

<<游泳课堂>>

图书基本信息

书名：<<游泳课堂>>

13位ISBN编号：9787500940944

10位ISBN编号：7500940947

出版时间：2012-1

出版时间：人民体育

作者：谢伦立//刘振卿

页数：297

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>

## <<游泳课堂>>

### 内容概要

《游泳课堂》主要介绍：游泳各项技术的练习方法以及如何快速掌握这些基本技能；同时还介绍了游泳的规则和相关知识。

本书的教学、练习方法具体，内容实用，图文并茂，既可帮助初学者学习游泳技术，也可帮助游泳爱好者提高游泳技术水平。

## &lt;&lt;游泳课堂&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 游泳常识 第一课 游泳的锻炼价值 第二课 怎样游泳才能达到健身效果 第三课 游泳前的准备 第四课 游泳后的放松 第五课 游泳姿势的学习顺序

第二部分 蛙泳课堂 第一课 初步学习蛙泳腿技术 第二课 巩固提高蛙泳身体姿势和掌握蛙泳腿技术 第三课 学习蛙泳腿与呼吸的配合 第四课 巩固提高蛙泳腿和初步学习蛙泳臂技术 第五课 巩固提高蛙泳腿技术和初步学习蛙泳划水与呼吸的配合 第六课 熟练掌握蛙泳划水与呼吸的配合和学习完整配合技术

第三部分 仰泳课堂 第一课 掌握仰泳身体姿势和学习仰泳腿技术 第二课 巩固提高仰泳身体姿势和掌握仰泳腿技术 第三课 巩固提高仰泳腿技术和初步学习仰泳划臂技术 第四课 巩固提高仰泳腿技术和初步学习仰泳划手与呼吸的配合技术 第五课 巩固提高仰泳腿、熟练掌握仰泳划水与呼吸的配合,学习仰泳臂与腿的配合技术 第六课 熟练掌握仰泳臂与腿的配合和学习完整配合技术

第四部分 爬泳课堂 第一课 掌握爬泳身体姿势和学习爬泳腿技术 第二课 巩固提高爬泳身体姿势和掌握爬泳腿技术 第三课 巩固提高爬泳腿技术并掌握单臂划手练习 第四课 巩固提高爬泳腿技术、熟练掌握爬泳手划水的配合技术,初步掌握爬泳划水与呼吸的配合技术 第五课 熟练掌握爬泳划水与呼吸的配合技术和学习完整配合技术 第六课 熟练掌握爬泳完整配合技术和改进提高爬泳完整配合技术

第五部分 蝶泳课堂 第一课 掌握蝶泳身体姿势和学习蝶泳腿技术 第二课 巩固提高蝶泳腿技术和掌握蝶泳划手练习 第三课 巩固提高蝶泳腿技术和学习蝶泳划手与呼吸的配合技术 第四课 强化提高蝶泳腿技术、熟练掌握蝶泳划水与呼吸的配合技术、掌握蝶泳臂与腿的配合技术 第五课 熟练掌握蝶泳臂与腿的配合技术和学习完整配合技术 第六课 熟练掌握蝶泳完整配合技术和改进提高蝶泳完整配合技术

第六部分 游泳出发、转身技术课堂 第一课 学习出发身体姿势及池边出发准备姿势和掌握陆上摆臂纵跳练习及池边出发技术 第二课 出发台分解出发练习和学习完整出发技术 第三课 学习仰泳出发分解动作、仰泳出发蹬边和学习浅水仰泳出发模仿、完整仰泳出发技术 第四课 学习蛙泳转身分解技术及陆上前翻滚和学习蛙泳转身技术、掌握水中前翻滚技术 第五课 学习爬泳转身技术和学习仰泳转身练习 第六课 学习混合泳仰泳转蛙泳转身技术和介绍蝶泳转身技术

第七部分 救生常识与水中自救 第一课 溺水事故的原因 第二课 游泳救护中的专项游泳技术 第三课 水上救护 第四课 自我救护附件 游泳竞赛规则知识问答 一、游泳竞赛的组织 二、总裁判 三、编排记录 四、技术检查、转身检查各泳式比赛与犯规 五、发令 六、计时 七、检录 八、宣告 九、终点 十、各裁判组工作配合 十一、2003年和2010年游泳竞赛规则变化

## <<游泳课堂>>

### 编辑推荐

游泳不仅能够促进孩子们的生长发育，给予孩子健康的身体、健美的体型、良好的心血管及呼吸系统机能，而且还掌握了一项运动技能。

谢伦立等编著的《游泳课堂》主要介绍游泳各项技术的练习方法以及如何快速掌握这些基本技能；同时还介绍了游泳的规则和相关知识。

本书的教学、练习方法具体，内容实用，图文并茂，既可帮助初学者学习游泳技术，也可帮助游泳爱好者提高游泳技术水平。

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>