

<<炫酷运动>>

图书基本信息

书名：<<炫酷运动>>

13位ISBN编号：9787562159841

10位ISBN编号：756215984X

出版时间：2012-11

出版时间：彭远志 西南师范大学出版社 (2012-11出版)

作者：彭远志 编译

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>

## <<炫酷运动>>

### 内容概要

《爱运动丛书:炫酷运动花样跳绳》在遵循体育教学客观规律的基础上,坚持理论与实践相结合,内容主要包括花样跳绳的概述、花样跳绳的起源与发展、花样跳绳与健康、花样跳绳技术学习、花样跳绳技术动作的教学及创编、花样跳绳术语、花样跳绳训练计划的制订及比赛的组织与欣赏。

## &lt;&lt;炫酷运动&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 第一篇了解花样跳绳 第一节什么是花样跳绳 第二节现代跳绳运动的起源和发展 第三节跳绳运动的特点及分类 第二篇花样跳绳与健康 第一节人体健康概述 第二节花样跳绳与健康 第三篇学习花样跳绳 第一节学习跳绳之前要做好哪些准备 第二节开始学习花样跳绳 第三节短绳花样提高练习 第四节学习车轮跳花样 第五节学习交互绳花样 第六节长绳花样介绍 第四篇花样跳绳动作技术的教学及创编 第一节花样跳绳动作技术分类 第二节花样跳绳技术动作常用教学方法 第三节跳绳运动损伤的处理 第四节花样跳绳动作的创编 第五篇花样跳绳术语 第一节跳绳术语的类型 第二节跳绳运动基本术语 第三节动作术语的运用 第六篇花样跳绳训练计划的制订 第一节中小学花样跳绳训练队训练计划的制订 第二节花样跳绳体能训练计划的制订 第七篇跳绳比赛的组织与欣赏 第一节跳绳比赛的意义和种类 第二节跳绳比赛的组织 第三节跳绳比赛的规则及裁判方法 第四节跳绳比赛的欣赏 附录1多摇花样的不同变换 附录2裁判员计分表格 参考文献 后记

## &lt;&lt;炫酷运动&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（2）教法提示 双摇侧打直飞是侧打和直飞两个动作的快速联合，学习双摇侧打直飞之前，要熟练掌握侧打直飞的动作技术。

学习双摇侧打直飞时，可以用一个或多个正常直摇跳连接一个单侧的双摇侧打直飞，如此循环练习。注意左右侧的双摇侧打直飞都需掌握。

熟练后，可以练习连续双摇侧打直飞和左右侧双摇侧打直飞的连接。

（3）技术要领 手腕摇绳，摇绳要求快且有力。

侧抡绳要垂直于地面，平行于身体。

起跳腾空后脚尖放松，不可勾脚尖、屈髋。

落地时前脚掌着地，屈膝缓冲。

3.双摇侧打挽花（1）动作方法 双摇侧打挽花是以侧打挽花为基础的，以左侧侧打为例，第一拍绳子由体后摇至体前左侧抡绳一圈，两手臂在身体左侧处于交叉位置，左手在上，当绳子摇至低点时跳起保持腾空，绳子不过脚；第二拍当绳子摇至头顶上方时，两手臂在腹前交叉快速向前摇绳过脚。右边动作与左边动作相同，方向相反。

（2）教法提示 双摇侧打挽花是侧打和挽花两个动作的快速联合，学习双摇侧打挽花之前，要熟练掌握侧打挽花的动作技术，教学时注意强调双摇侧打挽花和双摇侧打直飞动作在侧打绳阶段的手臂位置的区别。

学习双摇侧打挽花时，可以用一个或多个正常直摇跳连接一个单侧的双摇侧打挽花，如此循环练习。注意左右侧的双摇侧打挽花都需练习和掌握。

熟练后，可以练习连续的双摇侧打挽花和左右侧双摇侧打挽花的连接。

（3）技术要领 手臂交叉摇绳时，小臂贴近腹部，手腕摇绳，摇绳要求快且有力。

侧抡绳要垂直于地面，平行于身体。

起跳腾空后脚尖放松，不可勾脚尖、屈髋。

落地时前脚掌着地，屈膝缓冲。

4.快花（1）动作方法 跳跃一次绳子过身体两周，第一周正常直摇，第二周手部腹前交叉。

（2）教法提示 学习快花之前，要熟练练习活花，即一个向前的单摇跳接挽花。

初学者学习快花时，不要连续快花跳，采用一个或多个向前的单摇跳接一个快花，如此循环练习。

熟练后，可以练习连续的快花。

（3）技术要领 手臂交叉摇绳时，小臂贴近腹部，手腕摇绳，摇绳要求快且有力。

起跳腾空高度比单摇跳稍高，腾空后脚尖放松，不可勾脚尖、屈髋。

落地时前脚掌着地，屈膝缓冲。

<<炫酷运动>>

编辑推荐

《爱运动丛书:炫酷运动花样跳绳》适用于广大跳绳运动爱好者、大中专学生、体育教育参考使用。

<<炫酷运动>>

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>