

# 《全民健身项目知道用书》

## 图书基本信息

书名：《全民健身项目知道用书》

13位ISBN编号：9787546324135

10位ISBN编号：7546324130

出版时间：2011-03-01

出版社：吉林出版集团有限责任公司

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)

# 《全民健身项目知道用书》

## 内容概要

全民健身项目知道用书：搏击操，ISBN：9787546324135，作者：徐文峰 编

# 《全民健身项目知道用书》

## 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 技术标准与安全规则第二节 基本动作第三节 基本进攻技术第四节 组合动作第四章 套动作练习第一节 热身练习第二节 格斗组合第三节 力量练习第四节 有氧战斗第五节 放松动作

# 《全民健身项目知道用书》

## 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)