

# 水中游戏 1 8 9 例

## 水中游戏 1 8 9 例书籍信息

书名：水中游戏 1 8 9 例

I S B N : 9 7 8 7 5 0 0 9 3 8 9 8 9

作者：丛宁丽 & n b s p ;

出版社：人民体育出版社

出版时间：2 0 1 0 - 0 8

页数：2 1 8

价格：1 5 . 0 0

纸张：胶版纸

装帧：平装

开本：大 3 2 开

语言：未知

丛书：

T A G : 体育 / 运动 & n b s p ; 水上运动 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：水中游戏 1 8 9 例 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2 4

# 水中游戏 1 8 9 例

## 水中游戏 1 8 9 例书籍简介

本书作者用 1 8 9 各趣味横生的游戏，旨在培养亲水热情、保持游泳兴趣、提高水感、水性、提高创造力理念。全书分为五章，包括适应水环境、培养游泳兴趣、逐步提高游泳技能、提高水中自救和救生技能、水中趣味比赛。

本书是一本集培养亲水热情和保持游泳兴趣、提高水感、水性和创造力为一体的应用性强的大众书籍；也是一本游泳教学训练辅助教材；还是一部游泳游戏全集的工具书。本书不仅适宜游泳教师、游泳教员和游泳教练员，也适宜儿童、青少年、成年人、老年人、学生，甚至运动员使用。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：水中游戏 1 8 9 例 [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#) [下载](#) [电子书](#) 2 0 2 4

# 水中游戏 1 8 9 例

## 水中游戏 1 8 9 例目录

章 适应水环境

第二章 培养游泳兴趣

第三章 逐步提高游泳技能

第四章 提高水中自救和救生技能

第五章 水中趣味比赛

后记

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：水中游戏 1 8 9 例 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2 4

# 水中游戏 1 8 9 例

## 水中游戏 1 8 9 例作者简介

丛宁丽，硕士，教授。硕士研究生导师，中国游泳协会委员、科研委员会委员，四川省学术和技术带头人后备人才，花样游泳 \* 裁判员。主持参与完成 \* 课题两项、省部级课题四项，国内外发表学术论文近六十篇，出版专著两部、译著两部  
她有三十年的游泳教学训练经

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：水中游戏 1 8 9 例 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2 4

# 水中游戏 1 8 9 例

## 水中游戏 1 8 9 例摘录

### 4 1 . 浮标

目的：学会在水中做闭气、漂浮、站立的方法，消除怕水心理，增强学习游泳的兴趣和信心。

准备：水质干净的浅水区，秒表一块。

方法：将游戏者分为两队，站成两列横队，前后间隔 1 米。游戏开始后，一组游戏者深深地吸气后下蹲，头潜入水中，双手抱膝，下颏尽量靠近胸部，后背露出水面成浮标，组织者大声读秒，两组交替进行游戏，游戏者互为计数员，以坚持二十秒以上人数多的队为胜。

注意事项：游戏者要吸足气再蹲下抱膝，易漂起成浮标。

### 4 2 . 单人俯卧水中漂字

目的：熟悉水性，提高在水中闭气、伸展、浮体、控制身体平衡的能力。

准备：水质干净的浅水区。

方法：游戏者分为两组，面对水线站立，组织者发出“漂一字”，口令后，两组队员吸足气蹲入水中抱膝、低头、团身，背部向上浮起，然后两臂前伸在头前合掌伸直，两腿并拢向后伸直，颈部自然进入水中展体，在水中闭气漂成“一”字。稍停，全身自然放松、收腿、两掌压水抬头站起。如发出的是“漂十字”口令，游戏者则在水中闭气漂成“十”字，每个动作以每队完成人数多者为胜。

.....

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：水中游戏 1 8 9 例    t x t    e p u b    k i n d l e    下载    电子书    2 0 2 4

# 水中游戏 1 8 9 例

## 水中游戏 1 8 9 例其它

### 书籍介绍

《水中游戏 1 8 9 例》作者用 1 8 9 各趣味横生的游戏，旨在培养亲水热情、保持游泳兴趣、水感、水性、提高创造力理念。全书分为五章，包括适应水环境、培养游泳兴趣、逐步提高游泳技能、提高水中自救和救生技能、水中趣味比赛。《水中游戏 1 8 9 例》是一本集培养亲水热情和保持游泳兴趣、提高水感、水性和创造力为一体的应用性强的大众书籍；也是一本游泳教学训练辅助教材；还是一部游泳游戏全集的工具书。《水中游戏 1 8 9 例》不仅适宜游泳教师、游泳教员和游泳教练员，也适宜儿童、青少年、成年人、老年人、学生，甚至运动员使用。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：水中游戏 1 8 9 例 [txt](#) [epub](#) [kindle](#) 下载 电子书 2024

# 尾页

## 版权说明

本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[水中游戏189例](#) [txt](#) [epub](#) [kindle](#) [下载](#) [电子书](#)

[P水中游戏189例](#) [pdf](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[E水中游戏189例](#) [epub](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[A水中游戏189例](#) [azw3](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[M水中游戏189例](#) [mobi](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[W水中游戏189例](#) [word](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[T水中游戏189例](#) [txt](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024