

<<艺术体操>>

图书基本信息

书名：<<艺术体操>>

13位ISBN编号：9787546323664

10位ISBN编号：7546323665

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>

<<艺术体操>>

内容概要

《艺术体操:圈操》图文并茂，实用性强，本文主要以艺术体操，圈操为主要项目。本册的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，指导广大群众科学健身，推进群众体育活动的科学化、生活化。

<<艺术体操>>

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 持圈方法 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 综合型组合 第五章 基本规则 第一节 比赛方法 第二节 裁判方法

<<艺术体操>>

章节摘录

<<艺术体操>>

编辑推荐

《艺术体操:圈操》从不同角度思考,如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果,达到拥有健康的目标,从而享受生活、享受快乐人生的思想所写作的,它顺应国家体育的大政方针,掌握时代脉搏,对指导大众健身,使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

<<艺术体操>>

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>