

● 学习绘本丛书 ●

哆啦A梦

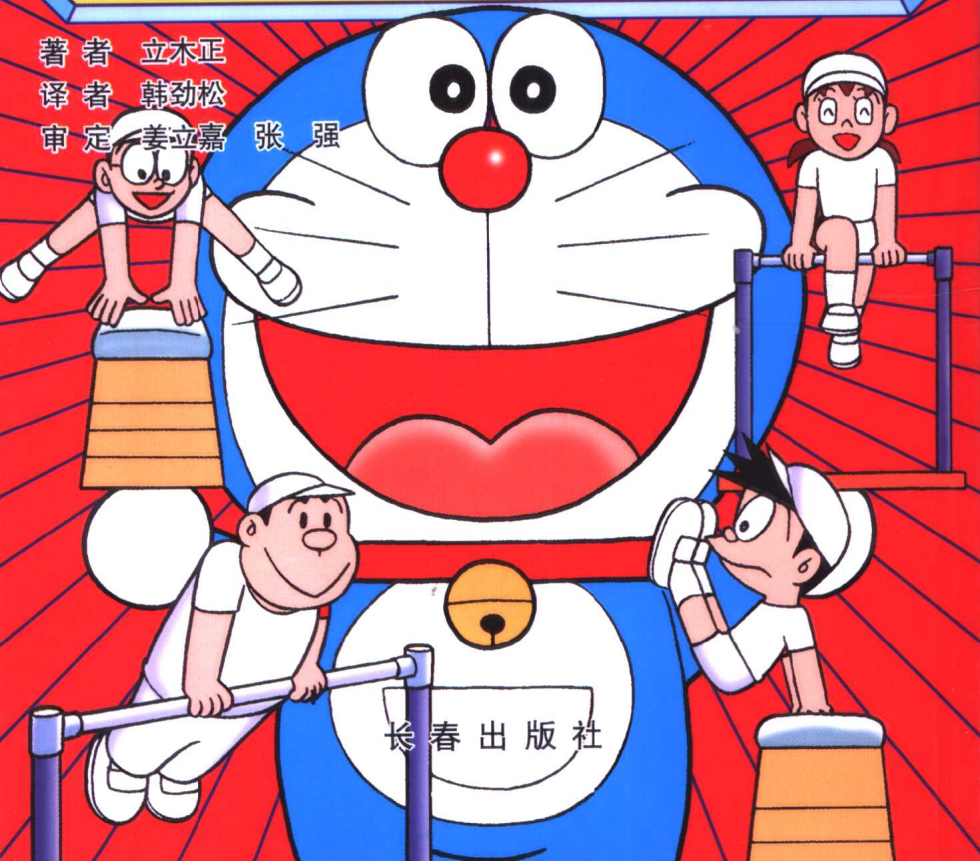
有趣的体育攻略

单杠和跳箱

著者 立木正

译者 韩劲松

审定 姜立嘉 张强



长春出版社

图书在版编目(CIP)数据

哆啦 A 梦有趣的体育攻略·单杠和跳箱/(日)立木正著;韩劲松译. — 长春: 长春出版社, 2002.12

(哆啦 A 梦学习绘本丛书)

ISBN 7-80664-452-0

I .哆... II .①立... ②韩... III .体育课-小学-教学参考资料
IV .G624.83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 091424 号

©1995 by FUJIKO·F·Fujio PRODUCTION/KATAKURA YoJI/TSUIKI Tadashi

All rights reserved.

First published in Japan in 1998 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE publishing rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) by CHANGCHUN PUBLISHING HOUSE

本作品由长春出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

著 者: 立木正
译 者: 韩劲松
审 定: 姜立嘉 张 强

责任编辑: 张 岚 封面设计: 大 熊

长春出版社出版

长春新华印刷厂制作

(长春市建设街 43 号) (邮编 130061 电话 8569938)

长春新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 6 印张

长春出版社发行部发行

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-10 000 册 定价: 11.80 元

版权所有 翻印必究

● 学习绘本丛书 ●

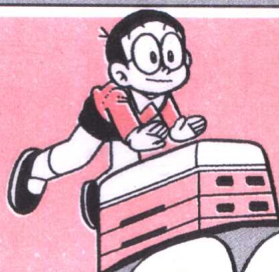


哆啦A梦

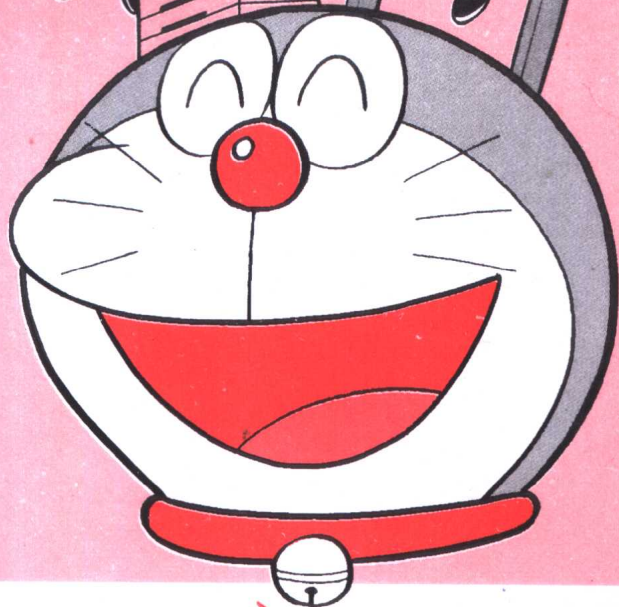


有趣的体育攻略

单杠和跳箱



著者：立木正
译者：韩劲松
审定：姜立嘉
张 强



长春出版社



致小读者

来,爱上体育

体育,诠释了生命的意义。

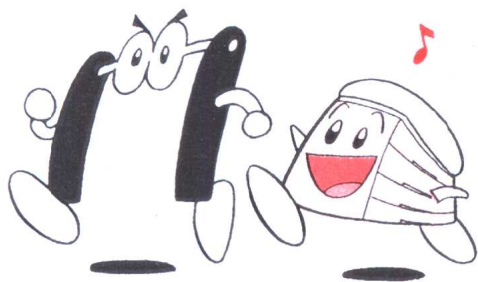
更灵活,更有力量,更充沛,更舒展,更健康,这就是体育。

更顽强,更坚定,更进取,更积极,更开阔,更快乐,这就是体育精神。

更快! 更高! 更强! 这是奥运的口号,也是人类挑战自身极限的终极目标。

更科学,更正确,更安全,更轻松,更有进步,这是小朋友们亲近体育的基础。

这套《哆啦A梦 有趣的体育攻略》中,哆啦A梦一如既往地以它不可思议的神奇力

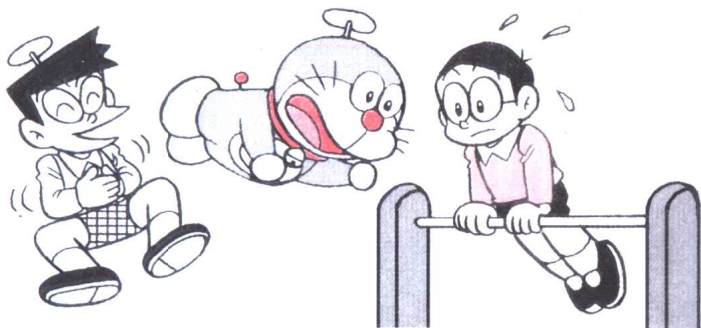


量，和它的伙伴们，和你一起，学习、体验各种有趣的体育运动，有游泳，有跑、跳，有单杠和跳箱，有垫上运动和球类，还有跳绳和独轮车呢。这些运动，你可能和小朋友一起玩过，在体育课上学过，还和同学们在赛场上比赛过呢。现在，哆啦 A 梦最耐心地一一为你分解示范最规范的动作，讲解最正确的动作要领，还告诉你各项运动的规则。一定会让你大有收获，在运动场上更胸有成竹，大展神威！

这套书在编译中，得到了东北师范大学体育学院姜立嘉教授、张强教授热情的指导，让我们致以深深的谢意。

来，和哆啦 A 梦一起，先理论，再实践，快快乐乐地运动吧！

目录



致小读者..... 2

为了运动得更好

单杠..... 11

① 后翻上..... 17

② (单腿)蹬地翻身上..... 26

③ 后倒挂膝上..... 35

④ 支撑后回环..... 42

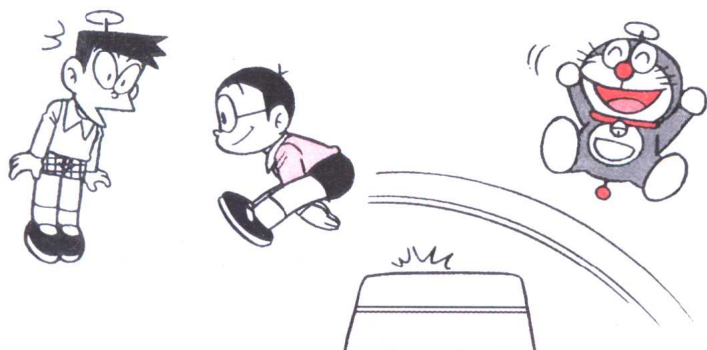
⑤ 挂膝后回环..... 50

⑥ 支撑前回环..... 58

⑦ 挂膝前回环..... 68

⑧ 前翻下..... 76

⑨ 踏杠转体下..... 82



跳箱

- 跳箱挑战卡 190
- 7 侧手翻腾越 182
- 6 前手翻腾越 (hand spring) 172
- 5 头手翻腾越 (head spring) 154
- 4 箱上前滚翻 148
- 3 屈腿腾越 138
- 2 分腿腾越 132
- 1 跳箱的基本练习 122

- 单杠挑战卡 114
- 12 技巧的扩展 104
- 11 前摆弧形下 96
- 10 骑撑转体下 88

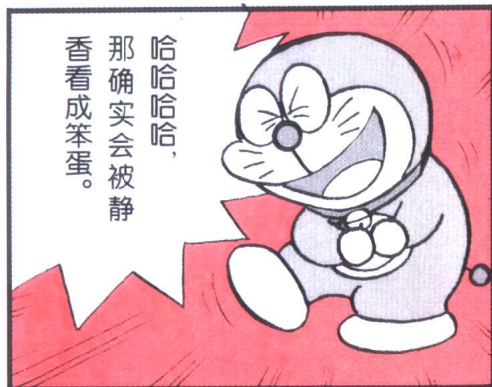
为了运动得更好

哇

.....

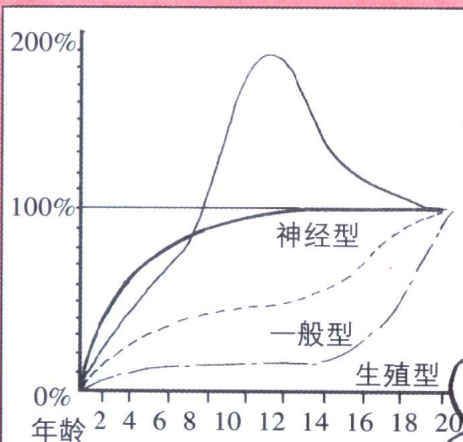
哇，
我被静香看成
笨蛋了……

怎么啦，
大雄？





荷尔蒙发育曲线图



当然有根据, 你看, 这是『荷尔蒙发育曲线图』。



从图中可以知道:
※运动神经到10岁左右, 就已经达到成人的80%到90%。



※运动神经指的是神经和肌肉的协作(协调性)。

如果长成大人以后，即使练习，也不可能做得很好。

运动神经，是小时候经过练习才能发育和成熟的。

腾

哆啦A梦，你小时候没做体育运动吧。

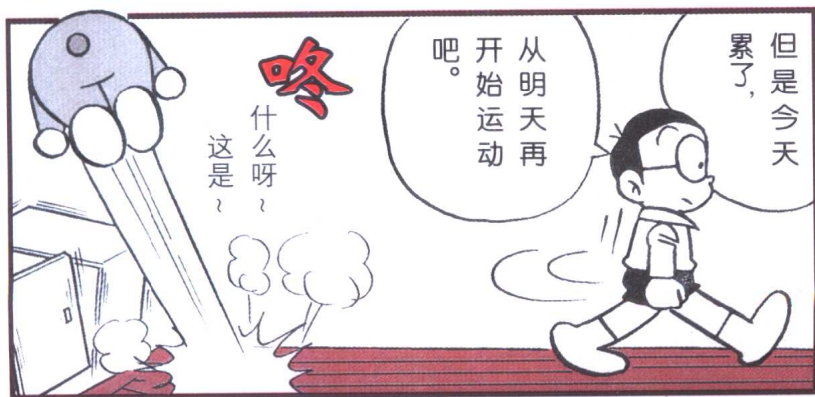
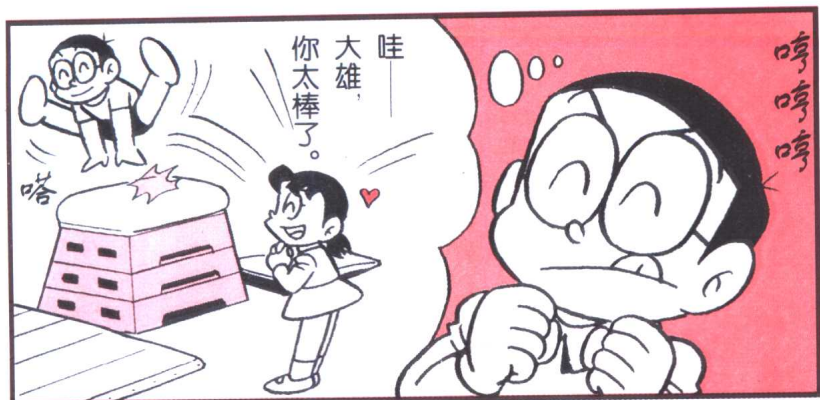
啪

扑通

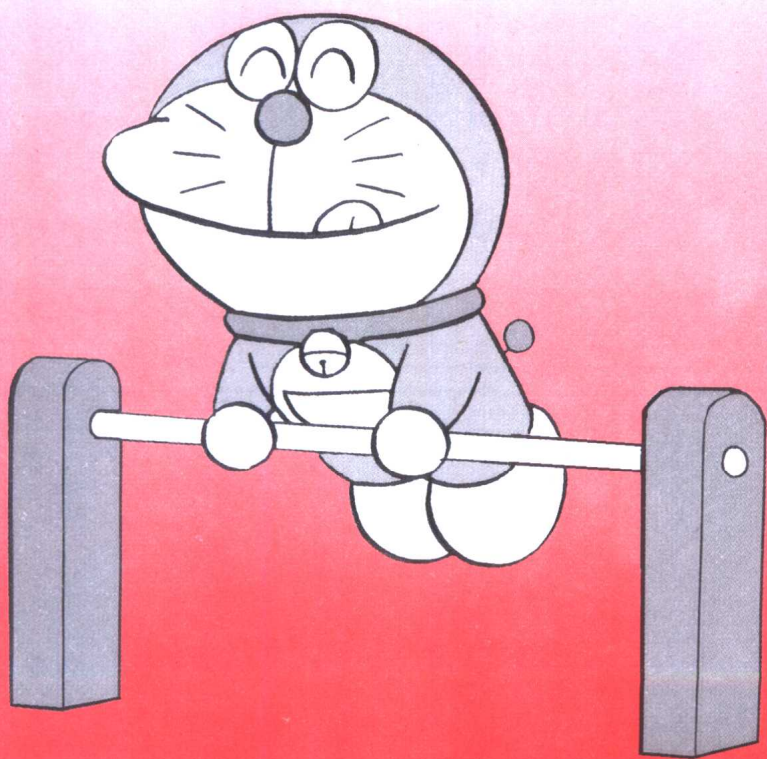
总之，小时候做运动是件好事。

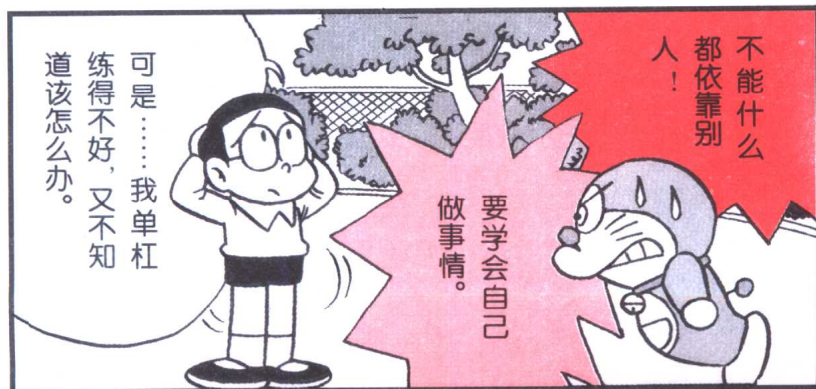
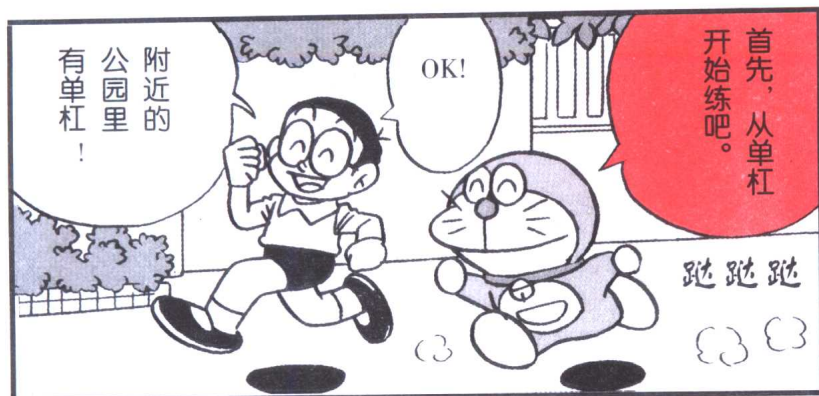
是吗？我从现在起进行练习就行了。

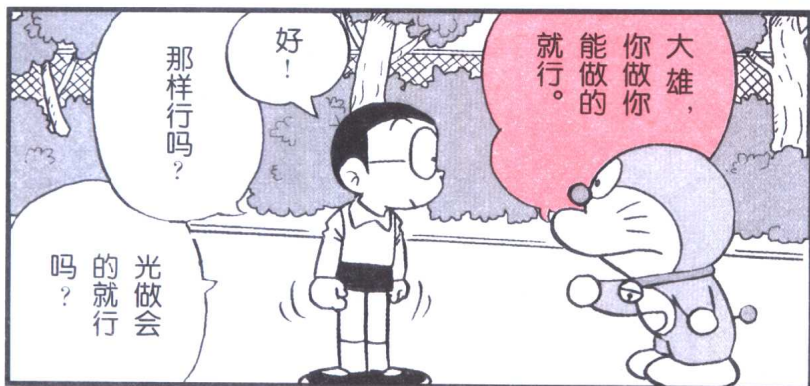
好

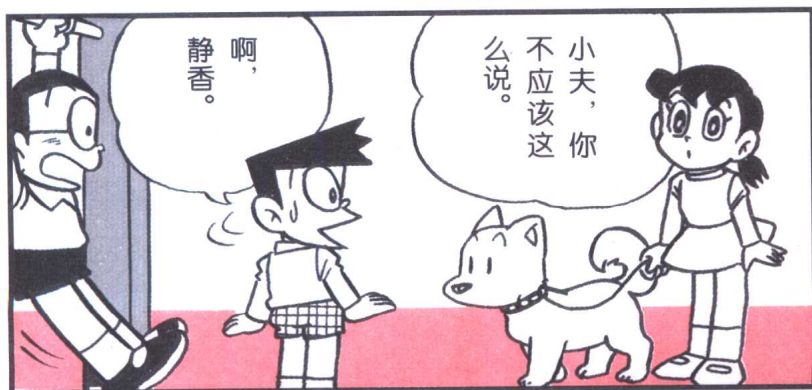
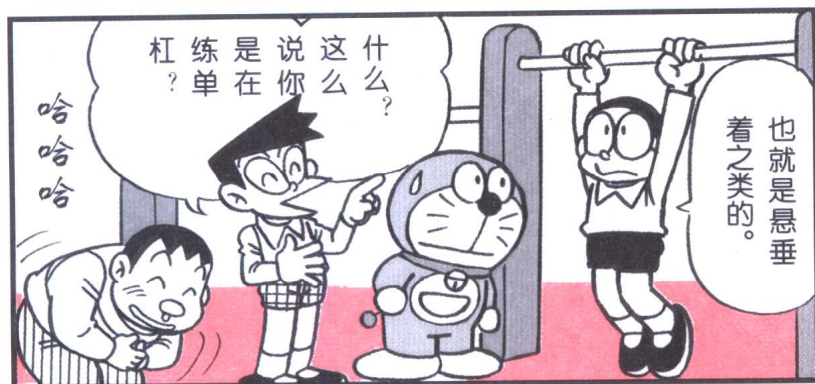
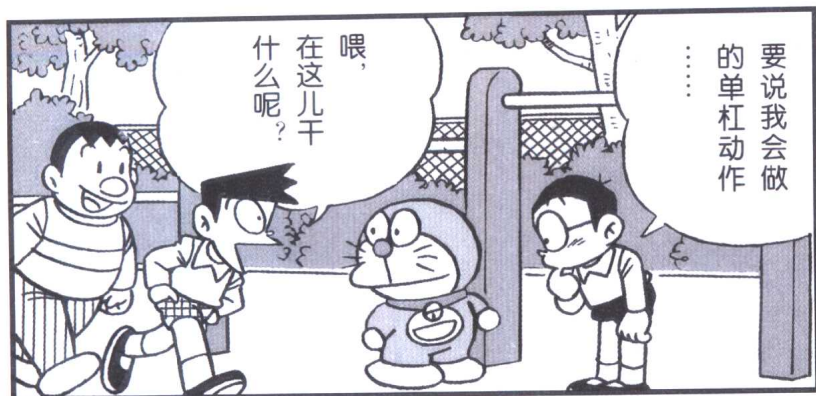


单杠









对于大雄来说，那就是单杠练习。

也就是说，不太会单杠的人，在单杠上玩就是很好的练习。

除此之外，能成为单杠练习的游戏还有哪些？

我做给你看。

哆啦A梦，把换衣圈拿出来。

OK!

换衣圈。

只要钻过圈，就换好衣服了。

刷——

