

# 跳绳



[跳绳 下载链接1](#)

著者:

出版者:吉林出版集团有限责任公司

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787807628675

《跳绳》为“跳绳”册。跳绳是一项在环摆的绳索中做各种跳跃动作的体育运动，也是老少皆宜的全身有氧健身运动。《跳绳》主要介绍了跳绳的历史与基础知识、运动保护、场地装备、基本技术以及比赛规则等。

吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。

作者介绍:

目录:

[跳绳](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[跳绳](#) [下载链接1](#)

书评

---

[跳绳](#) [下载链接1](#)