

《自由跑酷》

图书基本信息

书名：《自由跑酷》

13位ISBN编号：9787564403904

10位ISBN编号：756440390X

出版时间：2010-5

出版社：北京体育大学出版社

作者：高科

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

《自由跑酷》

内容概要

本书于2009年2月至2009年12月编写,编写初衷有三:

- 1) 专业运动训练概念推广:把跑酷系统训练的理念传达给所有看到这本书的人,希望大家能理解跑酷不是翻墙,过栏杆和空翻等一些单个的动作,而是一项需要系统训练的专业运动.
- 2) 跑酷公社训练体系推广:整个训练过程渗透运动与人体科学实践操作和安全训练理念,指正新手训练的各种误区.
- 3) 在跑酷方兴未艾之时,最大限度还原真实的跑酷.希望可以从北京开始让跑酷真正在国内扎根而不是昙花一现.也抛砖引玉,谨希望全国各地有越来越多的人专注跑酷教学,为中国跑酷发展打下坚实的基础.本书适用于即将练习跑酷和练习跑酷时间不长的新手,对于练习跑酷时间很长的朋友可以做为参考,相信你们能看到更多的东西.由于编写仓促,书中若出现什么不足或缺失,欢迎大家指正.

《自由跑酷》

作者简介

作者介绍:

高科:

北京跑酷公社创始成员、团队负责人

2007年开始练习跑酷

2008年制定北京跑酷公社基础训练体系

2009年制定北京跑酷公社教练标准

2010年北京跑酷公社职业教练

国际注册体适能专业教练

亚洲运动及体适能学院高级私人教练

参与本书制作主要成员介绍:

张磊:

北京跑酷公社创始成员、团队负责人

2007年开始练习跑酷

甄家班主要替身演员

曾担任电影《十月围城》、《精武风云》跑酷动作指导、场地设置、甄家班跑酷替身

现任洪金宝国际影视学院高级跑酷教练

《自由跑酷》

书籍目录

跟我一起学跑酷Part 1 跑酷概况 一、跑酷的历史 二、什么是跑酷 三、跑酷的现状 四、跑酷和自由奔跑的区别 五、跑酷和你Part 2 跑酷基础训练 一、跑酷之前你要知道的一切 二、热身，准备成为一个真正的跑酷训练者 三、身体素质训练，成为跑酷高手的必经之路 四、整理训练，必须掌握的超级恢复性训练 五、心理素质训练，让你成为一个真正的高手Part 3 跑酷——见招拆招 一、基本受身 二、落地受身 三、基本落地 四、反扒落地 五、猫爬 六、倒立 七、定点跳 八、助跑定点跳 九、卡尺跳 十、蹬壁反弹 十一、懒人跳 十二、猴跳 十三、反身跳 十四、前后手 十五、侧跃 十六、金刚 十七、屁蹲 十八、钻杆 十九、长金刚 二十、双金刚 二十一、猫挂 二十二、助跑猫挂 二十三、180猫挂 二十四、爬墙 二十五、金刚定点 二十六、金刚猫挂 二十七、转栏杆 二十八、转墙 二十九、团身前空翻 三十、团身后空翻 三十一、团身侧空翻

《自由跑酷》

章节摘录

1.任何体育运动都有一个通用的成功方法，那就是按正确的方法进行训练。跑酷也需要坚持正确的训练方法。如果你没这样做，你可能会崴脚、韧带撕裂、骨折，更严重的是丧失信心，止步不前，最后放弃跑酷。

2.训练时，穿宽松的裤子和抓地力强的慢跑鞋，可以让你发挥得更稳定。

3.你可以单独训练，不过最好找同伴训练，这样你会进步的更快。

4.训练之前不要吃太饱，尽量少吃面食。

5.每天要至少花40~60分钟进行体能训练。体能训练之前一定要做10~15分钟的热身；训练结束后一定要做拉伸，缓解肌肉的酸痛，帮助恢复。体能训练不要超过1个小时，否则练习跑酷动作时会增加受伤的机率。

6.腰腹是控制和平衡身体的重要部位，要加强练习。

7.肩部的控制和力量是做好跑酷动作的关键，倒立是迅速增长肩部力量的方法。

8.如果你想飞，第一个要学习的跑酷动作就是落地。

9.安全第一，所有动作都必须从安全的地方开始练习，从平地开始练习。

10.一次完成不了的动作先分步完成；分步完成不了的动作找辅助性训练。

11.你要坚持训练，一个动作完成之后要不断重复训练直至达到熟练程度。要认真体会自己身体和每个动作细微的变化，一个小小的进步就是你下一次训练的动力。

12.动作不熟练之前不要做危险的尝试，避免受伤。

13.学会基本动作之后，练习不同动作的起跳方式及步伐，练习连续性地越过障碍。因为，真正遇到紧急情况时，你没有时间调整脚步，只能靠平常的积累。

14.到难度更高的地方练习基本动作，提高心理素质。每突破一次自我，那种成就感都会维持很长一段时间，让你得以更加坚定地坚持下去。

请遵守以上法则，看起来不太管用，但是可以让你一直健康地练习跑酷，关键时刻甚至可以救你的命！

《自由跑酷》

编辑推荐

我们叫北京跑酷公社。我们是北京最早练习跑酷、很少受伤、没有团队纷争、没有半途而废，并且致力于跑酷推广，以跑酷教学为使命的团队。我们在北京见证了跑酷在中国走过的每一步，每一个转折，每一次变化，也和跑酷一起走过了3年。我们更理解城市需要什么，城市中的人需要什么。我们走得低调但是稳健，有着比其他团队更多的执着和坚韧。我们更愿意学习和推广跑酷，探求跑酷背后的本质。

《自由跑酷》

精彩短评

- 1、不错，喜欢跑酷的同学可以看看。对体能提高和自身协调能力很有帮助。
- 2、书的内容太少，讲解还啰嗦，还是看看碟吧~~
- 3、这本书看呢，就花了15分钟，全彩页，分跑酷的历史，热身和基础训练，基本动作三个部分，基本动作在附赠光碟都有演示，光碟里的视频和上回在电视上看到的是一样的。还是蛮正规的。

总体来说，这本书是用来练的，不是用来读的，还是要跟着书来练习才好

- 4、书本对这项运动的介绍时比较全面和充分的,对动作的解释也比较详尽,使本不错的教科书!
- 5、书中内容写的太棒了!
- 6、昨晚下的单，今天上午9点多钟就送来了，速度真是太快了。书新，纸张质量不错，光盘很清楚，讲的很详细，推荐。
- 7、只能说是一种宣传册，离教科书的级别还差得很远，不过跑酷书就这一本，也只能买它了
- 8、书是不错，不过，买来的第一天，孩子出去玩，脚就歪了，现在还不能走，所以买书的孩子一定要注意安全。
- 9、刚入手，包装很不错，纸质也很好，内容也很丰富，赞!
- 10、不能做到专业水平
- 11、书不错，就是没讲每个动作什么循序渐进的练 根本一开始就不敢那么玩，这个改进下会更好，还有视屏在弄详细点就不错了。
- 12、新书刚上架，就可以订购!方便快捷，书的质量上乘!对于喜欢跑酷的人来说绝对物超所值!快递人员热情，服务周到!希望下次继续保持良好的服务热情!谢了!
- 13、印刷质量不错，图文并茂，内容简单易学，适合初级练习者
- 14、了解一下跑酷运动
- 15、挺好，很喜欢!
- 16、书不错，送货速度快，前天晚上订，今朝就收到了
- 17、在当当网买了这么多次书，第一次撞到这没质量保证的书!拿到书时，人就是“开心”两个字形容，翻了一会书页，那一页页的书可以拿出来单独看了，烂了7，8页。除此，内容挺给力
- 18、作者是一个3年的跑酷爱好者!也是职业的健身教练!他愿意分享他的训练经验，看到这本书多多少少都会有收获 尤其是初学者 动作的重点都有标注 帮助就更大了!!!如果一个人练 学习里面的热身动作 对以防受伤也还是很好的

我也练习一年多了 对作者分享他的经验 表示感谢!!!!

现在的跑酷队伍大多不成熟，各个团队的跑酷队长 看下这本书说的重点 也利于传授讲解给你们的队员。

也感谢当当 作者一发布上架就有货 速度不逊于书店 我很满意。

已经按照书上训练两天了 感觉挺好的

- 19、有光盘,从简单开始教授,易学易懂,较为实用的一本跑酷锻炼的书
- 20、技术要领都有讲到，很不错吧
- 21、不错的书还赠送光碟 很好
- 22、很好的跑酷教学，不仅介绍了跑酷知识、技术、风格，连光盘也很赞!
- 23、书有点皱，但纸质不错，估计是运输过程压皱的吧。略略翻了下，挺详细的讲解，只要认真坚持学习，也能一起跑酷的。
- 24、相当不错，值得学习
- 25、去年6月一直在关注着本书籍，终于在市面发行的前一天 在国家图书馆轻轻松松的租借到这本书籍，一直到现在2月份了，一直在续借，这几个月里 每天都在坚持锻炼，到现在的感觉是，全身

《自由跑酷》

轻巧了许多，立定跳比以前高出不少的成绩，尤其是在翻越障碍物的时候，以前手腕总会搁一下，现在不会了，这都是因为有图书的作者一步一步提供安全有效的学习方法

一直坚持前三部走，受身还没尝试，基础的训练已经让爱上了这本神奇的书籍。

爱跑酷的初学者（我这样的）/力推！

26、就是有些地方还是不怎么适合初学者。当然也许是我还不能够称之为初学者。

而且有些地方说得我有些不明白。特别是在准备活动的地方。

= =光盘里面也没有说。不过我还是变强了不少。

27、好详细的书,把跑酷的动作都解说示范的清楚

28、是一些跑酷基本动作的教学，还有视频，挺不错的，算是基础教程

29、内容太少，没有想象的好

30、很好的书，有动作分解和图片示范，适合学习。

31、正版，好书，不过内容视乎有点少~~~

32、还不错

保存的也蛮好

33、不错，就不是很详细

34、看过才知道人和人的差异实在是太大了

35、净瞎写，一点用都没有

36、内容详细，通俗易懂。就是光盘坏的不能播放。特纠结

37、最近儿子迷上了跑酷，每天都要看看跑酷视频，还到楼下练习，很怕他盲目练习受伤，毕竟这也属于极限运动，有了跑酷这本书，图文并茂，而且还有一些安全方面的说明，比如跑酷前的准备运动等等，对他帮助很大，男孩子嘛，喜欢运动是很好的事情，但是安全非常重要。

38、难得中国第一本跑酷教学书问世，一定要支持啦！很多人练了多年，自己很厉害，但是却不懂得如何教新人正确安全循序渐进的练习跑酷，使得很多新人望而却步，觉得这运动太危险，简直是玩命。如果每个团队的队长都能做到为队员的安全考虑，认真思考教学方法，一定能使跑酷运动在我国普及，就像街舞一样。

39、页面松脱

40、书很薄，但很实用，对跑酷练习很有帮助，光碟也很有用

41、书的内容很简单,而且我收到的书,皮已经脱落了.

42、好极了，能买到真的很高兴

43、适用于 初学者!

44、看这个要有专门学习空地才行！但大多数都看不懂在说什么 拿来就掉了几页了

45、很棒 走路都不好好走了

46、包装就觉得怪怪的，不过没什么，不看重包装嘛！！！书的内容还不错！！

47、看过一些跑酷视频之后，又变得热血沸腾了，很久没有的斗志，又都回来了，想挑战一下自己，跑起来！

48、这样的书不多 不错

49、买来送人的，他很喜欢，书很全面，快递也很给力。赞

50、都是牛人呀。只能看看，估计学是学不会了。

51、给堂弟买的，他没发表任何意见，应该一般般吧，书的质量就挺好的

52、以前在电影上看到跑酷，感觉很震撼。但一直都没看到有专业的书出来。这本书写的非常专业，不仅在于它对动作的详细解说，更重要的是它教授你如何规避伤害，这对喜爱这项运动的人来说是非常宝贵的经验。可以少走很多弯路。配上VCD一起看，很棒！呵呵，都有练习跑酷的冲动了~~

53、我想我是学不会了。。。

54、跑酷基础

55、我现在是在湛江做跑酷教练...买了书教他们轻松多了~嘻嘻

56、速度挺快的！放学后儿子就迫不及待地看起来，早早完成作业，又在电脑上放光盘，就是像素有些低，全屏看不太清。书的质量不错（纸张）

57、喜欢，不过有的动作难度有点大

58、内容不错，就是书的封面太硬，翻二下就掉了？

《自由跑酷》

- 59、光盘坏了买了有什么用 日 电脑死机
- 60、光盘看起来不错
- 61、内容有些简略，光碟画质比太好，还有书的后空翻教程图片是错误的。
- 62、作者一步一步提供安全有效的学习方法，爱上了这本神奇的书籍。
- 63、没想象的那么好，但是还是可以看看的
- 64、里面的准备动作用来锻炼身体，再好不过
- 65、不错，是一本跑酷入门的好书~
- 66、讲得到位
- 67、惊险和难度背后是科学、系统的训练。
- 68、还算是比较详细的资料！
- 69、实操是关键，书不重要。
- 70、内容挺不错的 但装订烂.易掉页
- 71、真的挺好，发货很快，果断好评
- 72、我爱好跑酷，非常喜欢这本书
- 73、对于基础的学习还是很不错的，加了许多辅助练习这样很好。
- 74、作为入门读物，还不错！
- 75、刚到货.翻了一会就看到中间的胶水了.翻的过程中被我撕开的都有了..内容还是非常好的.就是装订差了
- 76、内容有些单薄。。。进入正题后只有几个简单的动作介绍。。。不过前面热身练习之类的还不错。有真人配图，这点蛮好~
- 77、非常好的一本书，质量内容都很好。邮递也特别快。
- 78、内容很好，质量太差，翻了翻就快掉了一半页.....
- 79、服务周到，送货快，东西不错
- 80、是一本不错的基础书
- 81、好久了才评价，书是正版，送货速度也快。谢谢！
- 82、不错，物美价廉，好
- 83、这是第三版，价格和第一版一样。跑酷好帮手
- 84、专业跑酷团队的书，全彩，附赠光碟一张——当然了我只是替同学买==顺带读了一下
- 85、很不错，很适合初学者学习，观摩，让自己的基本功变的更家扎实，才能让自己在以后的运动当中，不必受不必要的伤害
- 86、准备及平时锻炼有要求，很基础，也可以强身健体，年轻也可以学习运用
- 87、一本关于跑酷非常好的指导书。
- 88、出于爱好！了解一下！
- 89、没看哪
- 90、对初学者的帮助很大,值得一看,还有VCD,值!
- 91、有不错的讲解，对初学者有很大帮助
- 92、此书还没看！！！！

《自由跑酷》

精彩书评

1、去年6月一直在关注着本书籍，终于在市面发行的前一天在国家图书馆轻轻松松的租借到这本书籍，一直到现在2月份了，一直在续借，这几个月里每天都在坚持锻炼，到现在的感觉是，全身轻巧了许多，立定跳比以前高出不少的成绩，尤其是在翻越障碍物的时候，以前手腕总会搁一下，现在不会了，这都是因为有图书的作者一步一步提供安全有效的学习方法一直坚持前三部走，受身还没尝试，基础的训练已经让爱上了这本神奇的书籍。爱跑酷的初学者（我这样的）/力推！

章节试读

1、《自由跑酷》的笔记-第1页

更多跑酷内容可以上[中国跑酷网](#)交流

《自由跑酷》

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