

# 蝶泳技术与练习



[蝶泳技术与练习\\_下载链接1](#)

著者:吴河海

出版者:人民教育出版社

出版时间:2002-9

装帧:精装(无盘)

isbn:9787500921004

《蝶泳技术与练习》主要介绍了蝶泳的技术、学蝶泳的练习方法以及如何才能游得远、游得快；还介绍了蝶泳的出发、转身技术和蝶泳的发展概况、比赛规则、等级标准、优秀运动员以及有关趣闻。《蝶泳技术与练习》的教学、练习方法具体，内容实用，图文并茂，既可帮助初学者学蝶泳，也可帮助蝶泳爱好者提高技能。游泳是一项水浴、空气浴、日光浴三者结合的体育运动项目。经常游泳对提高身体各器官、各系统的功能有良好的作用，能强身健体、促进身心健康，还能健美、减肥以及防病、治病。因此，游泳一直深受人们的喜爱。

为了满足广大游泳爱好者的需要，尤其是少年儿童学游泳的需要，使他们懂得一些游泳的基本知识，尽快掌握游泳的基本技术，我们特地编写了这《蝶泳技术与练习》。

《蝶泳技术与练习》可作为少年儿童自学的课本和家长辅导孩子游泳的教材，也可作为

中、小学游泳教学和游泳场游泳班的教材，并且也是其他爱好者的良好参考书。

作者介绍:

目录: 一 蝶泳的概述  
二 蝶泳技术介绍  
三 学蝶泳的步骤及计划安排  
四 下水前的热身运动  
五 蝶泳技术练习  
六 蝶泳出发和转身  
七 怎样才能游得远  
八 怎样才能游得快  
九 蝶泳知识介绍  
• • • • • ([收起](#))

[蝶泳技术与练习\\_下载链接1\\_](#)

标签

生活

评论

-----  
[蝶泳技术与练习\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[蝶泳技术与练习\\_下载链接1\\_](#)