

<<单杠>>

图书基本信息

书名：<<单杠>>

13位ISBN编号：9787807627746

10位ISBN编号：7807627743

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>

## <<单杠>>

### 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。

本书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。

相信本书的出版，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。

<<单杠>>

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 运动后放松 第四节 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 单脚蹬地翻上成支撑 第二节 外挂膝上 第三节 背后正握跳起成后屈体悬垂 第四节 正撑单腿向前摆越成骑撑及还原 第五节 骑撑后腿摆越转体180度成支撑 第六节 骑撑前回环 第七节 单挂膝后回环 第八节 支撑后回环 第九节 支撑前翻下 第十节 骑撑后腿向前摆越转体90度下 第十一节 支撑后摆下 第十二节 后撑前摆直角下 第十三节 经直角悬垂摆动屈伸上 第十四节 高杠慢翻上 第十五节 起摆 第十六节 悬垂摆动 第十七节 悬垂摆动后摆下 第十八节 训练特点第五章 基础套路 第一节 第一套 第二节 第二套 第三节 第三套第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

## &lt;&lt;单杠&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展 单杠运动的起源可追溯到原始社会时期人们在丛林中进行的各种攀登、爬越、摆动、摆荡等练习。

当时那只是一种实用生活技能，后来随着社会的进步，才成为一种强身健体的手段。

一、起源 单杠起源于德国。

18世纪末西欧国家的杂技表演出现了抓住钢丝做大回环的动作，有人受此启发，架设了一副木制单杠，单杠运动即由此产生。

随着技术动作的发展，1850年单杠的木棍换成了铁棒，并采用了可以升降的铁立柱，成为最早的现代式样的铁质单杠，后来逐渐演变成现代的单杠器械。

二、发展 单杠是体操项目之一，近代体操在18世纪以前还没有形成一个独立的体系。

当时的体操是和游戏、军事、祭祀、竞技等活动一起作为总的体育系统而存在的。

直到19世纪初叶和中叶，德国、瑞典两大体操体系和学派先后形成，单杠运动才相应地发展起来。

从1862年第1次体操比赛至今，现代单杠运动已有将近一个半世纪的历史了。

19世纪60年代至20世纪50年代初期，是单杠项目的最初发展阶段，技术比较简单。

20世纪30年代，单杠技术有了较大发展，1936年在柏林举行的第11届奥运会上出现了扭臂握大回环、分腿燕式腾越下、团身后空翻2周下等复杂动作。

20世纪50年代以后，单杠成套动作的难度逐渐加大，连接技术也开始丰富起来。

1949年中华人民共和国成立以后，在党和政府的正确领导和关怀下，我国的竞技体操动作和其他运动项目一样，得到了迅速发展，特别是竞技体操中的单杠动作发展更为迅速。

1953年在北京举行的运动会上，我国第一次将体操列为全圆性比赛项目。

1984年7月第23届奥运会上，在单杠项目的比赛中，我国体操健儿获得了第二名的好成绩。

<<单杠>>

编辑推荐

《单杠》：阳光体育运动丛书。

<<单杠>>

#### 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>