第一图书网, tushu007.com

<<陈淳花卉六段锦>>

图书基本信息

书名：<<陈淳花卉六段锦>>

13位ISBN编号：9787807353461

10位ISBN编号：7807353465

出版时间：2008-06-01

出版时间：西泠印社

作者：赵秋红 编

页数：90

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

羽球，是寻常的，也不挑剔。
无论男女老幼，两个球拍，一个球，一条绳索，一片还算平整的空地，就可以对练。
所以，对于打羽球，开始得很不经意。
慢慢地，却在一次又一次的移动、跳跃、转体、挥拍中，感觉到了一种力量、速度、灵敏、柔韧和耐力，还有每一次休场时，与球友对语的放松惬意，甚至温暖。
从此，开始在意羽球。
一在意，就是十多年。
十多年，每周，每月，每年，没有间断，还将继续。
压抑的时候，是一种释放；困顿的时候，是一种振奋；昂扬的时候，是一种清醒。
这是羽球的品质，坚持的力量。
《我爱羽球：儿童羽毛球教程》分低、中、高年级三个学习阶段，针对每个阶段学生的不同特征介绍羽球的一些知识、技巧，帮助孩子更好地学习羽球。

<<陈淳花卉六段锦>>

书籍目录

低年级小小羽球1．认识羽毛球及羽毛球拍2．认识羽毛球场地与器材3．羽毛球的基本握拍法——正手握拍法4．羽毛球的基本握拍法——反手握拍法5．发球——发球前的准备动作6．发球——发出第一个高远球7．上手击高远球（1）8．上手击高远球（2）9．正手放网10．反手放网11．基本步法——正手侧身并步后退12．基本步法——跨步上网13．基本步法——两侧移动步法（1）14．基本步法——两侧移动步法（2）羽球长廊羽毛球的演变明日之墨羽球小星——邵晶晶趣味羽球1．羽球小舞台2．数字小精灵我为球狂体育运动小调查羽球未来社区调研员链接材料1 每次发球时，我都站在同一位置吗？链接材料2 羽毛球的演变链接材料3 文龙巷小学队史长廊链接材料4 羽毛球队的教练们链接材料5 邵晶晶日记2篇链接材料6 趣味小游戏规则说明链接材料7 身体素质训练小游戏规则说明中年级小小羽球1．正手挑球2．反手挑球3．基本步法——前交叉蹬跨上网正手步法4．基本步法——前交叉蹬跨上网反手步法5．基本步法——三步交叉垫步上网6．基本步法—一右后场区交叉步后退正手击球步法7．基本步法——左后场区交叉步后退正手头顶击球步法8．羽毛球的战术简介9．羽毛球的战术——发球战术10．羽毛球的战术——攻后场战术11．羽毛球的战术——逼反手战术羽球长廊1．了解奥运会和亚运会2．争章行动璀璨之星1．新一代中国女子单打新星——王琳2．羽星感言……高年级

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