

# 教你打羽毛球



[教你打羽毛球 下载链接1](#)

著者:张健

出版者:第1版 (1999年1月1日)

出版时间:2002-10-01

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534527494

作者介绍:

目录: 羽毛球运动概述

一、羽毛球运动的起源和发展

二、我国羽毛球运动的发展

三、羽毛球运动的场地和器材

掌握羽毛球的基本技术

一、羽毛球主要技术的规范动作

二、羽毛球场上的步法移动

三、羽毛球运动的主要训练方法与手段

.....

羽毛球基本战术

一、羽毛球基本技术与战术的关系

二、羽毛球打法类型的培养及训练

三、介绍几种基本打法类型

.....

- 羽毛球运动与科学健身
- 一、羽毛球运动的健身作用
- 二、从事羽毛球运动的注意事项
- 三、常见的运动损伤及防治
- 羽毛球规则、赛事和名星介绍
- 一、竞赛通则
- 二、几种常见违例现象及罚则
- 三、裁判员术语和手势

.....

- 五、世界著名球星简介
- 六、我国优秀羽毛球选手介绍
- ..... [\(收起\)](#)

[教你打羽毛球\\_下载链接1](#)

## 标签

羽毛球

## 评论

我的版本封面不一样，是1999年3月第一版，2001年2月第4次印刷的。

-----  
[教你打羽毛球\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[教你打羽毛球\\_下载链接1](#)