

# 《短跑中长跑跨栏/校园体育》

## 图书基本信息

书名：《短跑中长跑跨栏/校园体育》

13位ISBN编号：9787546352589

10位ISBN编号：7546352584

出版时间：2011-6

出版社：支二林、李伟亮、吴海宽、张志成 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)

# 《短跑中长跑跨栏/校园体育》

## 内容概要

校园体育：短跑中长跑跨栏，ISBN：9787546352589，作者：支二林 等编

# 《短跑中长跑跨栏/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 短跑中长跑概述 第一节 短跑 第二节 中长跑第三章 短跑中长跑场地器材和装备  
第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 短跑中长跑基本技术 第一节 短跑基本技  
术 第二节 中长跑基本技术第五章 短跑中长跑基础战术 第一节 短跑基础战术 第二节 中  
跑基础战术第六章 短跑中长跑比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判第七章 跨栏概述 第一节  
起源与发展 第二节 特点与价值第八章 跨栏场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第九章  
跨栏基本技术 第一节 男子110米跨栏 第二节 女子110米跨栏 第三节 男、女400米跨栏 第  
四节 跨栏辅助练习 第五节 跨栏专项身体训练第十章 跨栏比赛规则 第一节 程序 第二节  
裁判

## 《短跑中长跑跨栏/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。《短跑中长跑跨栏》为该运动系列丛书之一，主要介绍了短跑、中长跑、跨栏，由支二林、李伟亮、吴海宽、张志成主编。

# 《短跑中长跑跨栏/校园体育》

## 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)