

<<体育教练丛书>>

图书基本信息

书名：<<体育教练丛书>>

13位ISBN编号：9787500742944

10位ISBN编号：7500742940

出版时间：2003-10

出版时间：中国少年儿童出版社

作者：郭鼎文

页数：116

字数：60000

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

滑冰是一项非常有益的体育运动和休闲活动。

掌握这一体育技能，不但能增加青少年朋友的课余生活情趣，而且能提高青少年朋友的身体素质。

因此，我们特编写此书，希望能对大家有所帮助。

滑冰最初是用来代替冰上行走的，后来逐渐被用到生产和其他活动中去。

在这本书里，我们只介绍速度滑冰、花样滑冰和轮滑的一些基本知识和基本技术，供青少年朋友学习参考，如果想进一步学习，请阅读各个项目的专业书。

书籍目录

一、滑冰运动的起源和发展二、速度滑冰 1.起源 2.400米标准速滑跑道的几种规格 3.速度滑冰的服装 4.速度滑冰的冰刀（跑刀） 5.速度滑冰的基本技术 6.速滑陆上模仿练习 7.速滑陆上专门练习 8.速滑初学者的冰上基本练习三、花样滑冰 1.起源 2.花样滑冰的比赛场地 3.花样滑冰的服装 4.花样滑冰的冰鞋 5.花样滑冰的冰刀 6.花样滑冰的准备活动 7.花样滑冰的安全 8.花样滑冰的欣赏 9.花样滑冰初学者的基本练习四、轮滑运动 1.速度轮滑 2.花样轮滑五、其他的冰上运动 1.冰球 2.冰上溜石 3.轮滑球运动六、与冰上运动有关的问题 1.怎样选择冰鞋 2.准备活动的必要性 3.滑跑时应注意的安全事项 4.冻伤的预防和治疗后记

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>