

<<轮滑入门ABC>>

图书基本信息

书名：<<轮滑入门ABC>>

13位ISBN编号：9787564405649

10位ISBN编号：7564405643

出版时间：2010-10

出版时间：北京体育大学

作者：成卓

页数：261

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>

## <<轮滑入门ABC>>

### 内容概要

本书在花式轮滑教学光盘《体育新干线——花式轮滑》基础上，总结以往教学片拍摄的经验，结合其后两年多的ICP教学实践，所形成的更为完善的ICP轮滑教程和新版教学片。

希望它能够帮助您更安全、更轻松地掌握轮滑技术，从而更好地享受这项运动所能带来的全部乐趣。

## <<轮滑入门ABC>>

### 作者简介

成卓：实名卓成。  
广东。

毕业于北京体育大学。

ICP国际一级轮滑教练。

ROLLERBLADE中国区赞助选手。

2003年开始学习轮滑。

2004年开始进行轮滑教学。

2005年加入中国米高轮滑队。

2006年通过ICP国际一级轮滑教练认证。

2007年受邀加入ROLLERBLADE中国区轮滑表演队。

2008年在网络推出《与成卓一起学轮滑》系列轮滑教学影像，帮助初学者快速入门。  
并有计划的进行轮滑训练，深受好评。  
同时着手编写本书《与成卓一起学轮滑》，力求进一步推动中国轮滑运动的健康发展。

## <<轮滑入门ABC>>

### 书籍目录

#### 第一章直排轮滑概述

##### 第一节 直排轮滑运动的起源与发展情况

##### 第二节 直排轮滑器材

###### 一、直排轮滑鞋

###### 二、护具

##### 第三节 直排轮滑的技术

##### 第四节 国际直排轮滑教学基准

###### 一、国际级直排轮滑认证课程

###### 二、ICP轮滑学习的3基石

#### 第二章初级技术

##### 一、自我保护技术

##### 二、掌控轮滑鞋

##### 三、刹车器刹停技术

##### 四、单蹬双滑

##### 五、A步转向

#### 第三章花式直排轮滑

##### 一、A停

##### 二、单蹬单滑

##### 三、平行转向

##### 四、T STOP丁字刹车

#### 第四章高级技巧

##### 一、MAGIC侧向刹停

##### 二、外刃滑行

##### 三、弯道压步

##### 四、POWERSLIDE正滑转倒滑T字刹车

#### 第五章其它常用技术

##### 一、横向平行上、下斜坡

##### 二、A字下斜坡

##### 三、滑行通过松软地面

##### 四、跳跃式通过不能滑行的地面

#### 第六章滑行摆臂

##### 一、直道滑行摆臂

##### 二、弯道滑行摆臂

#### 第七章起跑与加速

##### 一、直道起跑和加速

##### 二、弯道加速

#### 第八章花式轮滑概述

##### 一、花式轮滑的基本概念

##### 二、花式轮滑的发展情况

##### 三、花式轮滑的技巧

##### 四、花式轮滑技巧学习方法

##### 五、技巧学习的参考顺序要领

##### 六、花式轮滑常用动作列表

##### 七、技巧的应用

##### 八、动作连接技巧

<<轮滑入门ABC>>

第九章基础动作——蛇形类训练

第十章基础动作——八字类训练

第十一章基础动作——弧形类训练

第十二章基础动作——交叉类动作训练

第十三章组合动作

第十四章套路动作学习

<<轮滑入门ABC>>

编辑推荐

《轮滑入门ABC:高速连拍图解版(附光盘)》由北京体育大学出版社出版。

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>