

《飞翔吧，少年！零基础滑板技巧全书》

图书基本信息

书名：《飞翔吧，少年！零基础滑板技巧全书》

13位ISBN编号：9787115401349

出版时间：2015-11

作者：【日】立本和树,【日】内田千寻,【日】藤沼到

页数：143

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

《飞翔吧，少年！零基础滑板技巧全书》

内容概要

不管技术多么高超的滑板高手都曾有过“开始”的时候，那些炫酷有型的滑板技巧都是从零开始循序渐进地掌握的。《飞翔吧，少年！零基础滑板技巧全书》由三位专业的日本滑板教练写作，从滑板的选购、维护和基础知识开始，逐步讲解在平面上练习的基础技巧，在迷你坡道和弧度坡道等设施上的进阶技巧，常用的“双脚带板跳起”等感觉像飞起来一样的技巧，以及驾驭障碍箱的高级技巧。

《飞翔吧，少年！零基础滑板技巧全书》还特别增加了如何通过练习滑板掌握滑雪板技巧的章节。每一个动作都通过不同角度的高速相机连拍照片展示连贯动作，并有教练技术指导和脚与滑板的位置展示图，帮助读者轻松掌握滑板基础技巧。

《飞翔吧，少年！零基础滑板技巧全书》

作者简介

立本和树

生于宫崎县，现居住于东京。以高超的技艺常年来指导福冈的滑板爱好者。2003年在Ajsaskatebord championship中获得年度滑板冠军等殊荣，多年来获得多项奖励。

内田千寻

引领女性滑板风潮的滑行者。经营专门面向女性滑板爱好者的社区“colorful project”。并创立女性团体“Sunny Skateboard”，为女性滑板爱好者提供支持。

藤沼到

在滑板专业学校JWSC担任教练，是获得PSA认证的专业滑板运动员。在U型池方面具有公认的实力，曾在多项锦标赛上获得过引起轰动的骄人成绩。

书籍目录

CONTENTS

享受滑板的乐趣

作者介绍

PART 1 长距离滑行篇

滑板的各部位名称

滑板的选择方法

站姿、持板方法1

站姿、持板方法1

从滑行到停止1

从滑行到停止2

卡宾弯(carving turn)1

卡宾弯2

踢腿转弯(Kick Turn) (平地) 1

踢腿转弯 (平地) 2

蛇行 (Tic TAC)

滑单轮 (manual)

台阶的上法、下法1

台阶的上法、下法2

台阶的上法、下法要点

抓板1

抓板2

抓板要点

滑板场地中的设施

PART2 挑战滑板场地

踢腿转弯 (平坦斜面) 1

踢腿转弯 (平坦斜面) 2

踢腿转弯 (平坦斜面) 要点

踢腿转弯 (变化坡道) 1

踢腿转弯 (变化坡道) 2

倒滑 (迷你坡道) 1

倒滑 (迷你坡道) 2

掉入 (Drop in) (迷你坡道)

倒滑搭板尾 (INTER FAKIE tail rock)

背面AXLE STALL (迷你坡道)

倒滑搭板尾/背面AXLE STALL (迷你坡道) 要点

荡板 (pumping, U型坡道)

滑板的简单维护和问题处理方法1

PART 3 基本特技动作篇

双脚带板跳起 1

双脚带板跳起 2

双脚带板跳起要点

双脚带板跳起的应用和练习1

双脚带板跳起的应用和练习2

双脚带板跳起的应用和练习要点

倒板 (SHOVE-IT) 1

倒板2

倒板要点

滑板的简单维护和问题处理方法2

PART 4 障碍箱篇

横板碾磨滑（Boardslide）1

横板碾磨滑2

滑板头（noseslide）1

滑板头2

双桥碾磨滑（50-50 grind）1

双桥碾磨滑2

滑板头/双桥碾磨滑要点

次后桥碾磨滑 1

次后桥碾磨滑2

板头碾磨滑（nosegrind）1

板头碾磨滑2

次后桥碾磨滑/板头碾磨滑要点

本书中使用的滑板场地

PART 5 滑雪板特别篇

站立和滑行1

站立和滑行2

转弯

横刹（power slide）

踢腿转弯1

踢腿转弯2

掉入1

掉入2

滑板专用词语解说

《飞翔吧，少年！零基础滑板技巧全书》

精彩短评

- 1、浅显易懂的入门基础，直观明了的动作图解，重点的动作还有详细示范，用来作为滑板的入门教程简直再合适不过了。
- 2、含金量十足，滑板爱好者一眼就能发现这本书的亮点在那里，已经给好几个朋友们推荐了这本书
- 3、集实用性与易学性于一体的滑板技巧教程，值得推荐
- 4、教学安排很合理呀，真正的从零开始，学起来很快呢，值得推荐的滑板教程。
- 5、真全面，除了丰富的滑板练习技巧，还有滑板选购和维护等知识，诚意满满呀。
- 6、用来作为滑板的入门教程简直再合适不过了。浅显易懂的入门基础，直观明了的动作图解，以及重点动作的详细示范等等，无论哪一点都让人深深地感受到作者对于滑板初学者满满的诚意。
- 7、无论是入门的基础动作，还是较难的提高技巧都配有详细的图解和文字解说，动作重点一目了然
- 8、图解不错，直观明了，一看就懂，学起来也容易
- 9、已购。不错，零基础也可以上手~~分解图很清晰~~不过看的时候还是脑补了各种动作的失败摔倒，各种疼。。。
- 10、超多的动作示范图，让人能更快地掌握技术动作，及时纠正动作上的错误，让练习变得更加有效率。
- 11、看这本书能学会滑板那真是见鬼了，瞎扯得很的书，什么技术重点都没有，视频光盘也没有，就堆了一堆的动作名字在上面。尽特么喊一些水军来评分，K!
- 12、有从零开始的起点，还有众多的滑板技巧。另外，书中超多的动作示范图，将动作的重点完整地展示出来，让我能更快地掌握这些技术动作，及时纠正动作上的错误，让练习变得更加得心应手，是我见过的最好的一本滑板入门教程

《飞翔吧，少年！零基础滑板技巧全书》

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