

《轮滑快速入门不求人》

图书基本信息

书名：《轮滑快速入门不求人》

13位ISBN编号：9787810511605

10位ISBN编号：7810511602

出版时间：1997-09

出版社：北京体育大学出版社

作者：付进学,等

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《轮滑快速入门不求人》

内容概要

轮滑快速入门不求人，ISBN：9787810511605，作者：付进学，李瑶章编著

书籍目录

目录

第一章 轮滑运动简介

第二章 轮滑鞋的选择和练习时注意安全事项

一、轮滑鞋的选择

二、轮滑练习安全注意事项及受伤的处理

第三章 初学者的练习方法和手段

一、了解轮滑运动的特点

二、陆上模仿练习

三、初步滑行的练习方法

四、其它滑行方法练习

第四章 速度轮滑

一、滑跑技术

二、滑跑技术练习方法与手段

三、速度轮滑比赛常识

第五章 怎样练习花样轮滑

一、花样轮滑

二、学习花样轮滑前的准备

三、花样轮滑的基本技术

四、花样轮滑的规定图形

五、花样轮滑的自由滑

六、双人花样轮滑与舞蹈

第六章 轮滑球简介

一、轮滑球场地器材

二、主要规则概括

《轮滑快速入门不求人》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com