

# 蛙泳技术与练习



[蛙泳技术与练习 下载链接1](#)

著者:吴河海

出版者:人民体育出版社

出版时间:2001-8-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787500920991

本书主要介绍蛙泳的技术、学蛙泳的练习方法以及如何才能游得远、游得快；还介绍了蛙泳的出发、转身技术和蛙泳的发展概况、比赛规则、等级标准、优秀运动员以及有关趣闻。

作者介绍:

目录:  
一、蛙泳概述  
二、蛙泳技术介绍  
三、学蛙泳的步骤及计划安排  
四、下水前的热身运动

- 五、熟悉水性
- 六、蛙泳技术练习
- 七、利用浮具学蛙泳
- 八、反蛙泳技术练习
- 九、蛙泳出发和转身
- 十、怎样才能游得远
- 十一、怎样才能游得快
- 十二、蛙泳知识介绍
- • • • • (收起)

[蛙泳技术与练习 下载链接1](#)

## 标签

蛙泳

## 评论

[蛙泳技术与练习 下载链接1](#)

## 书评

[蛙泳技术与练习 下载链接1](#)