第一图书网, tushu007.com

<<艺术体操>>

图书基本信息

书名：<<艺术体操>>

13位ISBN编号：9787546323657

10位ISBN编号：7546323657

出版时间：2010-2

出版时间：王霞 吉林出版集团有限责任公司 (2010-02出版)

作者：王霞 编

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

《艺术体操:球操》介绍了艺术体操中球操的基本知识，全书共分5章，具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 场地、器材和装备 第二章 运动保健 第一节 自我身体评价 第二节 运动价值 第三节 运动保护 第三章 基本技术 第一节 持球方法 第二节 基本动作 第四章 成套动作练习 第一节 单一型组合 第二节 综合犁组合 第五章 基本规则 第一节 比赛方法 第二节 裁判方法

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

编辑推荐

《艺术体操:球操》图文并茂，实用性强，从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。

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