

《拳击》

图书基本信息

书名：《拳击》

13位ISBN编号：9787807209256

10位ISBN编号：7807209259

出版时间：2008-1

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：90

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

《拳击》

内容概要

《拳击》为阳光体育运动系列之一。“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《阳光体育运动丛书》。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。”

《拳击》

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第二章 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 恢复养护第三章 场地和装备第一节 场地第二节 装备第四章 基本技术第一节
基本动作第二节 基本拳法第三节 防守与反击第四节 闪躲防守与反击第五章 实战战术第一节 阻挡反击
第二节 拍击反击第三节 闪躲反击第四节 主动进攻第六章 比赛规则第一节 程序第二节 裁判

《拳击》

精彩短评

1、很好，基础知识和训练。初学者有用。

《拳击》

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