

<<粽子球健身入门>>

图书基本信息

书名：<<粽子球健身入门>>

13位ISBN编号：9787807459477

10位ISBN编号：7807459476

出版时间：2011-11

出版时间：浦东新区社区学院、曹锡康、东明路街道社区学校 上海社会科学院出版社 (2011-11出版)

作者：东明路街道社区学校组织 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>

## <<粽子球健身入门>>

### 内容概要

粽子球这个由中国人自己发明的新颖球类运动，因其不受场地条件的限制，变化莫测的反弹球路，以及明显的健身效果，而逐渐被人们认识，并参与到这项运动中去。

为了推动粽子球运动更好发展，在浦东新区社区学院、浦东新区社区教育指导中心的帮助下编写了《粽子球健身入门》。

《粽子球健身入门》分五章十八节，配有119张照片、16幅图表。

## <<粽子球健身入门>>

### 书籍目录

总序一 粽子球概述(一)粽子球定义和特性(二)粽子球起源与发展(三)粽子球与全民健身运动二 粽子球基本训练方法(一)单人拍球(二)三人轮流拍球(三)五人对抗竞技三 粽子球比赛规划(一)单人拍球比赛规则(二)三人轮流拍球比赛规则(三)五人对抗竞技比赛规则四 五人制粽子球比赛裁判法(一)场地和设备(二)比赛队(三)比赛规则(四)裁判员五 粽子球小游戏(一)地滚球(二)喊号接球(三)射门比多(四)反弹球(五)传接球比快附录后记

## <<粽子球健身入门>>

### 章节摘录

版权页：插图：2007年9月，34名美国特奥运动员参加了在东明社区举办的粽子球活动，东明路街道将粽子球作为礼物赠送给他们，粽子球通过特奥会第一次走出国门（图1-3-19）。

2008年11月和2009年5月，东明路街道应邀参加了与日本大阪吹田市场地高尔夫球代表团的交流活动，双方互相交流了球艺，互赠了高尔夫球和粽子球，日本吹田市还将粽子球陈列在市长办公室，作为中日友好的纪念（图1-3-20和图1—3-21）。

2008年5月，东明路街道社区学校粽子球班学员应邀代表上海赴江苏无锡参加由江苏省学生体育协会主办、江苏省教育局和江苏省体育总会支持的“迎奥运圣火，传承端午文化‘谁是拍球王’大赛启动仪式”，三名学员作为唯一的特邀嘉宾在启动仪式上向江苏的运动员和与会领导展示了粽子球单人和三人接力拍球的技巧（图1-3-22）。

2009年5月，东明路街道社区学校粽子球班应邀参加“豫园中国日（节）豫园商城端午文化节”拍粽子球表演，来自国内外的游客兴致勃勃地参加了拍粽子球互动项目。

## <<粽子球健身入门>>

### 编辑推荐

《粽子球健身入门》是浦东新区社区教育丛书·休闲技艺系列之一。

<<粽子球健身入门>>

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>