

<<轮滑>>

图书基本信息

书名：<<轮滑>>

13位ISBN编号：9787546315218

10位ISBN编号：7546315212

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：李学山 著

页数：122

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>

前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。

宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《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。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

内容概要

自1995年我国政府推出《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。

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地、器材和装备 / 004第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 010第二节 运动价值 / 014第三节 运动保护 / 019第三章 基本技术第一节 初学者训练 / 030第二节 速度轮滑技术 / 053第三节 花样轮滑技术 / 074第四节 轮滑球技术 / 091第五节 伤害及预防 / 121

<<轮滑>>

章节摘录

插图：20世纪初，轮滑运动在美国和欧洲得到了广泛开展，世界性轮滑机构的设立以及各项赛事的发展，进一步推动了轮滑运动的普及。

1908年在英国建成了最大的轮滑场。

1924年4月21日，德国、法国、英国和瑞士四国的代表相约在瑞士的蒙特勒市，成立了世界上最早的“国际滚轮滑冰联合会”。

1937年在美国制定了第一个速度轮滑比赛规则。

同年，在意大利蒙扎正式举办了首届世界速度轮滑锦标赛，在德国慕尼黑举办了第1届欧洲花样轮滑锦标赛。

1942年，首届世界花样轮滑和花样舞蹈锦标赛在美国华盛顿举行。

1939年制定了花样轮滑规则，从此，轮滑运动在世界各国得到迅猛的发展，并真正走上轮滑竞赛的道路。

<<轮滑>>

编辑推荐

《全民健身项目指导用书:轮滑》是由吉林出版集团有限责任公司出版的。

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>