



义务教育教科书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG



七年级 全一册

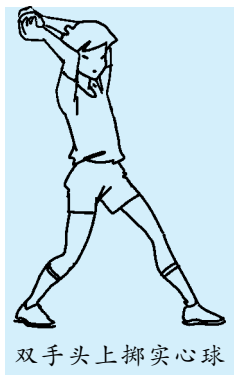


华东师范大学出版社

★ 双手头上掷实心球的基本技术

用途:提高手部与腰部肌肉力量、肩关节柔韧性和全身协调性。

要领:预备姿势要准确,预摆充分成反弓,蹬地收腹快挥臂,用力有序要协调。



双手头上掷实心球



名人名言

一个民族,老当益壮的人多,那个民族一定强;一个民族,未老先衰的人多,那个民族一定弱。

——顾拜旦(法国)