

《男孩要帅气》

图书基本信息

书名：《男孩要帅气》

13位ISBN编号：9787549916221

10位ISBN编号：7549916225

出版社：Collins 江苏教育出版社 (2012-04出版)

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

《男孩要帅气》

作者简介

作者：白雅君（美国）Michael Collins 白雅君，大连天维理工信息研究所所长，著名图书策划人（策划出版图书近千种），版权经纪人，律师。Michael Collins（柯迈林），毕业于普林斯顿大学和斯坦福大学管理学院，现就职于磐石数字媒体有限公司。他曾任美国奥睿（北京牌师事务所法律助理、长沙远大空调有限公司总裁特殊助理。2008年于美国Lulu公司出版《北京旅行指南》。

《男孩要帅气》

书籍目录

序言 导读 Chapter 1元旦晚会上的帅男孩 1.1会打领带的帅男孩 1.2会包装礼物的帅男孩 1.3会表演“三球杂耍”的帅男孩 1.4会表演把脑袋变“没了”的帅男孩 1.5会把硬币变“没了”的9巾男孩 1.6会用扑克牌变魔术的帅男孩 1.7会组建乐队的帅男孩 Chapter 2 运动场上的帅男孩 2.1会踢“贝氏弧线球”的帅男孩 2.2会运球的帅男孩 2.3会跳起来投篮的帅男孩 2.4会做出滑板“豚跳”动作的帅男孩 2.5会做自行车“后轮滑”特技的帅男孩 2.6会做自行车“冲跳”特技的帅男孩 2.7会骑独轮车的帅男孩 2.8会在板球比赛中投旋球的帅男孩 2.9会游自由泳的帅男孩 2.10会划船的帅男孩 2.11会爬树的帅男孩 2.12会做侧翻的帅男孩 2.13会像牛仔一样扔套索的帅男孩 Chapter 3 夏令营里的帅男孩 3.1会点篝火的帅男孩 3.2会读指北针的帅男孩 3.3会制作指南针的帅男孩 3.4会用手表辨认方向的帅男孩 3.5会识别猎户星座的帅男孩 3.6会制作木筏的帅男孩 3.7会估算雷暴发生地离自己的距离的帅男孩 3.8会做嘴对嘴人工呼吸的帅男孩 3.9会处理蜇刺伤口的帅男孩 3.10会制作吊床的帅男孩 3.11会搭建帐篷的帅男孩 3.12会制造木炭的帅男孩 3.13会取得洁净用水的帅男孩 3.14会预防蚊虫叮咬的帅男孩 3.15会发求救信号的帅男孩 3.16会做漂流瓶的帅男孩 3.17会玩“漂流木棍”的帅男孩 3.18会吹口哨的帅男孩 3.19会吹草哨的帅男孩 3.20会放风筝的帅男孩 3.21会建造堡垒的帅男孩 3.22会钓鱼的帅男孩 3.23会烹饪夏令营食物的帅男孩 3.24会推断大树年龄的帅男孩 Chapter 4 朋友圈子里的帅男孩 4.1会制作友谊结的帅男孩 4.2会制作可乐喷泉的帅男孩 4.3会制作“魔环”的帅男孩 4.4会制作滴漏的帅男孩 4.5会制作回力镖的帅男孩 4.6会制作纸卦的帅男孩 4.7会用气球制作玩具小狗的9巾男孩 4.8会用气球制作宝剑的帅男孩 4.9会制作简易卷筒纸话筒的帅男孩 4.10会造“火山”的帅男孩 4.11会制作臭气弹的帅男孩 4.12会制作个性化扑克牌的帅男孩 4.13会制作海盗旗的帅男孩 4.14会制作徽章的帅男孩 4.15会制作简易潜水镜的9巾男孩 4.16会制作报警器的帅男孩 4.17会寻宝藏的帅男孩 4.18会制作弹弓的帅男孩 4.19会制作气球发射器的帅男孩 4.20会制作蒸汽船的帅男孩 4.21会发射导弹的帅男孩 4.22会制造火箭的帅男孩 4.23会制作手榴弹的帅男孩 4.24会造滑轮组的帅男孩 4.25会向窗外扔水炸弹的帅男孩 4.26会弄太阳文身的帅男孩 4.27会玩溜溜球的帅男孩 4.28会扮鬼脸的帅男孩 4.29会做恶作剧的帅男孩 4.30会让朋友的手指不听使唤的帅男孩 4.31会制作火柴枪的帅男孩 Chapter 5 生活中的帅男孩 5.1会打绳结的帅男孩 5.2会缝扣子的帅男孩 5.3会训练狗的帅男孩 5.4会给自行车补胎的帅男孩 5.5会用“生物技术”暖脚的帅男孩 5.6会教鹦鹉说话的帅男孩 5.7会让家里“闹鬼”的帅男孩 Chapter 6 有秘密武器的帅男孩 6.1会使用秘密手势的帅男孩 6.2会写秘密信息的帅男孩 6.3会用英文说暗语的帅男孩 6.4会查指纹的帅男孩

《男孩要帅气》

章节摘录

版权页：插图：持球。使用五根手指持球，并将手指向内紧缩。在球落下的一刻使用手掌接住。

躯干盘球。将球放在腰际盘旋，这个动作的关键在于脸面朝前，同时眼睛不要看着球，然后做顺时针、逆时针的盘球练习。

颈部盘球。将球沿着颈部环绕练习，这个练习同样脸面朝前，颈部切忌不可移动，并且进行顺时针、逆时针方向的交替练习。

单脚盘球。两脚分开并且重心放低，持球在单脚一侧做盘球练习。眼睛不要看球，并利用左、右脚做正、反时针方向的交替练习。

胯下前后抛球。两脚分开同时重心放低。将球从前方轻抛到后方，两手迅速由后方接住球，并将球轻抛回前方，如此反复练习，试试看30秒内能完成几次。

膝部盘球。两脚稍微靠拢同时身体重心放低，将球沿着两膝做盘球练习。眼睛不要看球，并按顺时针、逆时针方向交替练习。

胯下8字盘球。这是单脚盘球的应用，将球沿着双脚在胯下做8字形的盘球，同时眼睛不要看着球，并按顺时针、逆时针方向交替练习。

经过以上的训练后，便可开始反复练习运球技巧了：第一步运球时五指自然分开，尽可能多接触球的顶部，这样才能控制住球。值得提醒的是，运球应该用手指，而不是手掌。因为掌心不够灵敏，无法精确运球时的重心高度及方向。对此练习的最简单的检测方式就是到人车稀少的路上进行运球练习，若你的手掌很脏，表示你的动作有很多错误。

第二步开始运球的时候，用你的前臂、手腕和手指将球用力推向地面，用手腕和手指控制球速和球弹起来的高度。

第三步当球弹起，不要让球触及手掌，要张开手指以感觉来球，然后用手腕使力把球压回地面，最好不要让球弹起来的高度超过腰，这样比较容易控制球。运球时手腕要放松，用向下挤压动作拍球，而不是抽打动作。要训练两只手都能熟练地运球。开始先学习在原地运球，熟练后可以一边运球一边走动。不要过多考虑运球时你的移动速度，先掌握好运球技术。走动中的运球技术掌握好以后，再开始逐渐增加移动速度，直至全速。采取怎样的速度，以你能舒服地运球为标准。

第四步在移动中运球时，需要微微弯曲膝盖以保持身体平衡。此外，略弓起上身来保护球也是至关重要的，并且要记住，必须在远离对手的一侧运球。

《男孩要帅气》

编辑推荐

《男孩要帅气:如何成为受欢迎的男生》是海外留学丛书之一，由江苏教育出版社出版。

《男孩要帅气》

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