

# 《滚轴溜冰十日通》

## 图书基本信息

书名：《滚轴溜冰十日通》

13位ISBN编号：9787806002629

10位ISBN编号：7806002626

出版时间：1997-12

出版社：京华出版社

作者：尹洪满 左琳 编

页数：115

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](http://www.tushu000.com)

# 《滚轴溜冰十日通》

## 内容概要

滚轴溜冰运动又称旱冰或轮滑运动。

## 书籍目录

### 目录

#### 第一日课程 滚轴溜冰运动基本知识

- 一、滚轴溜冰运动概述
- 二、滚轴溜冰运动发展简史
- 三、滚轴溜冰运动对人体的影响
- 四、安全注意事项
- 五、溜冰鞋的选择
- 六、滚轴溜冰运动的特点

#### 第二日课程 速度溜冰基本技术

- 一、名词术语
- 二、上冰前的练习
- 三、滑跑的陆上练习
- 四、弯道辅助练习
- 五、弯道模仿练习
- 六、加速学习的辅助方法

#### 第三日课程 直道滑跑技术

- 一、直道滑跑的基本姿势
- 二、简单滑走
- 三、简单滑行
- 四、直道向前滑跑
- 五、直道滑行练习
- 六、蹬地、重心移动、收腿“三环节”的连接
- 七、全身配合

#### 第四日课程 弯道滑行技术

- 一、弯道技术
- 二、弯道练习
- 三、出弯道时滑跑的动作要领
- 四、弯道滑跑中常见的错误动作
- 五、如何改正弯道滑跑的错误动作

#### 第五日课程 急停 倒滑、起跑、冲刺技术

- 一、急停技术
- 二、倒滑技术
- 三、起跑技术
- 四、冲刺技术

#### 第六日课程 花样轮滑技术（一）

- 一、“8”字形花样技术
- 二、变刃形花样技术
- 三、“3”字形对“3”字形花样技术
- 四、双“3”字形花样技术
- 五、结环形花样技术

#### 第七日课程 花样轮滑技术（二）

- 一、括弧形花样技术
- 二、钩手形花样技术
- 三、单足“8”字形花样技术
- 四、变刃“3”字形花样技术
- 五、变刃双“3”字形花样技术
- 六、变刃结环形花样技术

七、变刃括弧形花样技术

八、单足“3”字形花样技术

九、单足双“3”字形花样技术

十、单足结环形花样技术

十一、单足括弧形花样技术

第八日课程 轮滑球技术

一、轮滑球的场地及使用器材

二、轮滑球技术

第九日课程 轮滑球比赛规则

一、场地要求

二、器材要求

三、服饰要求

四、比赛时间规则

五、开球规则

六、得分规则

七、罚球规则

八、技术规则

第十日课程 滚轴溜冰运动常见损伤的处理

与预防

一、常用止血方法

二、开放性损伤处理方法

三、挫伤处理方法

四、肌肉拉伤处理方法

五、关节脱位处理方法

六、骨折处理方法

七、损伤性腱鞘炎处理方法

八、疲劳性骨膜炎处理方法

九、脑震荡处理方法

十、急性腰扭伤处理方法

十一、膝关节侧副韧带损伤处理方法

十二、十字韧带损伤处理方法

十三、半月板损伤处理方法

十四、骨劳损处理方法

十五、踝关节韧带损伤处理方法

十六、中暑处理方法

# 《滚轴溜冰十日通》

## 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](http://www.tushu000.com)