

基本体操体育游戏



[基本体操体育游戏_下载链接1](#)

著者:

出版者:知识出版社

出版时间:1998-04

装帧:平装

isbn:9787501516667

内容提要

本书介绍了基本体操的概况，跳绳、实心球、体操棍、肋木等项目的练习方法，并介绍了许多可以在中小学开展的体育游戏，具有很强的实用价值。它是中小學生及中小学体育教师理想的参考读物。

作者介绍:

目录: 目录

基本体操

一 基本体操概况

1.基本体操发展简况

2.基本体操内容

3.基本体操练习有何特点

4.进行基本体操锻炼的目的、意义

二 徒手体操

- 1.什么是徒手体操
- 2.徒手体操的主要用途
- 3.利用徒手体操进行身体锻炼的益处及便利条件
- 4.徒手体操的主要练习形式
- 5.徒手体操基本动作
- 6.介绍几节常用的徒手体操练习方法
- 7.介绍一套定位徒手操
- 8.徒手体操中的双人练习

三 跳绳

- 1.跳绳练习的特点
- 2.跳绳练习对身体的主要作用
- 3.跳绳练习的种类及内容
- 4.跳绳器械的一般规格
- 5.单人跳绳时怎样确认绳子长度是否合适
- 6.跳绳中的几个摇绳方向
- 7.单人跳绳中的摇、跳动作要点
- 8.如何做标准的停绳
- 9.跳绳中的垫跳和连跳
- 10.单人跳绳的几种基本练习方法及变化
- 11.双人跳绳的几种练习方法
- 12.三人跳绳的几种练习方法
- 13.跳长绳
- 14.如何摇荡绳
- 15.如何摇转绳
- 16.跳长绳中的正摇和反摇
- 17.单长绳基本跳法之一——一跑过
- 18.跑过的基本练习方法及动作变化
- 19.单长绳的基本跳法之二——一跳过
- 20.跳过的基本练习步骤及动作变化
- 21.单长绳的基本跳法之三——一连跳
- 22.连跳的几种练习方法
- 23.跳双绳的几种练习方法
- 24.跳多绳的一些练习方法
- 25.绳操
- 26.介绍一套定位绳操

四 实心球

- 1.实心球及练习特点、意义
- 2.什么是定位球练习
- 3.如何做定位球绕行练习
- 4.做定位球跑过练习的几种方法
- 5.做定位球跳过练习的几种方法
- 6.什么是传递球练习
- 7.单人自传球的几种练习方法
- 8.两人传递球的几种练习方法
- 9.多人传递球的几种练习方法
- 10.什么是抛接球练习
- 11.单人抛接球的几种练习方法
- 12.关于双人抛接球练习
- 13.双人一球抛接的几种练习方法
- 14.双人两球抛接的几种练习方法
- 15.什么是实心球操练习
- 16.介绍一套实心球操
- 17.实心球练习注意事项

五 体操棍

- 1.体操棍及练习特点、意义
- 2.利用体操棍进行上肢练习的一些方法
- 3.利用体操棍进行躯干练习的一些方法
- 4.利用体操棍进行下肢练习的一些方法
- 5.体操棍的单人练习
- 6.进行双人助力性练习的几种方法
- 7.进行双人协同性练习的一些方法
- 8.进行双人对抗性练习的一些方法
- 9.介绍一套体操棍操练习

六 爬绳（竿）

- 1.爬绳（竿）及练习的特点、意义
- 2.手脚并用的两种基本爬绳（竿）方法
- 3.单纯用手爬绳（竿）的方法
- 4.爬绳项目的另一种练习方式——荡绳
- 5.爬绳（竿）练习注意事项

七 肋木

- 1.肋木练习的特点、意义
- 2.利用肋木进行肩部柔韧练习的几种方法
- 3.利用肋木进行躯干柔韧练习的几种方法
- 4.利用肋木进行下肢柔韧练习的几种方法
- 5.利用肋木进行上肢力量练习的几种方法
- 6.利用肋木进行躯干力量练习的几种方法
- 7.利用肋木进行下肢力量练习的几种方法
- 8.肋木的几种攀登练习方法

八、队列队形练习

- 1.队列队形练习中常用动作
- 2.队列队形练习中的几个数字常识
- 3.几种常用的队形
- 4.几种常见队列的变化方法
- 5.几种行进中队形变化练习方法

体育游戏

一 徒手游戏

- 1.合二为一
- 2.“火车”竞快
- 3.追前避后
- 4.叫号追人
- 5.迅速组织起来
- 6.“黄河”“长江”
- 7.报数比赛
- 8.双“龙”互追
- 9.钻城门
- 10.冲过封锁线

二 跳绳游戏

- 1.钻、越障碍
- 2.单脚迎面接力跳
- 3.揪尾巴
- 4.跳单长绳比赛
- 5.过“桥”跳绳接力
- 6.背后拉绳
- 7.套绳圈
- 8.拉绳换物
- 9.跳短绳竞赛
- 10.跳长绳竞赛

三 实心球游戏

1.持球越（或绕）球跑接力

2.搬运球接力

3.传递球接力

4.抛接球接力

5.双人颈部夹球接力

6.抛远

7.夺球快

8 “老鹰”夺“小鸡”

• • • • • ([收起](#))

[基本体操体育游戏_下载链接1](#)

标签

社会学

00

评论

[基本体操体育游戏_下载链接1](#)

书评

[基本体操体育游戏_下载链接1](#)