

<<花样滑冰>>

图书基本信息

书名：<<花样滑冰>>

13位ISBN编号：9787546314723

10位ISBN编号：7546314720

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：何思淼

页数：121

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<花样滑冰>>

### 内容概要

《花样滑冰》是全民健身项目指导用书中的一册，自1995年我国政府推出《我国全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。

2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。

面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。

该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

## <<花样滑冰>>

### 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 滑行第二节 步法第三节 急停第四节 跳跃第五节 旋转第四章 双人花样滑冰技术第一节 连接方式第二节 托举动作第三节 捻转托举第四节 抛跳第五节 螺旋线第六节 双人旋转第五章 冰上舞蹈第一节 基本姿势和连接方式第二节 基本步法第三节 舞蹈托举第四节 舞蹈造型第六章 比赛规则第一节 程序第二节 裁判

## <<花样滑冰>>

### 章节摘录

**起源** 花样滑冰运动起源于18世纪的英国，后来相继在德国、美国、加拿大等欧美国家迅速开展。

在美国，著名芭蕾舞表演艺术家杰克逊·海因斯别出心裁地把滑冰运动与舞蹈艺术融为一体，赋予花样滑冰新的面貌。

1863年，杰克逊·海因斯来到欧洲，在斯德哥尔摩、柏林、布达佩斯、彼得堡、赫尔辛基等城市做巡回表演。

1868年，他来到著名的“音乐之都”--奥地利的维也纳。

在冰场上，杰克逊·海因斯伴随着音乐，穿着冰鞋，跳起了当时最流行的华尔兹舞、玛祖卡舞和卡德里舞。

特别是他表演的蹲踞旋转，敏捷的步伐和优美的舞姿轰动了当时的维也纳。

杰克逊·海因斯甚至获得了奥地利国王约瑟夫一世的赞赏。

此后，许多人纷纷拜他为师，并成立了花样滑冰俱乐部，开始了专门的练习，花样滑冰运动由此开始。

**发展** 随着花样滑冰运动技术的提高进步、规则的日臻完善，以及国际赛事的举办，花样滑冰运动逐步走上规范化道路，并成为全民健身运动的有机组成部分。

……

<<花样滑冰>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>