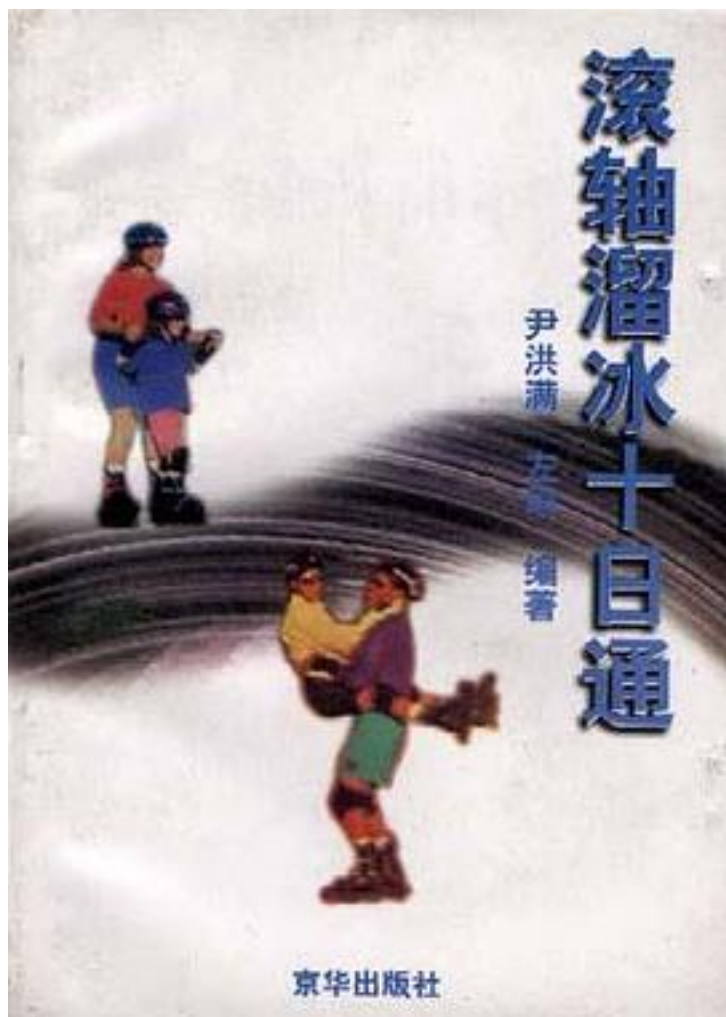


滚轴溜冰十日通



[滚轴溜冰十日通_下载链接1_](#)

著者:尹洪满 左琳 编

出版者:京华出版社

出版时间:1997-12

装帧:平装

isbn:9787806002629

滚轴溜冰运动又称旱冰或轮滑运动。

作者介绍:

目录: 目 录

第一日课程 滚轴溜冰运动基本知识

- 一、滚轴溜冰运动概述
- 二、滚轴溜冰运动发展简史
- 三、滚轴溜冰运动对人体的影响
- 四、安全注意事项
- 五、溜冰鞋的选择
- 六、滚轴溜冰运动的特点

第二日课程 速度溜冰基本技术

- 一、名词术语
- 二、上冰前的练习
- 三、滑跑的陆上练习
- 四、弯道辅助练习
- 五、弯道模仿练习
- 六、加速学习的辅助方法

第三日课程 直道滑跑技术

- 一、直道滑跑的基本姿势
- 二、简单滑走
- 三、简单滑行
- 四、直道向前滑跑
- 五、直道滑行练习
- 六、蹬地、重心移动、收腿“三环节”的连接
- 七、全身配合

第四日课程 弯道滑行技术

- 一、弯道技术
- 二、弯道练习
- 三、出弯道时滑跑的动作要领
- 四、弯道滑跑中常见的错误动作
- 五、如何改正弯道滑跑的错误动作

第五日课程 急停 倒滑、起跑、冲刺技术

- 一、急停技术
- 二、倒滑技术
- 三、起跑技术
- 四、冲刺技术

第六日课程 花样轮滑技术（一）

- 一、“8”字形花样技术
- 二、变刃形花样技术
- 三、“3”字形对“3”字形花样技术
- 四、双“3”字形花样技术
- 五、结环形花样技术

第七日课程 花样轮滑技术（二）

- 一、括弧形花样技术
- 二、钩手形花样技术
- 三、单足“8”字形花样技术
- 四、变刃“3”字形花样技术
- 五、变刃双“3”字形花样技术
- 六、变刃结环形花样技术
- 七、变刃括弧形花样技术
- 八、单足“3”字形花样技术

- 九、单足双“3”字形花样技术
- 十、单足结环形花样技术
- 十一、单足括弧形花样技术
- 第八日课程 轮滑球技术
 - 一、轮滑球的场地及使用器材
 - 二、轮滑球技术
- 第九日课程 轮滑球比赛规则
 - 一、场地要求
 - 二、器材要求
 - 三、服饰要求
 - 四、比赛时间规则
 - 五、开球规则
 - 六、得分规则
 - 七、罚球规则
 - 八、技术规则
- 第十日课程 滚轴溜冰运动常见损伤的处理与预防
 - 一、常用止血方法
 - 二、开放性损伤处理方法
 - 三、挫伤处理方法
 - 四、肌肉拉伤处理方法
 - 五、关节脱位处理方法
 - 六、骨折处理方法
 - 七、损伤性腱鞘炎处理方法
 - 八、疲劳性骨膜炎处理方法
 - 九、脑震荡处理方法
 - 十、急性腰扭伤处理方法
 - 十一、膝关节侧副韧带损伤处理方法
 - 十二、十字韧带损伤处理方法
 - 十三、半月板损伤处理方法
 - 十四、骨劳损处理方法
 - 十五、踝关节韧带损伤处理方法
 - 十六、中暑处理方法
 - • • • • ([收起](#))

[滚轴溜冰十日通_下载链接1](#)

标签

溜冰技巧

溜冰

滚轴

滑冰技术

gg

评论

[滚轴溜冰十日通_下载链接1](#)

书评

[滚轴溜冰十日通_下载链接1](#)