

<<轮滑入门ABC>>

图书基本信息

书名：<<轮滑入门ABC>>

13位ISBN编号：9787564405649

10位ISBN编号：7564405643

出版时间：2010-10

出版时间：北京体育大学

作者：成卓

页数：261

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>

<<轮滑入门ABC>>

内容概要

本书在花式轮滑教学光盘《体育新干线——花式轮滑》基础上，总结以往教学片拍摄的经验，结合其后两年多的ICP教学实践，所形成的更为完善的ICP轮滑教程和新版教学片。

希望它能够帮助您更安全、更轻松地掌握轮滑技术，从而更好地享受这项运动所能带来的全部乐趣。

<<轮滑入门ABC>>

作者简介

成卓：实名卓成。
广东。

毕业于北京体育大学。

ICP国际一级轮滑教练。

ROLLERBLADE中国区赞助选手。

2003年开始学习轮滑。

2004年开始进行轮滑教学。

2005年加入中国米高轮滑队。

2006年通过ICP国际一级轮滑教练认证。

2007年受邀加入ROLLERBLADE中国区轮滑表演队。

2008年在网络推出《与成卓一起学轮滑》系列轮滑教学影像，帮助初学者快速入门。
并有计划的进行轮滑训练，深受好评。
同时着手编写本书《与成卓一起学轮滑》，力求进一步推动中国轮滑运动的健康发展。

<<轮滑入门ABC>>

书籍目录

第一章直排轮滑概述

第一节 直排轮滑运动的起源与发展情况

第二节 直排轮滑器材

一、直排轮滑鞋

二、护具

第三节 直排轮滑的技术

第四节 国际直排轮滑教学基准

一、国际级直排轮滑认证课程

二、ICP轮滑学习的3基石

第二章初级技术

一、自我保护技术

二、掌控轮滑鞋

三、刹车器刹停技术

四、单蹬双滑

五、A步转向

第三章花式直排轮滑

一、A停

二、单蹬单滑

三、平行转向

四、T STOP丁字刹车

第四章高级技巧

一、MAGIC侧向刹停

二、外刃滑行

三、弯道压步

四、POWERSLIDE正滑转倒滑T字刹车

第五章其它常用技术

一、横向平行上、下斜坡

二、A字下斜坡

三、滑行通过松软地面

四、跳跃式通过不能滑行的地面

第六章滑行摆臂

一、直道滑行摆臂

二、弯道滑行摆臂

第七章起跑与加速

一、直道起跑和加速

二、弯道加速

第八章花式轮滑概述

一、花式轮滑的基本概念

二、花式轮滑的发展情况

三、花式轮滑的技巧

四、花式轮滑技巧学习方法

五、技巧学习的参考顺序要领

六、花式轮滑常用动作列表

七、技巧的应用

八、动作连接技巧

<<轮滑入门ABC>>

第九章基础动作——蛇形类训练

第十章基础动作——八字类训练

第十一章基础动作——弧形类训练

第十二章基础动作——交叉类动作训练

第十三章组合动作

第十四章套路动作学习

编辑推荐

《轮滑入门ABC:高速连拍图解版(附光盘)》由北京体育大学出版社出版。

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>