

<<跨栏>>

图书基本信息

书名：<<跨栏>>

13位ISBN编号：9787807209461

10位ISBN编号：7807209461

出版时间：2008-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吴海宽 主编

页数：66

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>

<<跨栏>>

内容概要

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养上成体育锻炼的良好习惯。

本书是“阳光体育运动丛书”之《跨栏》，该书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第三章 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 基本技术 第一节 男子110米跨栏 第二节 女子100米跨栏 第三节 男、女400米跨栏 第四节 跨栏辅助练习 第五节 跨栏专项身体训练第五章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

插图：第一章 概述第一节 起源与发展跨栏起源于200多年前的英国，它是从跨越障碍的基本技术中发展起来的。

一、起源18世纪末，英国的牧童们常常越过羊栏，跳进跳出地追逐嬉戏。

后来，在此基础上又逐步发展出将与羊栏类似的若干道栅栏移到平地上进行比赛，看谁能首先越过这些障碍并到达终点，这就是跨栏的雏形。

世界上的首次跨栏比赛是在1837年英国的埃通大学举行的。

此后，跨栏比赛又逐步被推广到英国的其他各主要大学，但在当时它还不是正式的比赛项目，而且技术水平也很低。

1864年，跨栏在英国被列为正式田径比赛项目。

首届牛津、剑桥校际对抗赛上，首次举行了正式的跨栏比赛。

<<跨栏>>

编辑推荐

《跨栏》的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

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>