

图书基本信息

书名：《飞镖》

13位ISBN编号：9787546315034

10位ISBN编号：7546315034

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团

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](http://www.tushu111.com)

## 前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委邀我为之作序，我非常高兴。自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群体性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而剩受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

## 内容概要

《飞镖》由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委邀我为之作序，我非常高兴。自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群体性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而剩受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

## 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地、器材和装备 / 004第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 014第二节 运动价值 / 018第三节 运动保护 / 023第三章 基本技术第一节 技术概述 / 034第二节 技术动作 / 036第三节 动作练习 / 045第四节 趣味比赛 / 054第四章 比赛规则第一节 竞赛规则 / 082第二节 竞赛通则 / 084第三节 比赛方法 / 085第四节 竞赛程序 / 089第五节 处罚 / 090

## 章节摘录

(1) 木质镖盘。早期的镖盘多是由软木或榆木制成，在欧美一些很讲究的酒吧里，还能够看到木质镖盘；木质镖盘的保养很麻烦，一般每晚都要把它放在水里泡一泡，以防止其干裂变形。

(2) 纸质镖盘。纸盘是把纸一圈圈地卷起来，外加铁箍制成。纸盘可以说是最便宜的镖盘之一了。

(3) 植绒镖盘。植绒镖盘的主要衬垫材料也是纸，只是在其镖盘植上一层纤维，其特点是经济和美观。

(4) 磁性镖盘。镖盘是铁质的，所用的飞镖并没有镖针，顶端是一块磁性很强的平头磁铁，其特点是安全性好，不会伤人或毁坏家具、墙壁。

(5) 麻质镖盘。麻质镖盘是现代最流行、质量最好的镖盘，也是各项正规比赛的指定用盘。镖盘是用麻的纤维制成。英国出产的高级麻质镖盘是用非洲（主要是肯尼亚）的剑麻为材料制成的。中国生产的飞镖镖盘的原料多来自海南岛，所以很多人习惯将麻质镖盘称为琼麻盘。麻质镖盘的制作相对其他镖盘更复杂，要用超过10吨的压力将纤维挤压成型，然后外圈用铁箍固定。

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](http://www.tushu111.com)