

《轮滑技巧》

图书基本信息

书名：《轮滑技巧》

13位ISBN编号：9787508732176

10位ISBN编号：7508732170

出版时间：2010-7

出版社：王合霞 中国社会出版社 (2010-07出版)

作者：王合霞

页数：215

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

《轮滑技巧》

内容概要

《轮滑技巧》内容简介：轮滑是一项深受青少年朋友喜爱的体育运动，具有较强的娱乐性和技巧性。《轮滑技巧》分为知识篇、技能篇及提高篇。全面介绍了轮滑运动的起源与发展，初学轮滑的基本知识与技术动作，轮滑运动的场地要求与竞赛规则等内容。

《轮滑技巧》

书籍目录

提要轮滑是一项深受青少年朋友喜爱的体育运动，具有较强的娱乐性和技巧性。本书分为知识篇、技能篇及提高篇。全面介绍了轮滑运动的起源与发展，初学轮滑的基本知识与技术动作，轮滑运动的场地要求与竞赛规则等内容。知识篇1 轮滑运动概述1.1 轮滑运动的起源与发展1.2 轮滑运动的项目分类1.3 轮滑运动的特点及作用2 轮滑运动的基本知识2.1 轮滑运动的场地2.2 轮滑运动的装备2.3 轮滑运动的原则2.4 轮滑运动的术语2.5 轮滑运动的常见损伤与自我保护技能篇3 初学轮滑的基本技术3.1 速度轮滑的基本功练习3.2 轮滑的基本技术练习3.3 转弯滑行3.4 制动方法3.5 倒滑4 速度轮滑基本技术4.1 速度轮滑简介4.2 直道滑行基本技术4.3 弯道滑行基本技术4.4 起跑与终点冲刺提高篇5 绕桩滑行5.1 双鱼游水5.2 向后双“S”回旋绕桩5.3 向前单腿“S”绕桩5.4 向后单腿“S”绕桩5.5 向前双交叉“S”绕障5.6 向后双“S”交叉绕桩5.7 向前“8”绕桩滑5.8 向后“8”绕桩滑附录一、速度轮滑的场地和竞赛规则二、花样轮滑的主要竞赛规则三、花样轮滑运动员技术等级标准四、轮滑球竞赛规则五、直排轮滑球主要竞赛规则六、轮滑球运动员技术等级标准

《轮滑技巧》

章节摘录

插图：2.5.1.4 骨折由于轮滑速度较快，摔倒或被撞倒力量会很大，都有可能造成骨折。这种损伤不要轻易乱动，一定要对损伤部位进行固定，前往医院进行治疗，必要时进行手术治疗。对于肌肉撞伤、摔伤等可当即用大量冷水冲洗或用冰块进行冷敷，使毛细血管收缩，以免大量淤血；24小时后可用热敷的方法，用热毛巾或暖水袋进行热敷半小时左右，也可进行烤电治疗。

2.5.1.5 关节韧带等损伤关节韧带损伤是由于在直接和间接外力作用下使附着于关节的两端的韧带组织产生损伤，又叫韧带扭伤。

2.5.2 轮滑运动中的自我保护在轮滑运动中，只要自身做好防范措施，轮滑其实是一项很安全的运动，在运动时要时刻提醒自己安全注意事项，做好自我保护。

(1) 轮滑运动前要认真进行热身练习，使全身的关节都能获得伸展，尤其是手腕和下肢关节韧带都要充分活动开，这样摔倒时才不至于造成关节、骨骼损伤。如果不做热身，身体突然剧烈运动，容易造成肌肉拉伤和扭伤。

(2) 运动前要检查轮滑鞋的螺母是否拧紧了，以免滑行过程中轮滑鞋出现问题，造成损伤；并要戴好防护用具，如轮滑专用的护腕、护膝、护肘和头盔等。

(3) 初学者要在规定的场地内练习或尽可能在人少的地方练习，初次进行轮滑时要循序渐进，不要过度追求滑行速度，或有技术熟练的同伴进行技术指导和保护。

(4) 在公共溜冰场所不做危险或妨碍他人的动作；如果在马路上滑行，要注意交通安全和行人车辆。

《轮滑技巧》

编辑推荐

《轮滑技巧》：大众体育技巧丛书。

《轮滑技巧》

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