

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:简装本

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](#)