

《世界冠军教单板》

图书基本信息

书名：《世界冠军教单板》

13位ISBN编号：9787500939597

10位ISBN编号：7500939590

出版时间：2011-1

出版社：王葆衡、王石安 人民体育出版社 (2011-01出版)

页数：111

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

《世界冠军教单板》

内容概要

《世界冠军教单板:从零开始学习单板滑雪》是面对单板滑雪初学者而编写的入门参考书。我国在2003年开展了单板滑雪运动，该运动大体可以分为高山和自由两大类。单板高山滑雪追求的是通过旗门时转弯的技术和滑行的速度。而自由式单板追求的是滑行的技巧，飞跃的高度、距离以及各种自由式动作的优美和难度。

2000年前后在我国滑雪场上几乎见不到单板滑雪者的身影，2002年我国派出了首批单板教练员赴日本学习单板滑雪技术，此举揭开了我国开展单板滑雪运动的序幕。如今单板滑雪者的数量与日俱增，单板滑雪运动已经成为了皑皑白雪中的时尚运动，已经成为了年轻人在冬季不可或缺的娱乐、健身运动。

《世界冠军教单板》

书籍目录

单板滑雪运动简介一、单板滑雪二、单板滑雪运动的发展三、单板滑雪运动的价值四、单板滑雪运动的特点五、具有无限魅力的单板滑雪运动单板滑雪运动项目简介一、单板高山类项目——汉人平行大回转(PGS)二、单板高山类项目——大回转(GS)三、单板自由类项目——单板U型场地滑雪(HP)四、单板自由类项目——单板空中技巧(BA)五、单板自由类项目——单板追逐赛(SBX)准备篇一、单板滑雪器材二、单板滑雪板的种类三、单板的选择四、单板滑雪鞋、固定器的种类五、单板滑雪鞋、固定器的选择六、单板固定器安装的宽度、角度七、自由单板滑雪的服装、护具基础篇一、前脚的确定二、雪板的携带三、雪板的放置四、在平坦雪面站姿固定雪板的方法五、在山坡上面对山下坐姿固定雪板和站起方法六、双脚固定后180°改变方向的方法七、背对山下的站起方法八、面对山下从跪姿到站姿的方法九、向前安全摔倒的方法十、向后安全摔倒的方法十一、最危险的摔倒姿势——于逆刃摔倒十二、预防损伤须遵循的原则十三、滑雪前的准备活动基本篇-基础技术一、单板滑雪的基本滑行姿势二、单脚固定后的改变方向三、单脚固定后的移动基本篇-基础技术一、横滑降-停止二、斜滑降-停止三、直滑降-停止四、Z字滑降五、直滑降-滑弧六、有拖滑的转弯七、卡宾技术转弯八、卡宾技术连续转弯提高篇-发展的单板技术一、直线连续欧力(Ollie)跳跃滑进二、直线诺利(Nollie)跳跃滑进三、立前刃后手摸雪面滑弧四、立后刃前手摸雪面滑弧五、大幅度倾倒换手摸雪面S滑行六、直线欧力(Ollie)起跳-抓板-直滑进七、直线欧力(Ollie)起跳-后刃转弯八、直线欧力(Ollie)起跳-前刃转弯九、大S跳起变刃转弯十、大卡宾连续跳跃S滑行十一、抓板后刃、前刃大滑行十二、抓板尾S滑行十三、抓板尖S滑行十四、抓板尖、板尾S滑行十五、正脚后刃跳转180°变反脚前刃滑弧十六、板尾支撑连续转体滑下单板专项拉伸和力量练习一、滑雪之前自我能刀的三项测试二、单板专项拉伸三、单板专项力量练习

章节摘录

版权页：插图：二、单板滑雪运动的发展在我国单板滑雪无论竞赛项目的增长，还是大众单板滑雪运动的发展，均处于快速发展期。国际上自1983年在美国举行第一次单板滑雪的比赛以来，1987-1988赛季开始了世界杯的比赛。1998年日本长野冬奥会上单板滑雪的高山大回转和U型场地滑雪成为了正式的竞赛项目。接下来在2002年美国盐湖城冬奥会上U型场地单板技巧依旧是正式竞赛项目，而单人大回转项目取消，替代的是单板双人平行大回转。在2003年2月20日瑞士召开的国际奥委会委员会上决定：2006年都灵冬奥会的单板项目中增设四人追逐（SBS）比赛。2010年加拿大温哥华冬奥会单板竞赛项目保持了U型场地、双人平行大回转和追逐比赛三个项目。从单板竞赛项目在冬奥会上增加的趋势来看，单板滑雪竞赛项目增加还具有极大的潜力，因为单板滑雪在欧洲、北美洲竞赛频繁，项目繁多。除了冬奥会上的竞赛项目外，单板的竞赛项目还有：个人高山回转、个人高山大回转、自然雪极限滑降、空中技巧、六人超级障碍、场地公园赛等。

《世界冠军教单板》

编辑推荐

《世界冠军教单板:从零开始学习单板滑雪》：人生的雪辙从这里开始，多位中国单板冠军力您进行示范，我国两届冬奥会单板国家队教练为您进行技术指导。

《世界冠军教单板》

精彩短评

- 1、铜版纸，教学详细，我男友放在厕所里看的书。
- 2、还是没有视频好，不过书能做成这个样子，已经相当不错了
- 3、很不错的书 单板的各种说明都很好 讲解的也和明白 配合另外一个光盘很完美的
- 4、老了点，10年的书，对于初学者有一定帮助。

章节试读

1、《世界冠军教单板》的笔记-第二集

因为本能的害怕会想重心放后腿，但这只能会让你更容易摔倒。

《世界冠军教单板》

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