

<<少儿轮滑初级教程>>

图书基本信息

书名：<<少儿轮滑初级教程>>

13位ISBN编号：9787533541712

10位ISBN编号：7533541715

出版时间：2012-12

出版时间：福建科技出版社

作者：福州市温泉小学，福建省海西轮滑俱乐部 编著

页数：90

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>

<<少儿轮滑初级教程>>

内容概要

本书除了基础知识的介绍外，主要介绍了初级速度轮滑和初级自由式轮滑。初级速度轮滑的内容包括了基本的直道技术、弯道技术以及起跑技术，初级自由式轮滑的内容包括了F级、E级的部分动作。本书中的内容均为基础技术，图例详细，文字准确，编排方式易于学习，教学指导性强。

<<少儿轮滑初级教程>>

书籍目录

第一部分 基础知识

- 一、轮滑的起源与发展
- 二、轮滑的种类
- 三、轮滑运动的特点与优点
- 四、轮滑器材

五、轮滑教学常用方法

第二部分 轮滑初始学习

- 一、安全常识
- 二、穿、脱轮滑鞋与佩戴护具
- 三、起立、站立与摔倒练习
- 四、站立平衡与原地蹲起练习
- 五、踏步、移动行走练习

第三部分 初级速度轮滑

- 一、保持基本姿势的双腿支撑滑行
- 二、单腿蹬地双腿支撑直线滑行
- 三、单腿蹬地双腿支撑单向曲线滑行
- 四、左右腿交替蹬地双腿支撑滑行
- 五、双腿支撑直线滑行
- 六、停止、刹车练习
- 七、转弯滑行
- 八、倒滑
- 九、双腿支撑大开立身体重心移动滑行
- 十、借助惯性的单腿支撑滑行
- 十一、利用体重的单腿蹬地单腿支撑滑行
- 十二、T字刹车
- 十三、摆臂技术与蹬地配合练习
- 十四、（向左）弯道滑行
- 十五、侧向摆动式起跑姿势练习
- 十六、双脚大八字起跑
- 十七、V字蹬地疾跑

第四部分 初级自由式

- 一、前葫芦滑行
- 二、倒葫芦滑行
- 三、双脚S
- 四、倒双脚S
- 五、倒滑刹车
- 六、前蛇
- 七、后蛇
- 八、前交叉步滑行（前剪步滑行）
- 九、倒交叉步滑行（倒剪步滑行）
- 十、蟹步滑行
- 十一、前后交替转体滑行
- 十二、蟹步S形滑行
- 十三、玛丽滑行
- 十四、前尼（前尼尔森）

<<少儿轮滑初级教程>>

十五、后尼（后尼尔森）

十六、单脚S

十七、攀藤

十八、克雷兹（CRAZY）

附一 教学大纲

附二 福州市温泉小学轮滑社简介

附三 福建省海西轮滑俱乐部简介

<<少儿轮滑初级教程>>

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>