

《蛙泳》

图书基本信息

书名：《蛙泳》

13位ISBN编号：9787807209676

10位ISBN编号：7807209674

出版时间：2008-8

出版社：吉林出版集团有限责任公司

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《蛙泳》

内容概要

《蛙泳》是“阳光体育运动丛书”之《蛙泳》，该书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅
以指导和帮助。盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联
合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是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。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，促使青少年养上成体育锻炼的良好习惯。

《蛙泳》

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 场地和装备第一节 场地第二节 装备第四章 基本技术第一节
水性练习第二节 身体姿势第三节 腿部技术 第四节 臂部动作第五节 呼吸技术 第六节 完整配合第七节
出发技术 第八节 转身动作第九节 结束动作第十节 蛙泳注意事项第十一节 提高蛙泳技术的练习方法第
五章 基础战术第一节 个人战术第二节 国际比赛战术第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

插图：第一章 概述第一节 起源与发展蛙泳运动有着悠久的历史，现代蛙泳运动萌生于19世纪，于20世纪上半叶迅速在世界范围内得到推广。国际泳联成立后，蛙泳进入了不断发展、提高和创新时期。

一、起源蛙泳是模仿青蛙游泳动作的一种游泳姿势，也是最古老的一种游泳姿势。早在2000~4000年前，在中国、罗马和埃及等国就都有了类似这种游泳姿势的记载。18世纪中期，蛙泳在欧洲被称为“青蛙泳”。这种泳姿的腿部动作特点是，两腿分开、两膝较宽地进行蹬夹水。这样，身体姿势较为平稳，游起来省力，而且呼吸方便，因此深受广大游泳爱好者的欢迎。但由于蛙泳速度较慢，因此在20世纪初期的不分泳式的自由泳比赛中受到排挤，一度没有人愿意采用蛙泳参加比赛。

《蛙泳》

编辑推荐

《蛙泳》由吉林出版集团有限责任公司出版。

《蛙泳》

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