采用了大量的图片，直观展现了标准、规范的游泳技术，以及先进技术的训练方法，具有良好的科学实用性。

本书语言描述清楚、有趣；文中图片丰富多彩，所附录像清晰连贯，是游泳初学者身边的“好教练”。

<<游泳>>

书籍目录

一、水并不可怕二、教你玩中学游泳（一）打水仗——初次入水（二）“结网捕鱼”——练习水中行走（三）抢浮板——练习水中行走（四）水中“吹”泡泡——练习水中呼气（五）“袋鼠跳”——练习水中呼气（六）水下传球——练习水中憋气（七）顶浮板——练习水中憋气（八）你演我猜——熟悉水性三、几种让你浮起来的方法（一）握住水槽浮起来（二）扶着浮板漂起来（三）抱膝团身浮起来（四）浮不起来怎么办四、看谁漂得远（一）蹬池底漂浮滑行（二）蹬池壁漂浮滑行五、各种泳姿介绍（一）蛙泳（二）爬泳（三）仰泳（四）蝶泳（五）反蛙泳（六）侧泳（七）踩水六、学习蛙泳（一）蹬腿（二）划手（三）完整配合七、学习爬泳（一）打腿（二）划臂（三）完整配合八、学习转身（一）蛙泳“磨盘式”转身（二）爬泳“前滚翻式”转身九、比一比（一）几种比赛方法（二）怎样才能游得好（三）怎样才能游得远（四）怎样才能游得更快十、游泳比赛池（馆）的介绍（一）游泳池（二）泳道、分道线（水线）及池底标志线（三）出发台（四）15米标志线及仰泳转身标志线（五）自动计时装置（六）“水立方”国家游泳中心介绍十一、如何欣赏游泳比赛（一）了解游泳赛事（二）了解运动员的水平（三）了解比赛规则（四）不同项目、不同泳姿、不同距离比赛的欣赏（五）实用欣赏技巧十二、游泳注意事项十三、水中救生知识（一）自救（二）落水后的逃生方法（三）救助溺水者的安全技能（四）互救

<<游泳>>

章节摘录

插图：

<<游泳>>

编辑推荐

《2008运动丛书:游泳》由江苏科学技术出版社出版。

<<游泳>>

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>