第一图书网, tushu007.com

<<跟我学轮滑>>

图书基本信息

书名：<<跟我学轮滑>>

13位ISBN编号：9787883528678

10位ISBN编号：788352867X

出版时间：2008-1

出版时间：人民出版社

作者：卫章　编著

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

最符合轮滑运动规律的完美教程，由浅入深，全方位介绍轮滑各类技术，从入门基础到花样滑法，一应俱全。

姿势模拟、摔倒保护等适应性训练单双脚前后滑、葫芦步和交叉步等基础滑法
T型停、犁型停等技巧各式花样过桩双排轮一字滑、燕式滑等实用技法
速度滑起跑、冲刺及直道、弯道技术花样滑各式专业级跳跃、旋转

第一图书网, tushu007.com

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
二、轮滑，超炫的Hip-Hop街头文化
三、关于轮滑“安全与健身的知识”
PART 2 轮滑运动的场地与装备
一、场地
二、服装
三、轮滑鞋
四、护具
PART 3 基础入门
一、热身训练
二、模拟训练
三、站立和保持平衡
四、摔倒保护
五、基础滑行
六、停业技术
PART 4 实用技巧
PART 5 专业轮滑
附录 轮滑运动的专业术语

编辑推荐

释放速度与激情，让自由的你拥有飞翔的感觉。
基础+花样，最全面轮滑技法！

第一图书网, tushu007.com

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