

<<轮滑>>

图书基本信息

书名：<<轮滑>>

13位ISBN编号：9787807057024

10位ISBN编号：7807057025

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代

作者：卫章

页数：137

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

轮滑是一项深受广大青少年喜爱的运动，具有较强的趣味性和娱乐性，其中单人自由滑、双人自由滑、轮滑舞蹈，在音乐伴奏下，以各种不同类型的滑行和步法把跳跃、旋转等基本技术动作与优美的舞蹈动作有机地组合在一起进行表演，更给人以美的享受。

<<轮滑>>

作者简介

卫章，国家级教练 深圳市轮滑队总教练 广东省速度轮滑队教练 飞驰轮滑国际俱乐部总教练 深圳市冰上运动轮滑协会常务理事 广东省花样轮滑一级裁判

<<轮滑>>

书籍目录

PART 1 轮滑, Hip-Hop街头文化下的极限运动 一、风靡世界的轮滑运动 轮滑运动的起源 世界轮滑运动的发展概况 轮滑运动的风格 二、轮滑, 超炫的Hip-Hop街头文化 街头文化的七要素 三、关于轮滑“安全与健身的知识” 轮滑运动的安全小知识 轮滑运动的健身小知识PART 2 轮滑运动的场地与装备 一、场地 二、服装 三、轮滑鞋 轮滑鞋的性能 轮滑鞋的种类 轮滑鞋的选购 轮滑鞋的穿着 四、护具 头盔 护膝 护肘 护腕掌手套PART 3 基础入门 一、热身训练 头部运动 扩胸运动 背部伸展 腰部运动 腕关节运动 大腿肌肉的伸展 二、模拟训练 静蹲 侧蹬 三、站立和保持平衡 八字脚站立 T字脚站立 平行站立 原地左右移动重心 四、摔倒保护 向前摔倒 向左右摔倒 向后摔倒 五、基础滑行 双脚向前滑行 单脚向前滑行 双脚葫芦步向前滑行 双脚葫芦步向后滑行 向前葫芦步转身向后葫芦步 向后葫芦步转身向前葫芦步 向前交叉步滑行 向后交叉步滑行 六、停止技术 字形停止 犁形停止 T形点地停止 转身T形停止PART 4 实用技巧 一、直排轮滑技巧 (一) 花样过桩 双脚向前过桩 双脚向后过桩 单脚向前过桩 单脚向后过桩 单脚蹲式过桩 (二) 旋转技巧 双脚前后轮旋转 双脚前轮旋转 双脚后轮旋转 (三) 跳跃技巧 向前跳跃180度 向前跳跃36度 二、双排轮滑技巧 一字平衡滑 燕式平衡滑 躬身平衡滑 工字步平衡滑 上下分腿平衡滑 三、极限轮滑欣赏PART 5 专业轮滑 一、速度轮滑 (一) 速度轮滑简介 速度轮滑的特点 速度轮滑的比赛项目和方法 (二) 速度轮滑的滑跑技术 起跑技术 直道滑行 弯道滑行 终点冲刺 二、花样轮滑 (一) 花样轮滑简介 (二) 花样滑轮的跳跃 半周跳 一周跳 一周半跳 (三) 花样滑轮的旋转 双脚前后轮旋转 单脚直立旋转 蹲转 燕式转附录 轮滑运动的专业术语

<<轮滑>>

章节摘录

插图：

<<轮滑>>

编辑推荐

《轮滑》由成都时代出版社出版。

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>