

<<吊环平衡木跳马>>

图书基本信息

书名：<<吊环平衡木跳马>>

13位ISBN编号：9787807627623

10位ISBN编号：780762762X

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 编

页数：74

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>

<<吊环平衡木跳马>>

内容概要

重智育、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，就是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

《吊环平衡木跳马》从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。

相信《吊环平衡木跳马》的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

<<吊环平衡木跳马>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第二章 运动保护第一节 生理卫生第二节 运动前准备第三节 保护和帮助第四节 运动后放松第五节 恢复养护第三章 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 基本技术第一节 吊环基本技术第二节 平衡木基本技术第三节 跳马基本技术第五章 比赛规则第一节 程序第二节 裁判

<<吊环平衡木跳马>>

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展吊环、平衡木和跳马是借助器械做出动作的体操项目，是体育和艺术相结合的产物。

一、吊环起源与发展1842年，德国的施皮斯制作了世界上第一副吊环，作为体操训练的辅助器材。19世纪下半叶，吊环发展成为独立的比赛项目。

1896年，吊环被列为奥运会比赛项目。

二、平衡木起源与发展平衡木起源于德国。

18世纪末，德国体操专家将其作为体操训练的辅助器材，后传入欧美国家。

平衡木最初为圆形，两端和中部用支架支撑。

19世纪初，德国体操专家古茨穆特斯将平衡木设计成平面，置于地上。

1845年，平衡木成为女子体操项目，1952年被列为奥运会比赛项目。

<<吊环平衡木跳马>>

编辑推荐

《吊环平衡木跳马》为阳光体育运动丛书之一，由吉林出版集团有限责任公司出版。

<<吊环平衡木跳马>>

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>