

<<轮滑>>

图书基本信息

书名：<<轮滑>>

13位ISBN编号：9787564402365

10位ISBN编号：7564402369

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘琦，马良 主编

页数：93

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

轮滑运动融健身竞技艺术和惊险刺激于一身，参与者仅靠一双轮滑鞋和几件简单的护具，就可以在任何地方挥洒他的运动天赋，尽情展示其速度力量耐力和敏捷，因而魅力无穷，在世界各地都有大批拥趸，是一项极具娱乐性和普及性的老少咸宜的运动方式。

本书介绍轮滑运动发展概述、轮滑运动基本知识、轮滑运动基本技术、速度轮滑技术、轮滑运动竞赛规则要点。

<<轮滑>>

书籍目录

第一章 轮滑运动发展概述 第一节 轮滑运动的起源 一、与滑冰的不解之缘 二、直排轮滑 三、轮滑运动的分类 四、享誉国际的ICP 第二节 轮滑运动的竞赛形式 一、速度轮滑 二、花样轮滑 三、轮滑球 四、自由式轮滑 第二章 轮滑运动基本知识 第一节 轮滑运动装备 一、轮滑鞋 二、轮滑护具 第二节 轮滑鞋的性能 一、轮滑鞋的滑动性能 二、控制静止 三、控制滑动 第三节 轮滑运动的术语 第四节 轮滑运动的核心技术 一、重心突出 二、双脚平抬平落 三、充分地侧向蹬地 四、滑足支撑 五、浮足提膝收回 六、浮足就近落地 第三章 轮滑运动基本技术 第一节 轮滑运动的保护性技术 一、佩戴护具 二、保护性倒地技术 三、保护性侧滚翻技术 第二节 轮滑运动的非滑行技术 一、起立与坐下 二、基本站立姿势 第三节 轮滑运动的基本技术 一、横向踏步 二、V字步前进 三、被动滑行技术 第四节 轮滑运动的常用制动技术 一、刹车器制动 二、A字制动 三、T字制动 第五节 轮滑运动的常用滑行技术 一、单蹬双滑技术 二、单蹬单滑技术 三、外刃滑行技术 第六节 轮滑运动的常用转向技术 一、踏步转向技术 二、A字步转向技术 三、平行转向技术 四、压步转向技术 第七节 休闲轮滑常用技术 一、侧向踏步上坡 二、A字下坡滑行 三、小面积松软地面的滑行通过技术 四、小障碍的跳过技术 五、直道加速启动技术 六、平行制动技术 七、倒T字制动技术 八、双脚平行转向滑行技术 九、双脚分离式转向滑行技术 第四章 速度轮滑技术 第一节 滑跑姿势 一、直道滑行的滑跑姿势 二、弯道滑行的滑跑姿势 第二节 弯道滑行技术 一、弯道滑行的蹬腿 二、弯道滑行的下轮 三、弯道滑行的收腿 四、弯道滑行的惯性滑进 五、弯道滑行的摆臂 六、进入弯道技术 七、出弯道技术 第三节 直道滑行技术 一、直道滑行的蹬腿 二、直道滑行的下轮 三、直道滑行的收腿 四、直道滑行的惯性滑进 五、直道滑行的摆臂 第四节 起跑技术 一、侧向起跑预备姿势 二、正向起跑预备姿势 三、起跑后第一步 四、切跑式疾跑 五、滑跑式疾跑 六、扭滑式疾跑 七、疾跑与滑行的衔接 第五节 冲刺技术 一、冲刺滑行 二、终点撞线 第五章 轮滑运动竞赛规则要点 第一节 速度轮滑竞赛规则要点 第二节 自由式轮滑竞赛规则要点 第三节 轮滑球竞赛规则要点

<<轮滑>>

章节摘录

插图：1.场地速度轮滑比赛这是一种在专门为速度轮滑比赛而设计的室内场地上进行的速度轮滑比赛。

场地一般有直道和弯道各两个，呈椭圆形，弯道处的外沿略高于内沿，呈盘子形状。

跑道多采用硬木板地面或十分平整的水磨石、水泥和合成胶地面。

场地速度轮滑比赛的项目分为男子组和女子组进行。

一般有300米、500米、1500米、3000米、5000米和接力赛等项目的比赛。

500米以下距离的比赛属于短距离比赛，一般采用单人滑跑计时来决定名次；其它项目一般采用分组集体滑跑比赛。

由于跑道的周长较短（一般为150~300米），比赛过程对运动员的直弯道技术和集体战术都有十分高的要求。

场地速度轮滑赛在欧美很多国家非常普及，所建的场地也较多，但目前在我国专门为速度轮滑比赛所建的室内场地还很罕见，有待于轮滑运动的进一步提高和普及后加大投入。

2.公路速度轮滑比赛公路速度轮滑比赛在我国和世界许多国家都开展较多，一般是选择一段较平整的沥青公路，有时还包括随公路转弯的弯道、有上下坡道的立交桥和带折返点的公路等来进行比赛。

公路速度轮滑比赛的项目分为男子组、女子组和团队进行比赛。

一般有300米、500米、1500米、3000米、5000米、10000米、20000米、马拉松、分段接力和团队集体赛等项目的比赛。

多采用群体滑跑，参赛人数太多时可按年龄、运动员技术等级等方式分组进行群体滑跑。

<<轮滑>>

编辑推荐

《轮滑》：体育爱好者丛书。
篮球 足球 排球 网球 羽毛球 乒乓球 台球 游泳 跆拳道 轮滑 健美 滑雪

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>