

《全民健身项目指导用书》

图书基本信息

书名：《全民健身项目指导用书》

13位ISBN编号：9787546314983

10位ISBN编号：7546314984

出版时间：2010-1

出版社：吉林出版集团

作者：唐云松

页数：90

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《全民健身项目指导用书》

内容概要

《全民健身项目指导用书:越野滑雪》从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。《全民健身项目指导用书:越野滑雪》图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、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。经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》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。

《全民健身项目指导用书》

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 基本姿势 第二节 导入技术 第三节 平地滑行技术 第四节 登坡滑行技术 第五节 下坡滑行技术 第六节 伤害及预防第四章 比赛规则 第一节 比赛的组织 第二节 越野滑雪比赛

《全民健身项目指导用书》

编辑推荐

《全民健身项目指导用书:越野滑雪》由吉林出版集团有限责任公司出版。

《全民健身项目指导用书》

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:www.tushu111.com