

# 《蛙泳七日通》

## 图书基本信息

书名：《蛙泳七日通》

13位ISBN编号：9787500920052

10位ISBN编号：7500920059

出版时间：2001-1

出版社：人民体育出版社

作者：温仲华

页数：101

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)

# 《蛙泳七日通》

## 内容概要

本书是专为初学游泳者写的。它的独特之处在于：在七天之内让读者初步掌握蛙泳技术，并准确抓住学习蛙泳的关键和难点。当然，要想在蓝色泳池中自由自在地拍水击浪，还要靠自己日后的艰苦训练。

本书的另一特点是设立了“高级教室”，能让读者在掌握蛙泳技术的基础上，“乘胜追击”，尝试掌握仰泳、自由泳、蝶泳技术。

本书可供初学者自学，又能作为体校教练和学校体育教师的游泳课教案。

# 《蛙泳七日通》

## 书籍目录

练习前应记住的事宜 一、你的身体适合游泳吗 二、准备好游泳衣和器具  
第一天 了解——水的特性 熟悉——水的环境 一、水中行走练习 二、呼吸练习 三、浮体和站立练习 四、滑行练习  
第二天 打基础——学习蛙泳的腿部蹬夹动作 一、陆上模仿练习 二、水中练习  
第三天 抓关键——学习蛙泳的手臂动作与呼吸的配合 一、陆上模仿练习 二、水中练习  
第四天 攻难点——蛙泳的完整配合技术 一、陆上模仿练习 二、水中练习  
第五天 改进——蛙泳的腿部蹬夹动作、手臂动作与呼吸的配合 提高——蛙泳的完整配合技术 一、陆上模仿练习 二、水中练习  
第六天 掌握——蛙泳比赛的出发和转身技术 一、陆上模仿练习 二、水中练习  
第七天 懂得——如何参加比赛  
高级教室——教你不仰泳高级教室二——教你学自由泳高级教室三——教你学蝶泳

# 《蛙泳七日通》

## 精彩短评

- 1、蛙泳七日通，七天学会蛙泳
- 2、I'm swimming...I LOVE IT .书真心不怎么样，还是教练可靠.（补充：好吧，还行for自学者）

# 《蛙泳七日通》

## 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)