第一图书网, tushu007.com

<<轮滑高手之路>>

图书基本信息

书名：<<轮滑高手之路>>

13位ISBN编号：9787801448804

10位ISBN编号：7801448804

出版时间：2006-1

出版时间：宇航出版社

作者：晓华

页数：147

字数：130000

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

内容概要

本书介绍了轮滑运动的起源、发展、轮滑鞋分类、选购和保养知识、对速度轮滑、花样轮滑和平地花式的基本动作和难度进行了分类讲解，方便轮滑初学者、入门者和熟练者练习使用，是一本实用的动作练习指导和参考书。

第一图书网, tushu007.com

<<轮滑高手之路>>

书籍目录

第一章 走进轮滑世界 第一节 风靡世界的轮滑运动 第二节 轮滑运动的起源和发展 一、早期的轮滑运动 二、大众化的轮滑运动 第三节 轮滑鞋的分类 一、双排轮滑鞋 二、单排轮滑鞋 第四节 轮滑鞋的选购与保养 一、选定轮滑鞋类型 二、选定轮滑鞋鞋身 三、选定轮滑鞋底架 四、选定轮滑鞋轮子 五、选定轮滑鞋轴承 六、选购注意事项 七、轮滑鞋的保养 八、护具的佩戴和选购 第五节 轮滑运动中的自我保护 一、轮滑常见的运动损伤 二、轮滑中的自我保护 三、户外轮滑小贴士 第二章 轮滑基本功训练 第一节 运动热身 一、肌肉拉伸 二、慢跑热身 三、轮滑鞋的正确穿法 第二节 原地站立 一、丁字站立 二、八字站立 三、平行站立 第三节 原地移动 一、原地左右移动重心 二、原地踏步练习 三、原地蹲起练习 四、两脚原地前后滑动 第五节 企鹅步和横向滑行练习 一、企鹅步练习 二、横向迈步移动练习 三、横向交叉步移动练习 第六节 基本刹车技术 一、内“八”字停止法 二、制动器刹车技术 三、急停技术第三章 速度轮滑教室 第一节 速度轮滑基础练习 一、速度轮滑的技术特征 二、速度轮滑的基本姿势 三、速度轮滑简单的滑走 四、速度轮滑简单的滑行 小资料：速度轮滑陆地训练一 小资料：速度轮滑陆地训练二 五、速度轮滑滑行练习 第二节 速度轮滑直道滑跑 一、基本姿势 二、蹬地动作 三、收腿动作 四、重心的移动 五、直道滑跑的三个关键环节 第三节 速度轮滑弯道滑跑 一、弯道技术动作的构成 二、正确的弯道滑跑姿势 三、进弯道技术 四、出弯道时的滑跑动作 五、弯道中的摆臂 六、弯道中的全身配合 七、纠正弯道滑跑中常见的错误 八、弯道滑跑练习 第四节 速度轮滑起跑技术 一、正面起跑的基本姿势与动作要领 二、正面起跑容易出现的错误动作 三、侧向起跑的基本姿势与动作要领 四、侧向起跑容易出现的错误 第五节 速度轮滑中的全身配合 一、两腿的配合 二、上体、臀部与腿的配合 小资料：专业速滑运动员一周训练计划第四章 花样轮滑教室 第一节 前进滑行 一、站立 二、外八字前进步行 三、前进滑走 四、正面滑行 五、前葫芦步 六、前双曲线滑行 七、单脚向前直线滑行 八、前剪冰 第二节 后退滑行 一、内八字后退步行 二、后退滑行 三、后葫芦步 四、蛇形向后滑行 五、单脚后退滑行 六、后剪冰 第三节 压步 一、前压步 二、后压步 第四节 八条弧线 一、压刃 二、前外弧线 三、前内弧线 四、后外弧线 五、后内弧线 第五节 8字形 一、前外8字形 二、前内8字形 三、后外8字形 四、后内8字形 第六节 变刃形 一、前变刃形：右前外内－左前内外 二、后变刃形：右后外内－左后内外 第七节 3字步 燕式平衡 大一字滑行 一、3字步 二、燕式平衡 三、大一字滑行 第八节 弓箭步 规尺动作 阿拉贝斯 一、弓箭步 二、规尺动作 三、阿拉贝斯 第九节 旋转 一、双足旋转 二、燕式旋转 三、单脚直立旋转 四、关于旋转的小经验 第十节 跳跃 一、后内点地一周跳 二、后内结环一周跳 第十一节 花样轮滑自由滑步法第五章 平地花式教室 第一节 平地花式轮滑简介 第二节 平地花式轮滑鞋的选购 第三节 平地花式技术入门 一、平地花式基本功训练 二、锁链步 三、Crazy 第四节 平地花式动作介绍 一、常见平地花式动作 二、平地花式动作的连接第六章 刷街、极限轮滑和轮滑球 第一节 刷街：在马路上奔跑 第二节 极限轮滑 一、跳跃(跳高跳远) 二、下楼梯 三、滑石块/栏杆(Grind) 第三节 轮滑球

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