第一图书网, tushu007.com

<<全民健身活动指导>>

图书基本信息

书名：<<全民健身活动指导>>

13位ISBN编号：9787536950320

10位ISBN编号：7536950322

出版时间：2011-4

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：朱元利，姜健 著

页数：200

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《全民健身活动指导（时尚健身体育篇）》介绍了：时下最为流行的运动：如攀岩、登山、自行车、定向运动等。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　攀岩第一节　攀岩项目概述第二节　攀岩装备介绍及使用方法第三节　攀岩的技术要领与练习方法第二章　登山第一节　登山运动概述第二节　登山装备介绍及使用方法第三节　登山的技术要领与练习方法第三章　自行车第一节　自行车项目概况第二节　自行车场地、器材及使用方法第三节　自行车的技术要领与练习方法第四章　定向运动第一节　定向运动概况第二节　定向运动场地、器材及使用方法第三节　定向运动的基本技能与练习方法第五章　拓展训练第一节　拓展训练概述第二节　拓展训练装备介绍及使用方法第三节　拓展训练的训练基本知训第四节　拓展训练的内容第六章　轮滑第一节　轮滑概况第二节　轮滑装备介绍及使用第三节　轮滑的技术要领与练习方法第七章　场地高尔夫球第一节　场地高尔夫球概述第二节　场地高尔夫球场地器材、规则介绍第三节　场地高尔夫球的技术要领与练习方法第八章　门球第一节　门球项目概况第二节　门球场地、器材使用方法及竞赛规则第三节　门球技术要领与练习方法第九章　地掷球第一节　地掷球第二节　塑质地掷球第三节　小金属地掷球

第一图书网, tushu007.com

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