

# 《蝶泳仰泳/校园体育》

## 图书基本信息

书名：《蝶泳仰泳/校园体育》

13位ISBN编号：9787546352480

10位ISBN编号：7546352487

出版时间：2011-7

出版社：张颖、张坤、李刚、岳言 吉林出版集团有限责任公司 (2011-06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)

# 《蝶泳仰泳/校园体育》

## 内容概要

校园体育：蝶泳仰泳，ISBN：9787546352480，作者：张颖 等编

# 《蝶泳仰泳/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 蝶泳概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 蝶泳场地和装备 第一  
节 场地 第二节 装备第四章 蝶泳基本技术 第一节 水性练习 第二节 身体姿势 第三节  
腿部技术及训练方法 第四节 划水和呼吸技术及训练方法 第五节 完整配合技术及训练方法 第  
六节 出发技术及训练方法 第七节 转身技术及训练方法第五章 蝶泳比赛规则 第一节 程序  
第二节 裁判第六章 仰泳概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第七章 仰泳场地和装  
备 第一节 场地 第二节 装备第八章 仰泳基本技术 第一节 基本动作 第二节 水性练习  
第三节 动作练习 第四节 出发与转身第十章 仰泳比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

## 《蝶泳仰泳/校园体育》

### 编辑推荐

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。为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。《蝶泳仰泳》由张颖、张坤、李刚、岳言主编，为该运动系列丛书之一，主要介绍了蝶泳、仰泳。

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