

轮滑



[轮滑_下载链接1](#)

著者:周建林,胡玉芹,张耀光

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787533531058

《轮滑》还配有与教程同步的示范光盘，为学习者的自学提供了随时随地的“活教员”。热爱运动、崇尚健康已成为人们普遍的生活追求。轮滑运动由于其独特的活动方式、运动体验，正好满足了当今人们的情趣需求。尤其在青少年中，参与该项运动不仅可以体现追崇时尚的特性，而且可以在滑行中享受飞一般的刺激，以及挑战高难动作的愉悦。

为了达到介绍轮滑运动的目的，《轮滑》采取了如下编排方法：首先，在学习步骤的安排上强调了系统性、渐进性，从而为学习者提供了一条潜移默化的学习之路；其次，在表述上力图借助与滑行路线相一致的生动的图解，结合准确简洁的说明，以达到帮助学习者对技术动作的有效理解；再者，以富有特色的学习要点和经验提示，精准地点拨了学习技巧、注意事项，起到了画龙点睛的效果。

作者介绍：

目录：一、轮滑运动基本知识

- (一) 轮滑运动的起源和发展
- (二) 轮滑鞋的准备
- (三) 轮滑的安全事项

二、准备活动

- (一) 关节活动
- (二) 装备穿戴

三、扶杆学习

- (一) 扶杆站立
- (二) 扶杆蹲起
- (三) 扶杆踏步
- (四) 扶杆单腿支撑
- (五) 扶杆内压
- (六) 扶杆外压
- (七) “T”字刹车

四、原地学习

- (一) 原地平衡体验
- (二) 原地左右移动中心
- (三) 压内刃体验
- (四) 压外刃体验
- (五) 原地蹲起
- (六) 摔倒与站起

五、前滑

- (一) “V”字站立
- (二) “V”字行走
- (三) 向前蹬滑接“T”字刹车
- (四) “—”字步前滑
- (五) 双脚平行前滑
- (六) 内“八”字刹车
- (七) 葫芦步前滑
- (八) 前剪步滑行
- (九) 玛丽步前滑
- (十) 双脚前轮前滑
- (十一) 蟹步滑行
- (十二) 燕式平衡前滑

六、倒滑

- (一) 内“八”字站立
- (二) 内“八”字倒走接“V”字刹车

- (三) 倒滑
- (四) 双脚平行倒滑
- (五) 倒葫芦滑行
- (六) 倒剪步滑行
- (七) 弓步倒滑接“T”字后刹

七、转弯滑行

- (一) 两脚前后站立惯性转弯
- (二) “A”字转弯
- (三) 蟹步转内弯
- (四) 蟹步转外弯
- (五) 双脚转“3”

八、“S”滑行

- (一) 双脚“S”前滑
- (二) 单脚“S”前滑
- (三) 蟹步“S”前滑
- (四) 双脚“S”倒滑
- (五) 单脚“S”倒滑

九、绕桩练习

- (一) 双鱼游水
- (二) 玛丽步前绕桩
- (三) 双脚尖独轮前绕桩
- (四) 单脚前绕桩
- (五) 蟹步绕桩
- (六) 双脚倒绕桩
- (七) 单脚倒绕桩
- (八) 前剪步绕桩
- (九) 蟹剪步绕桩
- (十) 倒剪步绕桩
- (十一) 横向进倒剪步绕桩
- (十二) 攀藤

• • • • (收起)

[轮滑](#) [下载链接1](#)

标签

体育

轮滑

其他

评论

很久前学轮滑看的一本书

[轮滑_下载链接1](#)

书评

[轮滑_下载链接1](#)