第一图书网, tushu007.com

<<单板滑雪卡宾技术>>

图书基本信息

书名：<<单板滑雪卡宾技术>>

13位ISBN编号：9787500941644

10位ISBN编号：7500941641

出版时间：2012-2

出版时间：人民体育出版社

作者：王葆衡

页数：115

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

<<单板滑雪卡宾技术>>

内容概要

单板滑雪是以大自然为伴，以自然为对手的体育运动项目。
在银色的世界中，在深绿色松柏的映衬下，呼吸着清澈透入心脾的空气，自由自在地滑过山谷坡地，在身后留下洁白的层层雪浪，坐在缆车上一边休息，一边观赏美丽的自然，一边聆听着空灵悠远的音乐，让心灵回归自然，这是单板滑雪的特点之一。
单板滑雪是一种重力落下的惯性运动，作为娱乐性的大众单板滑雪的技术主要是如何控制速度、运用转弯技术、适应不同坡度、雪质，达到在各种自然条件下自由自在地滑行。
单板滑雪易爱气候因素的影响，滑雪者必须适应各种气候条件，条件多变对滑雪者适应能力要求很高，这也是单板滑雪的特点。
单板滑雪在滑进中几乎不需要自身力量去蹬动来推动前进，可供选择的坡度很多，可以适合所有人滑行，而且单板滑雪不受年龄、体力、性别的影响。
有人把单板滑雪运动称为“终身运动项目”，就可以看出单板滑雪运动具有极高的锻炼价值。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王葆衡（沈阳体育学院、高级教练员）是我国唯一一位参加了意大利都灵和加拿大温哥华两届冬奥会的单板项目教练员。

第一图书网, tushu007.com

<<单板滑雪卡宾技术>>

书籍目录

卡宾技术
基础转弯
专门性卡宾技术训练
单板公园飞跃技术介绍
雪上单板原地练习方法介绍
单板滑雪抓板动作介绍
陆上单板练习方法介绍

编辑推荐

单板滑雪转弯技术中的卡宾技术是“ CARVING ”的音译，原意为：切、雕、刻。
我们把滑雪者在转弯时通过立刃使板刃刻进雪里、在雪面上留下深而细的雪辙的转弯技术动作称为卡宾技术。
这种新的滑雪转弯技术会给我们的单板滑雪带来更深层次的快乐，滑雪者无不期待着更快、更正确地掌握卡宾技术，因为这是进一步挖掘自身潜力、向高难度技术挑战、体验运用高质量转弯技术带来的快乐，更深层次地享受单板滑雪运动的愉悦的需要。
　王葆衡编著的《单板滑雪卡宾技术》是在2010年由人民体育出版社出版的《世界冠军教单板》一书的基础上编写的，是学习单板滑技术的姐妹篇。

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