

# 《单杠双杠/校园体育》

## 图书基本信息

书名：《单杠双杠/校园体育》

13位ISBN编号：9787546352497

10位ISBN编号：7546352495

出版时间：2011-6

出版社：王淑清、卢文秋、苏晓明、等吉林出版集团有限责任公司 (2011-07出版)

页数：152

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)

# 《单杠双杠/校园体育》

## 内容概要

《校园体育:单杠双杠》由王淑清,苏晓明等主编,由吉林出版集团有限责任公司出版。《校园体育:单杠双杠》体现出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。《校园体育:单杠双杠》的主要内容是单双杠项目的青少年读物,全书内容齐全。

# 《单杠双杠/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 单杠概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 单杠场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 单杠基本技术 第一节 单脚踏地翻上成支撑 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 单杠基础套路 第一节 第一套 第二节 第二套 第三节 第三套第六章 单杠比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判第七章 双杠概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第八章 双杠场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第九章 双杠基本技术 第一节 跳上支撑前摆呈外侧坐 第二节 杠端跳起分腿骑坐前进 第三节 分腿坐经两手远撑杠与单腿侧摆同时转体180度呈分腿坐 第四节 滚杠 第五节 分腿坐慢起呈肩倒立 第六节 分腿坐前滚翻呈分腿坐 第七节 肩倒立前滚翻呈分腿坐 第八节 外侧坐越两杠下 第九节 支撑摆动 第十节 支撑后摆转体180度呈分腿坐 第十一节 支撑前摆下 第十二节 支撑前摆向内转体180度下 第十三节 支撑后摆下 第十四节 挂臂屈身上 第十五节 前摆上 第十六节 后摆上 第十七节 支撑摆动臂屈伸 第十八节 支撑后摆呈肩倒立 第十九节 杠端跳起支撑移行至远端 第二十章 双杠基本套路 第一节 第一套 第二节 第二套 第三节 第三套第十一章 双杠比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

### 章节摘录

版权页：插图：第十八节 训练特点 20世纪70年代以后，单杠技术逐步进入一个飞跃发展阶段，一些技术大量被移植到高低杠、吊环、双杠等项目上，从而起到了推动竞技体操发展的先导作用。单杠技术有很多训练特点，下面我们简单介绍其中的四个重要特点。一、强调正确的鞭打振浪技术在完成各种复杂的回环、腾越、换握、转体、空翻等动作时，都离不开最基本的技术——鞭打振浪技术。因此，从启蒙训练开始，就应全力抓好悬垂摆动的训练，并逐步过渡到更为关键的大回环加速和鞭打振浪技术。随着单杠运动水平的提高，这种关键性的基本技术的要求也有所提高，以适应高难度动作的发展。二、有效运用各种教法手段 由于单杠器械高、动作摆幅大，运动员在完成一系列高难度动作时具有一定的危险性，所以在学习新难动作或改进动作过程中，要有目的地运用各种教法，以消除运动员的心理障碍，缩短训练时间，加快掌握正确技术，从而提高运动员的身体控制能力，减少训练中的风险。

## 《单杠双杠/校园体育》

### 编辑推荐

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，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。这本由王淑清、卢文秋、苏晓明和左钧升主编的《单杠双杠》出版希望能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

## 《单杠双杠/校园体育》

### 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)