

<<全民健身项目知道用书>>

图书基本信息

书名：<<全民健身项目知道用书>>

13位ISBN编号：9787546324135

10位ISBN编号：7546324130

出版时间：2011-03-01

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：徐文峰 编

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>

## <<全民健身项目知道用书>>

### 内容概要

《全民健身项目知道用书：搏击操》图文并茂，实用性强，书中介绍了搏击操的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，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。

<<全民健身项目知道用书>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地和装备第二章 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 技术标准与安全规则第二节 基本动作第三节 基本进攻技术第四节 组合动作第四章 套动作练习第一节 热身练习第二节 格斗组合第三节 力量练习第四节 有氧战斗第五节 放松动作

<<全民健身项目知道用书>>

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>