

游泳技巧图解



[游泳技巧图解_下载链接1](#)

著者:吴兆祥 编

出版者:安徽科技

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787533745271

《游泳技巧图解》是为了配合经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》所精心策划的。全书用最通俗易懂的文字，深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基本知识和基本技术，使读者一看就懂，一练就会。同时以详细、准确的连续动作图解形式，来说明各种技术动作的要点。图示生动形象，动作一目了然，具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点，能满足不同层次和不同体育兴趣爱好者的需要。

作者介绍:

目录: 1 游泳运动概述 第一节 游泳的起源及发展 第二节 游泳运动的分项和项目设置 第三节 游泳运动对人体的功效 2 基本技术 第一节 初学游泳的基本练习方法 第二节

蛙泳的基本技术和练习方法 第三节 爬泳的基本技术和练习方法 第四节
仰泳的基本技术和练习方法 第五节 蝶泳的基本技术和练习方法 第六节
出发技术和练习方法 第七节 转身技术和练习方法3 实用游泳 第一节 踩水技术和教学
第二节 反蛙泳技术和教学 第三节 侧泳技术和教学 第四节 潜泳技术4
游泳安全卫生与救护方法 第一节 游泳安全卫生基本常识 第二节 游泳救护方法5
游泳比赛介绍 第一节 比赛通则 第二节 各项泳式的比赛规定 第三节 场地、器材设备
· · · · · · ([收起](#))

[游泳技巧图解_下载链接1](#)

标签

评论

觉知此事要躬行

[游泳技巧图解_下载链接1](#)

书评

[游泳技巧图解_下载链接1](#)