

<<轮滑基本技术图解>>

图书基本信息

书名：<<轮滑基本技术图解>>

13位ISBN编号：9787500922278

10位ISBN编号：7500922272

出版时间：2002-1

出版时间：人体

作者：张瑛玮

页数：70

字数：560000

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>

<<轮滑基本技术图解>>

内容概要

轮滑运动，在我国原称旱冰运动，又称滚轴溜冰运动。

它包括双排轮的速度轮滑、花样轮滑、轮滑球以及单排轮的公路速滑、场地花样轮滑与U型池花样轮滑。

这些项目均为脚穿带有四个轮子的轮滑鞋，在地面上滑行。

本书包括：轮滑运动简介；初学者的滑跑技术及训练方法；花样轮滑的个人技术及训练方法；轮滑运动的体能训练等内容。

<<轮滑基本技术图解>>

书籍目录

一 轮滑运动简介 1 轮滑运动 2 轮滑运动的装备 3 轮骨鞋的选择、保养与升级 4 轮滑运动的赛事介绍 5 轮滑运动的安全注意事项 6 轮滑运动损伤的处理 二 初学者的基本技术及训练方法 1 基本站立姿势 2 摔倒与站起 3 迈步移动重心技术 4 直道滑行技术 5 转弯技术 6 急停技术 三 速度轮滑的滑跑技术及训练方法 1 直道滑跑技术 (1) 2 直道滑跑技术 (2) 3 直道滑跑技术 (3) 4 弯道滑跑技术 (1) 5 弯道滑跑技术 (2) 6 弯道滑跑技术 (3) 7 起跑技术 8 长距离滑跑技术 9 速度轮滑竞赛规则 四 花样轮滑的个人技术及训练方法 1 站立与平衡技术 2 向前滑行技术 (1) 3 向前滑行技术 (2) 4 向后滑行技术 5 压步技术 (1) 6 压步技术 (2) 7 急停技术 (1) 8 急停技术 (2) 9 基本弧线 (1) 10 基本弧线 (2) 五 轮滑运动的体能训练 1 热身训练 2 素质训练 3 综合训练 4 体能测定

<<轮滑基本技术图解>>

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>