第一图书网, tushu007.com

<<教你学游泳>>

图书基本信息

书名：<<教你学游泳>>

13位ISBN编号：9787538853292

10位ISBN编号：7538853294

出版时间：2007-4

出版时间：黑龙江科学技术

作者：大卫·托马斯

译者：林琳

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

内容概要

美国游泳协会指定培训教材，美国最权威的游泳指导用书。

仰泳、蛙泳、侧泳、蝶泳等泳姿的技术要领和提高方法
水上运动和游戏的方法和规则
重要的安全提示以及国际赛事规则
规范的技术图解
本书提供了一种独特的学习游泳的方法，而这恰是教导者们经常忽略的一种方法——游泳非常容易！
游泳是那么简单，只需要付出比其他运动少得多的努力就可以学会。
这各方法强调的是放松，而不是那种很快就会让新手们筋疲力尽的方法。

本书还设计有学习的步骤，这样你就可以更快地从初级水平发展到水平。
同时，更多的高级技巧增加了你对自身的挑战。
当然，安全仍然是每一步骤中的最重要因素。

作者简介

作者：(美)大卫·托马斯 译者：林琳

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

游泳运动——改变生活最好的运动方式之一第1步　漂浮与仰卧姿势第2步　基础仰泳第3步　俯卧漂浮与打水技术第4步　爬泳及其呼吸技术第5步　蛙泳第6步　侧泳第7步　仰泳第8步　蝶泳第9步　特拉金式游法第10步　浮潜与潜泳第11步　立定跳水与屈膝跳水第12步　通用双桨式划水第13步　其他泳姿、技巧与游戏附录　比赛通则

章节摘录

插图

编辑推荐

美国游泳协会指定培训教材，美国最权威的游泳指导用书。
仰泳、蛙泳、侧泳、蝶泳等泳姿的技术要领和提高方法　　水上运动和游戏的方法和规则　　重要的安全提示以及国际赛事规则　　规范的技术图解

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