

<<轮滑>>

图书基本信息

书名：<<轮滑>>

13位ISBN编号：9787533531058

10位ISBN编号：7533531051

出版时间：2008-4

出版时间：福建科技出版社

作者：周建林,胡玉芹,张耀光

页数：160

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>>

内容概要

热爱运动、崇尚健康已成为人们普遍的生活追求。

轮滑运动由于其独特的活动方式、运动体验，正好满足了当今人们的情趣需求。

尤其在青少年中，参与该项运动不仅可以体现追崇时尚的特性，而且可以在滑行中享受飞一般的刺激，以及挑战高难动作的喜悦。

为了达到介绍轮滑运动的目的，本书采取了如下编排方法：首先，在学习步骤的安排上强调了系统性、渐进性，从而为学习者提供了一条潜移默化的学习之路；其次，在表述上力图借助与滑行路线相一致的生动的图解，结合准确简洁的说明，以达到帮助学习者对技术动作的有效理解；再者，以富有特色的学习要点和经验提示，精准地点拨了学习技巧、注意事项，起到了画龙点睛的效果；此外，本书还配有与教程同步的示范光盘，为学习者的自学提供了随时随地的“活教员”。

<<轮滑>>

书籍目录

一、轮滑运动基本知识 (一) 轮滑运动的起源和发展 (二) 轮滑鞋的准备 (三) 轮滑的安全事项二、准备活动 (一) 关节活动 (二) 装备穿戴三、扶杆学习 (一) 扶杆站立 (二) 扶杆蹲起 (三) 扶杆踏步 (四) 扶杆单腿支撑 (五) 扶杆内压 (六) 扶杆外压 (七) “T” 字刹车四、原地学习 (一) 原地平衡体验 (二) 原地左右移动中心 (三) 压内刃体验 (四) 压外刃体验 (五) 原地蹲起 (六) 摔倒与站起五、前滑 (一) “V” 字站立 (二) “V” 字行走 (三) 向前蹬滑接 “T” 字刹车 (四) “一” 字步前滑 (五) 双脚平行前滑 (六) 内 “八” 字刹车 (七) 葫芦步前滑 (八) 前剪步滑行 (九) 玛丽步前滑 (十) 双脚前轮前滑 (十一) 蟹步滑行 (十二) 燕式平衡前滑六、倒滑 (一) 内 “八” 字站立 (二) 内 “八” 字倒走接 “V” 字刹车 (三) 倒滑 (四) 双脚平行倒滑 (五) 倒葫芦滑行 (六) 倒剪步滑行 (七) 弓步倒滑接 “T” 字后刹七、转弯滑行 (一) 两脚前后站立惯性转弯 (二) “A” 字转弯 (三) 蟹步转内弯 (四) 蟹步转外弯 (五) 双脚转 “3” 八、“S” 滑行 (一) 双脚 “S” 前滑 (二) 单脚 “s” 前滑 (三) 蟹步 “S” 前滑 (四) 双脚 “S” 倒滑 (五) 单脚 “s” 倒滑九、绕桩练习 (一) 双鱼游水 (二) 玛丽步前绕桩 (三) 双脚尖独轮前绕桩 (四) 单脚前绕桩 (五) 蟹步绕桩 (六) 双脚倒绕桩 (七) 单脚倒绕桩 (八) 前剪步绕桩 (九) 蟹剪步绕桩 (十) 倒剪步绕桩 (十一) 横向进倒剪步绕桩 (十二) 攀藤

<<轮滑>>

章节摘录

一、轮滑运动基本知识（一）轮滑运动的起源和发展轮滑运动是从滑冰运动发展而来的，在我国民间有“旱冰”、“滚轴溜冰”之称，目前根据国际通用名称统一称为“轮滑”。

关于轮滑运动的起源有几种不同的说法，较为认同的是18世纪初荷兰的一位运动员为了能在夏季进行滑冰训练，将木线轴安装在皮鞋底下滑行，由此而成功地创造了用轮子鞋“滑冰”的历史。

他的举动引起了人们的兴趣。

从此轮滑运动在欧洲首先得以开展起来。

轮滑运动的发展并不一帆风顺。

据记载，1760年比利时的乐器师约瑟夫·默林手工打造了一双轮滑鞋，但当时的媒体只是作为种冒险的新闻予以报道。

1815年法国人加尔森创造了轮式轮滑鞋，虽然在法国新奇一时，但由于这种新的游戏带来了不少事故，于是人们的兴趣逐渐减弱。

1818年旱冰运动在柏林的一家芭蕾舞舞台上出现，观众开始把轮滑看成是一种时尚。

随后相继出现了法国人用木头、金属和象牙制成的轮滑鞋，澳大利亚人制成的“品”字形三轮轮滑鞋等，可是这些轮滑鞋都未能得到广泛的推广。

1863年美国人詹姆斯·普利姆普顿发明了旱冰鞋的转动装置，开创性使用金属轮子代替木质轮子，将滚珠轴承运用到了轮滑鞋中，并于1866年在纽约开办了第一个室内轮滑场，组织了纽约轮滑运动会。

他的一系列举动为轮滑运动的发展起到了积极的推动作用。

当历史走到1980年时，美国的冰球运动员斯考特·奥林和布莱恩·奥林兄弟首次使用了单排轮滑鞋。单排轮滑运动的发明问世，以其广泛的适应性，随即受到广大青少年的欢迎，并迅速向世界各地扩展开来。

<<轮滑>>

编辑推荐

《轮滑》由福建科学技术出版社出版。

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>