第一图书网, tushu007.com

<<滑雪>>

图书基本信息

书名：<<滑雪>>

13位ISBN编号：9787500940418

10位ISBN编号：7500940416

出版时间：2011-11

出版时间：人民体育出版社

作者：沃伦·史密斯

页数：155

译者：庞敬超

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

第一图书网, tushu007.com

<<滑雪>>

内容概要

《滑雪》完整详尽的图书和所配DVD，能够帮助你增强踏上雪道的勇气与信心。
阅读本书的同时请参看DVD光碟中展示的技术要点，它提供了清晰适时的画面，并将重点动作拆解为慢镜头一一显示，同时你也能从书中获取更多的相关信息与帮助。
第一次踏上雪道就像是一次冒险，你将开始一段令人兴奋的征程。
本书解释了进行双板滑雪时所必须掌握的知识，并为你增强自信。
同时每一页都有与之匹配的DVD光碟的镜像进行演示。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

第一图书网, tushu007.com

<<滑雪>>

书籍目录

如何使用本书和所配DVD
为什么滑雪？

滑雪去吧！

立即开始……
服装与装备
完整的装备
服装
防护装备
滑雪靴
固定器是如何工作的
滑雪板的科技特性
滑雪板与滑雪杖的选择
携带与呵护滑雪板
高山安全
雪道规则
高山上的安全保证
滑雪前的健身
为何要为滑雪而健身
滑雪前的练习
准备活动与放松
学习基础知识
立即开始……
学会行走
寻找滑雪学校
穿入固定器中
采取动态站姿
踝关节屈曲练习
平地滑行
第一次坡度滑行
起身
平衡与移动训练
犁式滑降
学习犁式滑降
控制犁式滑降的速度
犁式转弯
用大腿操控滑行
自由滑行
犁式滑降转弯的衔接
拖牵器与缆车
平行式转弯
立即开始……
如何进行平行式转弯
切坡与侧滑

第一图书网, tushu007.com

<<滑雪>>

如何控制内侧腿
J形转弯
运用节奏进行平行式转弯
双腿的操控性
保持双板平行
移动至平行
踝关节屈曲练习
点杖动作
点杖动作原理
点杖动作的练习
回转
立即开始……
了解回转
回转的科学原理
利用滑雪板板刃
回转技巧
富有变化的角度
操控力
精练技能
均衡的站姿
处理作用力
陡坡速降
立即开始……
为何陡坡速降的难度大
建立信心
如何顺利征服陡坡
猫跳
立即开始……
初学者的雪堆
猫跳技巧
高难度猫跳
更进一步
立即开始……
野外滑雪
什么是野外滑雪？

野外滑雪的初学者
更多粉状雪地滑行技巧
自由式滑雪
自由式滑雪的初学者
尝试第一次空中跳跃
进入滑雪公园
更多内容
有关滑雪的网站
滑雪词汇

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《滑雪》附带30分钟教学DVD，循序渐进地教学指导，配合栩栩如生的图片，引导你入门，并提升滑雪技巧，完整、综合的DVD教学片演示关键的滑雪技巧，灵活应用实时和静止画面，以及慢镜头技术。
最快的途径，掌握滑雪技巧。

第一图书网, tushu007.com

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