

大学体育实践教程



[大学体育实践教程_下载链接1](#)

著者:赵德龙

出版者:黑龙江哈尔滨工业大学

出版时间:2007-2

装帧:平装

isbn:9787560324616

大学体育实践教程，ISBN：9787560324616，作者：赵德龙

作者介绍:

目录: 第一编球类运动
篮球运动
学习篇
篮球运动的基本技术
篮球运动的基本战术
“三对三”半场篮球
练习篇
欣赏篇
排球运动
学习篇
排球运动的基本技术
排球运动的基本战术

软式排球运动

沙滩排球

练习篇

欣赏篇

足球运动

学习篇

足球运动的基本技术

足球运动的基本配合

练习篇

欣赏篇

第二编 艺术体育

健美操

学习篇

欣赏篇

附录一 《中国大学生健美操竞赛规则》总则简介

附录二 全国健美操大众锻炼标准

艺术体操

学习篇

欣赏篇

体育舞蹈

学习篇

体育舞蹈的基本舞姿

体育舞蹈的技法与步法

欣赏篇

第三编 民族传统体育

武术运动

学习篇

武术运动的基本知识

武术运动的基本功和基本动作套路练习

散打运动

学习篇

散打的基本内容

散打运动的几种方法

实用防身术

练习篇

欣赏篇

第四编 休闲娱乐体育

羽毛球运动

学习篇

羽毛球运动的基本技术

羽毛球运动的基本战术

练习篇

欣赏篇

乒乓球运动

学习篇

乒乓球击球的基本环节

乒乓球的基本技术

乒乓球的基本战略、战术

双打

练习篇

欣赏篇

轮滑运动

学习篇

速度轮滑的基本技术

花样轮滑
练习篇
欣赏篇
游泳运动
学习篇
练习篇
定向越野
体育游戏
第五编 健身健美体育
健美运动
学习篇
健美锻炼的练习动作
练习篇
欣赏篇
发展身体素质的练习
力量素质
耐力素质
速度素质
灵敏素质
柔韧素质
第六编 冬季体育
速度滑冰运动
学习篇
练习篇
欣赏篇
滑雪运动
学习篇
滑雪运动概述
高山滑雪的基础技术
练习篇
· · · · · (收起)

[大学体育实践教程_下载链接1](#)

标签

评论

[大学体育实践教程_下载链接1](#)

书评

[大学体育实践教程 下载链接1](#)