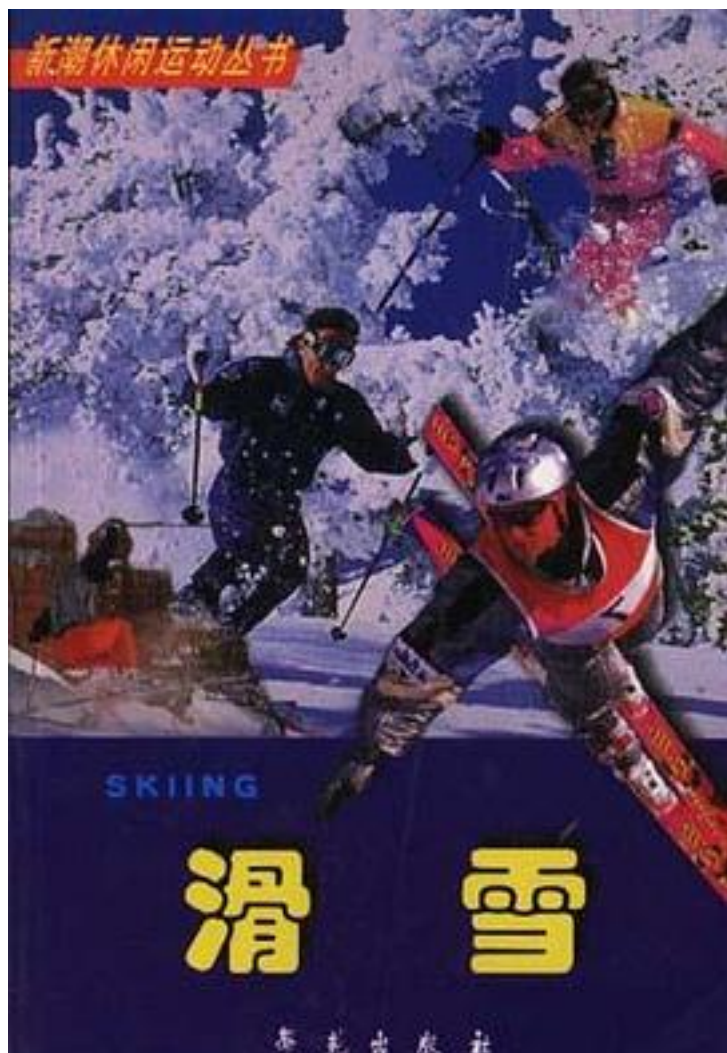


滑雪



[滑雪_下载链接1](#)

著者:贺慨

出版者:北京体育大学

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787564402761

《滑雪》主要介绍了高山滑雪和单板滑雪这两项。其中，高山滑雪介绍了滑雪的装备、滑雪前的准备活动与饮食、滑雪的基本知识、安全与行为规则、滑雪中常见的伤害与预防，以及各种高山滑雪技术；单板滑雪介绍了单板滑雪装备、基本知识、基本动作、特殊动作，以及单板公园等内容。竞技滑雪运动的项目有高山滑雪、北欧滑雪、自由式滑雪、单板滑雪、冬季两项和登山滑雪。

作者介绍:

目录: 滑雪概况高山滑雪 第一章 滑雪的装备 第二章 滑雪前的准备活动 第三章 滑雪的基本知识 第四章 滑雪者安全与行为规则 第五章 基本滑雪技术练习 第六章 乘坐滑雪索道 第七章 直滑降技术 第八章 横滑 第九章 横滑降技术 第十章 犁式直滑降技术 第十一章 犁式转弯技术 第十二章 停滑转动技术 第十三章 半犁式转弯技术 第十四章 基本摆动转弯技术 第十五章 平行转弯技术 第十六章 小回转技术 第十七章 大回转技术 第十八章 滑雪前的准备与饮食 第十九章 滑雪中常见的伤害与预防单板滑雪 第一章 单板滑雪装备 第二章 单板滑雪基本知识 第二章 单板滑雪基本知识 第四章 单板滑雪基本动作 第五章 移动、滑行与刹停 第六章 换刃转弯连续滑行 第七章 自由式基础 第八章 单板公园
· · · · · (收起)

[滑雪_下载链接1](#)

标签

滑雪

评论

[滑雪_下载链接1](#)

书评

[滑雪_下载链接1](#)