

<<滑冰十日通>>

图书基本信息

书名：<<滑冰十日通>>

13位ISBN编号：9787806003930

10位ISBN编号：7806003932

出版时间：1999-08

出版时间：京华出版社

作者：于海燕 李业武 编

页数：200

字数：96000

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>

## <<滑冰十日通>>

### 内容概要

滑冰是一项具有悠久历史的体育运动，回顾滑冰运动的起源和发展，实际上就是一部研究人类战胜困难、征服自然，最终驾驭冰雪的历史。

滑冰不仅能锻炼身体、丰富生活，同时能培养人们坚毅、勇敢的意志品质和战胜寒冷、克服困难的精神。

滑冰运动发展到现在，已从单纯的快速滑跑，发展成为具有很强的竞技性并兼有艺术表演性和欣赏性的冬季奥运会正式比赛项目之一。

滑冰分为速度滑冰、短道速度滑冰、花样滑冰和冰球等项目。

我国有许多滑冰运动员已在世界大赛上取得了优异成绩，但欲在金字塔尖摘取明日桂冠，还需要更加庞大坚实的后备力量。

《滑冰十日通》一书以简洁的文字和图解，以速度滑冰为基础，从最基本的陆地模仿开始，使你练好扎实的基本功，并在短时间内掌握直道、弯道、起跑等一系列速滑的基本技能。

## <<滑冰十日通>>

### 书籍目录

第一日课程 滑冰运动的基本知识 一、世界滑冰运动发展概况 二、中国滑冰运动的发展 三、速滑比赛的场地、器材及服装 第二日课程 陆地模仿 一、基本动作 二、在一个滑步中的蹬冰技术 三、初学者易犯的错误 四、知识点滴 第四日课程 直道技术 一、直道滑跑的阶段划分 二、直道滑跑技术 三、基本动作练习 四、直道滑跑各部位的配合 五、知识点滴 第五日课程 弯道技术 一、弯道滑跑技术特点 二、弯道滑跑技术动作 三、弯道基本技术练习 四、身体各部位的协调配合 五、知识点滴 第六日课程 起跑与冲刺技术 一、起跑技术 二、冲刺技术 三、知识点滴 第七日课程 短跑道速度滑冰 一、世界短道速滑运动的发展 二、我国短道速滑运动的发展 三、短道速滑的特点 四、比赛规则 五、短道速滑战术 六、运动员装备 七、名人风采 第八日课程 花样滑冰 第九日课程 冰球运动 第十日课程 速度滑冰裁判法和竞赛组织编排

<<滑冰十日通>>

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>