

<<飞镖与射箭运动/阳光少年运动体能系>>

图书基本信息

书名：<<飞镖与射箭运动/阳光少年运动体能系列>>

13位ISBN编号：9787553701189

10位ISBN编号：7553701181

出版时间：2013-1

出版人：田麦久、蔡睿 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

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>

<<飞镖与射箭运动/阳光少年运动体能系>>

书籍目录

飞镖运动一、飞镖运动ABC (一)起源与发展 (二)器材与相关设施 (三)主要专用术语二、循序渐进学技术 (一)基本技术 (二)练习要求 (三)练习方法三、基本规则与趣味比赛 (一)基本规则与计分方法 (二)正式比赛 (三)趣味比赛四、中国飞镖竞赛规则(草案)(摘编) (一)硬式飞镖 (二)软式飞镖 射箭运动一、射箭运动ABC (一)历史发展概况 (二)专用语以及用品 (三)服装与装备 (四)安全规则二、循序渐进学技术 (一)基本技术 (二)基本战术三、坚持锻炼健身心 (一)基本姿势 (二)呼吸法 (三)拉弓 (四)固定姿势 (五)准备射箭 (六)瞄准 (七)放箭 (八)练习自然姿势 (九)弓的操作 (十)速射 (十一)不同距离的射箭姿势 (十二)放箭时机 (十三)连续射箭 (十四)调整弓箭 (十五)聚精会神四、竞赛规则(摘编) (一)总则 (二)室外单轮、双轮射准射箭比赛竞赛规则 (三)奥林匹克淘汰赛竞赛规则 (四)世界锦标赛淘汰赛竞赛规则 (五)室内射准竞赛规则

<<飞镖与射箭运动/阳光少年运动体能系>>

编辑推荐

田麦久、蔡睿主编的《飞镖与射箭运动》选择了飞镖、射箭这些游戏性强、对活动场所和器械要求都不高的项目，为家人亲友提供一种充满亲情欢乐的室内活动方式。

本书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘，也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述，同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。

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>