

《高山滑雪》

图书基本信息

书名：《高山滑雪》

13位ISBN编号：9787546314990

10位ISBN编号：7546314992

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团

作者：唐云松//张颖

页数：82

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

《高山滑雪》

内容概要

《高山滑雪》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。《高山滑雪》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100个分册，按照统一的体例，力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

《高山滑雪》

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 场地和装备 第二章 运动保健 第一节 自我身体评价 第二节 运动价值 第三节 运动保护 第三章 基本技术 第一节 基本姿势 第二节 导入技术 第三节 滑降技术 第四节 转弯技术 第五节 伤害及预防 第四章 比赛规则 第一节 比赛方法 第二节 裁判方法

《高山滑雪》

章节摘录

版权页：插图：应选用质轻、保暖、防风雪、舒适合身的滑雪服。上装要宽松，衣袖的长度应以向上伸直手臂后略长于手腕为宜，袖口应有缩口并可调整松紧，领口应为直立的高领开口，以防止冷空气进入；裤长应以下蹲后裤脚在脚踝部为宜。滑雪手套一般用天然皮革和合成材料制成，内层为保暖性好的不透水面料，可防止手被冻伤。此外，滑雪者应选择五指分开的手套，以方便持握雪杖以及用手整理滑雪器材。滑雪帽分为针织滑雪帽和头盔，滑雪者可根据自身的条件进行选择。针织滑雪帽以弹性较好的绒线帽为最佳，长度以能遮到耳朵为宜，要能紧贴头部及耳朵部位，这样即使剧烈运动也不易松脱。由于滑行中冷风对眼睛的刺激很大，而且雪地对阳光反射很强，所以滑雪需要佩戴滑雪镜来保护眼睛。专业的滑雪内衣是由化纤面料制成的，具有良好的延展性和透气性。如果穿着棉质内衣，须及时更换，以免出汗后身体又潮又冷。

《高山滑雪》

编辑推荐

《高山滑雪》是全民健身项目指导用书。

《高山滑雪》

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