

图书基本信息

书名：<<教你学轮滑/阳光少年运动体能系列>>

13位ISBN编号：9787553700984

10位ISBN编号：7553700983

出版时间：2013-1

出版时间：于海燕 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：于海燕

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>

书籍目录

轮滑运动ABC 一、轮滑运动的发展概况 (一)速度轮滑发展历史 (二)花样轮滑发展概况 (三)轮滑球发展概况 (四)滑板运动介绍 二、轮滑运动的分类及特点 (一)速度轮滑的特点 (二)花样轮滑的特点 (三)轮滑球运动的特点 (四)滑板运动的特点 三、轮滑运动的场地、器材介绍 (一)轮滑练习装备 (二)速度轮滑场地、器材规定 (三)花样轮滑场地、器材规定 (四)轮滑球场地、器材规定 (五)滑板器材简介 四、初学入门 (一)轮滑先要选好装备 (二)器材的维护与保养 (三)陆地模仿练习 (四)如何在速度轮滑滑行中找支点 五、轮滑运动的健身意义 (一)经常参加轮滑锻炼能够改善神经系统机能 (二)经常参加轮滑锻炼能改善心血管系统机能 (三)经常参加轮滑锻炼可以改善呼吸系统机能 (四)经常参加轮滑锻炼能改善运动系统机能 六、常见运动损伤的处理 (一)出血的处理 (二)皮肤损伤的处理 (三)肌肉损伤的处理 (四)关节韧带损伤的处理 (五)关节脱位的处理 (六)骨折的处理 (七)创伤性骨膜炎的处理 (八)脑震荡的处理 (九)腰部损伤的处理 (十)膝部损伤的处理方法 (十一)踝部损伤的处理 循序渐进学技术 一、速度轮滑技术 (一)直线技术 (二)弯道技术 (三)起跑与冲刺技术 (四)易犯错误 二、花样轮滑技术 (一)常用专业术语 (二)基本技术 (三)单人滑技术 三、轮滑球技术 (一)滑行技术 (二)杆上技术 (三)易犯的误差及纠正方法 四、滑板技术简介 (一)障碍滑板 (二)器械动作 (三)花样滑板 (四)自选滑板轮滑比赛的竞赛常识 一、速度轮滑竞赛常识 (一)速度轮滑比赛项目的划分 (二)速度轮滑比赛的形式 (三)速度轮滑比赛的基本规则 二、花样轮滑的基本规则 (一)花样轮滑比赛项目及有关概念的界定 (二)花样轮滑的评分等级 (三)规定图形的规则 (四)单人自由滑和双人滑的短节目和长节目 (五)舞蹈比赛的基本规则 (六)花样轮滑的竞赛常识 三、如何欣赏轮滑球 (一)轮滑球比赛的基本定义 (二)球队的组成及要求 (三)主要规则 (四)关于比赛的有关规定 (五)场上裁判员的具体工作方法 四、组织竞赛的一般要求 (一)赛前 (二)比赛过程中 (三)比赛后的工作

编辑推荐

为了更好地普及轮滑运动的知识与方法，于海燕编写的这本《教你学轮滑》深入浅出、生动活泼、图文并茂地向读者们介绍这个项目的起源、文化背景、技术要点、练习方法及竞赛常识。相信您会从这本书中得到您所需要的知识和信息，吸引您、鼓励您、帮助您更加积极、更加热情地投身于健身、休闲的新的生活方式中去。

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>