

<<轮滑运动教程>>

图书基本信息

书名：<<轮滑运动教程>>

13位ISBN编号：9787811009255

10位ISBN编号：7811009250

出版时间：2008-3

出版时间：北京体育大学出版社

作者：付进学，张晓明，夏骄阳 著

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>

<<轮滑运动教程>>

内容概要

随轮滑运动的普及，会教轮滑已经成为体育教师必备的技能。本教程为北京体育大学轮滑选修课教材，其内容包括轮滑运动的发展史，轮滑运动的概况，初学轮滑的技术和方法，轮滑教学的方法和手段，速度轮滑的技术和训练，以及轮滑其他项目的知识等。希望学生通过对本课程的学习，掌握轮滑的知识和教学的技能。

<<轮滑运动教程>>

书籍目录

第一章 轮滑运动概述第一节 轮滑运动的项目分类第二节 轮滑运动的发展历史第三节 轮滑运动的特点及作用第二章 初学轮滑的基本技术第一节 初步向前滑行第二节 转弯滑行第三节 停止方法第四节 倒滑第三章 轮滑教学及练习方法第一节 教学特点第二节 教学原则的运用第三节 陆上模仿练习方法第四节 向前滑行教学练习方法第五节 转弯滑行教学练习方法第六节 停止方法教学练习方法第七节 倒滑教学练习方法第四章 速度轮滑基本技术及训练第一节 直道滑行基本技术第二节 弯道滑行基本技术第三节 起跑与终点冲刺技术第四节 速度轮滑接力技术第五节 速度轮滑双蹬技术第六节 速度轮滑技术训练方法、手段及范例第五章 速度轮滑运动体能训练第一节 速度轮滑体能训练的内容第二节 速度轮滑体能训练的手段范例第六章 速度轮滑运动的战术第一节 速度轮滑的战术第二节 速度轮滑的战术手段第三节 速度轮滑战术训练第四节 速度轮滑的战术应用第七章 速度轮滑的场地和竞赛规则第一节 速度轮滑的场地第二节 竞赛规则简介第八章 单排轮轮滑球简介第一节 单排轮轮滑球的产生和发展第二节 中国单排轮轮滑球的发展情况第三节 单排轮轮滑球竞赛规则简介第九章 双排轮轮滑球简介第一节 轮滑球场地器材第二节 主要规则概括第十章 花样轮滑简介第一节 场地、器材、服装第二节 花样轮滑的基本技术和内容.....

<<轮滑运动教程>>

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>