

<<花样轮滑>>

图书基本信息

书名：<<花样轮滑>>

13位ISBN编号：9787500926481

10位ISBN编号：7500926480

出版时间：2006-4

出版单位：人民体育

作者：王旋

页数：168

字数：132000

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>

<<花样轮滑>>

内容概要

花样轮滑是一项深受广大青少年喜爱的运动，具有较强的趣味性和娱乐性。它是轮滑运动的重要组成部分，其中单人自由滑、双人自由滑、轮滑舞蹈，在音乐伴奏下，以各种不同类型的滑行和步法把跳跃、旋转等基本技术动作与优美的舞蹈动作有机地组合在一起进行表演，更给人以美的享受。

常参加花样轮滑运动，对改善人的心肺功能、增强四肢和躯干的肌肉力量、提高身体的平衡能力和协调能力，有着积极的作用，同时对培养机敏、顽强的意志品质也有良好的影响。它既可以丰富人们的业余生活，又能陶冶人们的情操。

《花样轮滑规定图形》结合我国花样轮滑运动发展趋势，援引了国际轮滑关于花样轮滑规则和比赛内容的最新资料，为推动我国花样轮滑运动水平早日进入世界先进行列，从理论上提高我们对花样轮滑的认识，给广大花样轮滑教练员、运动员和花样轮滑爱好者学习、探讨和深入研究花样轮滑运动提供方便，我们奉献此书以供参考。

<<花样轮滑>>

书籍目录

第一章 基础动作技术、姿态及完成方法 第一节 概述 一、什么年龄开始训练 二、怎样选材 三、器材与服装(图1、2) 四、专用术语和符号(图3、4) 第二节 向前滑行 一、寻求平衡 二、前葫芦步(图5) 三、前双曲线(图6) 四、犁状停(图7、8) 五、单足向前直线滑行(图9) 六、规尺停(图10) 七、“T”形停止法(图11、12) 八、双足急停(图13) 第三节 向后滑行 一、后葫芦滑行(图14) 二、后滑双曲线(图15) 三、向后直线滑行 四、后滑停止法(图16、17) 五、跌倒站起(图18) 六、压步(图19、20) 七、弧线滑行(图21、22、23、24、25) 第二章 花样轮滑规定图形技术等级标准 第一节 国际轮滑联盟的有关规定和规定图形比赛内容 第二节 花样轮滑规定图形技术原理与标准 一、规定图形的内容 二、基本技术的定义 三、技术原理与标准 第三章 规定图形技术和完成方法 第一节 8字形(图26) 一、前外8字形(图27、28、29) 二、前内8字形(图30、31、32) 三、后外8字形(图33、34、35) 四、后内8字形(图36、37、38) 第二节 变刃形(图39) 一、前变刃形(图40、41、42) 二、后变刃形(图43、44、45) 第三节 3字形(图46) 一、前外3字形(图47) 二、前内3字形(图48) 第四节 双3字形(图49) 一、前外双3字形(图50) 二、前内双3字形(图51、52)第四章 花样轮滑技术等级标准第五章 有关规定图形的标准

<<花样轮滑>>

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>