

<<轻器械体操>>

图书基本信息

书名：<<轻器械体操>>

13位ISBN编号：9787546314334

10位ISBN编号：754631433X

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：王永超//王宇

页数：122

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>

## <<轻器械体操>>

### 内容概要

《轻器械体操》图文并茂，实用性强，介绍了轻器械体操运动的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧等知识，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

本书的出版，必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

<<轻器械体操>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 基本动作第二节 持器械身体动作第四章 实用轻器械操第一节 体操棍操第二节 绳操第三节 木哑铃操第四节 小旗操第五节 呼啦圈操

<<轻器械体操>>

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>