

<<速度滑冰花样滑冰/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<速度滑冰花样滑冰/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546357126

10位ISBN编号：7546357128

出版时间：2011-7

出版时间：张强、岳言、苏晓明、等吉林出版集团有限责任公司 (2011-07出版)

作者：张强，等编

页数：151

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>

## <<速度滑冰花样滑冰/校园体育>>

### 内容概要

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。

近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。

新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。

当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。

开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

<<速度滑冰花样滑冰/校园体育>>

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护 第二章 速度滑冰概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第三章 速度滑冰场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备 第四章 速度滑冰基本技术 第一节 陆地模仿 第二节 熟悉冰性 第三节 直道技术 第四节 弯道技术 第五节 起跑与冲刺技术 第五章 速度滑冰基础战术 第一节 短道速滑战术 第二节 接力战术 第六章 速度滑冰比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判 第七章 花样滑冰概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值 第八章 花样滑冰场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备 第九章 花样滑冰基本技术 第一节 滑行 第二节 步法 第三节 急停 第四节 跳跃 第五节 旋转 第十章 双人花样滑冰技术 第一节 联结方式 第二节 托举动作 第三节 捻转托举 第四节 抛跳 第五节 螺旋线 第六节 双人旋转 第十一章 花样滑冰比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判



编辑推荐

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>