

《阳光少年运动体能系列》

图书基本信息

书名：《阳光少年运动体能系列》

13位ISBN编号：9787553700960

10位ISBN编号：7553700967

出版社：陶志翔、田麦久、蔡睿 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

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

《阳光少年运动体能系列》

书籍目录

保龄球运动ABC 一、保龄球运动简介 (一)保龄球定义 (二)保龄球运动简史 (三)中国的保龄球运动 (四)保龄球运动的魅力 二、保龄球器材 (一)保龄球 (二)保龄球瓶 (三)球道 (四)助跑道 (五)保龄球运动的服饰及其他用品循序渐进步技术 一、选球 二、持球与站位 (一)持球 (二)站位 三、基本投球动作的方法与练习 (一)持球、推球和摆臂练习 (二)放球练习 (三)原地投球练习 (四)滑步投球练习 (五)扬手练习 四、助跑投球技术 (一)助跑滑步投球的练习步骤与方法 (二)四步助跑投球技术 (三)三步助跑投球技术 (四)五步助跑投球技术 五、球的线路与旋转 (一)球的运行路线 (二)球的旋转 (三)直线球的投法与练习 (四)斜线球的投法与练习 (五)曲线球的投法与练习 六、球道知识的准备 (一)助跑道 (二)上球道 (三)中球道 (四)瓶台 (五)球道的状态 七、全中球 (一)全中球的一般规律 (二)全中球的基本要求 八、投全中球的练习方法与步骤 (一)选择全中线 (二)形成动力定型 (三)掌握调整方法 九、投全中球的调整 (一)全中线的分组 (二)助跑线性偏离与调整 (三)犯规角度线的调整 (四)投球方法的调整 十、五组全中线调整方法 (一)最内侧线 (二)内侧线 (三)二号目标箭头线 (四)外侧线 (五)最外侧线 十一、补中球 (一)选择关键瓶和撞击点 (二)选择投球的角度线 (三)选择正确的球、瓶偏离 (四)选择适宜的瞄准方法 (五)选择适宜的助跑站位 (六)根据球道合理调整 (七)对补中球进行分组 (八)投补中球的注意点 十二、飞碟球的技巧 (一)掷球 (二)助跑 (三)延伸 (四)摆荡 (五)球的选择 (六)手的翻转参加比赛增情趣 一、保龄球比赛规则 (一)前言 (二)竞赛规则 二、保龄球的计分方法 (一)计分表 (二)计分符号 (三)计分方法 三、保龄球礼仪

《阳光少年运动体能系列》

编辑推荐

为了更好地普及保龄球运动的知识与方法，陶志翔编写的这本《教你打保龄球》深入浅出、生动活泼、图文并茂地向读者们介绍这个项目的起源、文化背景、技术要点、练习方法及竞赛常识。相信您会从这本书中得到您所需要的知识和信息，吸引您、鼓励您、帮助您更加积极、更加热情地投身于健身、休闲的新的生活方式中去。

《阳光少年运动体能系列》

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