

# 《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指》

## 图书基本信息

书名：《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书》

13位ISBN编号：9787040367232

10位ISBN编号：7040367238

出版时间：2013-4

出版社：李艳翎、教育部体育卫生与艺术教育司 高等教育出版社 (2013-04出版)

作者：李艳翎 编

页数：64

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)

# 《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指》

## 内容概要

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐体操(小学)》以实用性为指导思想,重点突出应用性与可操作性,选编了深受孩子们喜欢的技巧运动、跳跃与蹦床、器械体操、生活体操等项目。全书以图片为主,配以少量的文字说明,从理论和实践两方面介绍这些体操类项目。《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐体操(小学)》着重培养学生对体操类项目的热情,激发学生学习该类项目的兴趣,为学生提供该类项目的练习方法,促使学生掌握体操类运动的基本技能,全面提高学生的身体素质,推进“体育、艺术2+1项目”工程的开展。

# 《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指》

## 书籍目录

第一章技巧运动 滚翻动作 平衡动作 手翻动作 技巧造型 第二章跳跃与蹦床 跳跃动作 蹦床网性练习动作 蹦床空翻动作 第三章器械体操 单杠 双杠 第四章生活体操 攀爬 摆荡

# 《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指》

## 章节摘录

版权页：插图：腹弹一站立 动作方法：1.垂直跳开始，两臂向前上方摆起，当离网腾起时，身体应完全打开，并有控制地向前翻转。2.落网时，前臂和手掌平行触网，从胸部到膝盖应平放于网上；落网前瞬间，膝关节后屈（最好直腿）。腹弹起时，通过小腿的屈伸动作，产生向后翻转的动力，使身体腾起。练习步骤：1.四肢网上跪撑弹起一腹落着网。2.四肢网上跪撑连续弹起一腹弹。3.站立一膝落一膝弹一腹落一站立。4.站立弹起一腹落一站立。5.垂直跳一腹落一站立。

背弹一站立 动作方法：1.从垂直跳开始，腾起后两臂向上摆起，梗头立肩并保持身体适度紧张，身体后倒，脚前摆。着网时膝关节伸直，腰、肩和整个背部着网，下肢与躯干成直角，低头，眼看足尖，手臂前伸。2.背弹起时，下肢向前上方伸压、立肩，打开髋关节，使身体舒展后站立。注意：背着网时避免下肢抬得过高。背着网的主要技术是腾起后，通过相对固定肩部，稍前移臀部和两腿来完成。练习步骤：1.在海绵包或网上练习背着网姿势。2.网上膝弹一背落一站立。3.站立一背落一站立。4.垂直跳一背落一站立。

坐弹转体180°一站立 动作方法：1.从坐网开始，两臂于腰后通过推压网用力上摆。2.推离网后，应迅速立肩，打开髋关节；同时转体，沿着与网面垂直的身体纵轴转体180°或360°。注意：避免转体过早，造成上体猛扭，动作变形；转体时，必须沿着与网面垂直的身体纵轴转体。练习步骤：1.膝落一转体180°站立。2.坐弹一转体90°站立。3.坐弹一转体180°站立。

# 《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指》

## 编辑推荐

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐体操(小学)》由高等教育出版社出版。

# 《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指》

## 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)