

《保龄球》

图书基本信息

书名：《保龄球》

13位ISBN编号：9787500931157

10位ISBN编号：7500931158

出版时间：2007-5

出版社：体育报业（原人民体育

作者：米歇尔·穆勒恩

页数：123

译者：虞重干

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

《保龄球》

内容概要

运动基础丛书通过活学活用的方式为初学者提供初级教学的范本，本丛书精选清晰、简明的指导说明和图片代替枯燥乏味的文字，使原本抽象的运动原理变得简单易懂，让读者易于参与并乐在其中。

本书包括了完整的信息、准确的教学指导，以及清晰的照片和图解，让初学者能够较快地对运动项目有深入的了解。

《保龄球》

作者简介

作者：(美)米歇尔·穆勒恩 译者：虞重干等

《保龄球》

书籍目录

绪论第一章 持球 持球 不要用力挤压保龄球 选择合适的保龄球 摆臂 持球 正确的握力 保龄球胶带 小结第二章 站位 准备姿势 放松助走 准备姿势站位是否放松 站位的紧张与放松 全身肌肉逐步放松实验 小结第三章 步伐与助走第四章 推球与后摆第五章 时机第六章 投球第七章 钩球.....

《保龄球》

章节摘录

插图

《保龄球》

编辑推荐

运动基础丛书通过活学活用的方式为初学者提供初级教学的范本，本丛书精选清晰、简明的指导说明和图片代替枯燥乏味的文字，使原本抽象的运动原理变得简单易懂，让读者易于参与并乐在其中。本书包括了完整的信息、准确的教学指导，以及清晰的照片和图解，让初学者能够较快地对运动项目有深入的了解。

《保龄球》

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