

轮滑



[轮滑_下载链接1](#)

著者:邓立平

出版者:厦门大学出版社

出版时间:2006-10

装帧:简裝本

isbn:9787561525869

本书依据最新的国际轮滑运动竞赛规则，吸取了国内外先进的速度轮滑理论知识，共分六部分：第一部分介绍了轮滑运动的发展趋势及轮滑的运动价值。第二部分介绍了轮滑运动的一些基本常识。第三部分详细讲解了轮滑运动的各项技术。第四部分介绍了速度轮滑的教学方法。第五部分讲解轮滑运动训练的手段。第六部分简单介绍了滑板运动的场地器材及一些技术特点。本教材适用于业余训练指导及作为轮滑课的教材使用。

作者介绍：

目录: 序

- 第一章 速度轮滑运动概述
 - 第一节 世界轮滑运动的发展概况
 - 第二节 轮滑运动价值与发展趋势
 - 第三节 轮滑运动常用的力学概念
- 第二章 速度轮滑运动基本知识
 - 第一节 用具与服装
 - 第二节 速度轮滑场地
 - 第三节 轮滑比赛简介
 - 第四节 速度轮滑竞赛规则
- 第三章 速度轮滑的刹车技术
 - 第一节 单排鞋的初级刹车方法
 - 第二节 单排鞋高级刹车方法
- 第四章 速度轮滑运动基本技术
 - 第一节 直道滑行技术
 - 第二节 弯道滑行基本技术
 - 第三节 起跑技术
 - 第四节 接力技术
- 第五章 速度轮滑练习方法
 - 第一节 速度轮滑的特点
 - 第二节 专门性模仿动作的练习
 - 第三节 速度轮滑指导与实践
- 第六章 速度轮滑运动基础训练
 - 第一节 速度轮滑运动基础训练方法
 - 第二节 轮滑运动训练手段与范例
 - 第三节 轮滑训练计划制定
- 第七章 速度轮滑运动战术
 - 第一节 速度轮滑战术的特点
 - 第二节 速度轮滑战术手段与分类
 - 第三节 战术运用的基本过程和方法
- 第八章 滑板运动概述
 - 第一节 滑板运动的起源与发展
 - 第二节 滑板运动的特点
 - 第三节 滑板运动的内容与分类
- 第九章 滑板运动器材设备与场地
 - 第一节 滑板用具
 - 第二节 滑板器材设备
 - 第三节 滑板运动场地设施
 - 第四节 滑板的挑选与保养
- 第十章 滑板运动各项技术与练习
 - 第一节 障碍滑板
 - 第二节 花样滑板
 - 第三节 自选滑板
- 参考文献

• • • • • (收起)

轮滑 [下载链接1](#)

标签

评论

轮滑 [下载链接1](#)

书评

轮滑 [下载链接1](#)