

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、 心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](#)