

# 爬泳技术与练习



[爬泳技术与练习\\_下载链接1](#)

著者:吴河海

出版者:人民体育出版社

出版时间:2001-08-01

装帧:精装(无盘)

isbn:9787500921011

爬泳技术与练习，ISBN：9787500921011，作者：吴河海等主编

作者介绍:

目录: 一、爬泳概述  
二、爬泳技术介绍  
三、学爬泳的步骤及计划安排  
四、下水前的热身运动  
五、熟悉水性  
六、爬泳技术练习

- 七、爬泳出发和转身
- 八、怎样才能游得远
- 九、怎样才能游得快
- 十、爬泳知识介绍
- • • • • [\(收起\)](#)

[爬泳技术与练习\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[爬泳技术与练习\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[爬泳技术与练习\\_下载链接1](#)