

《10小时轻松学滑雪》

图书基本信息

书名：《10小时轻松学滑雪》

13位ISBN编号：9787121003271

10位ISBN编号：7121003279

出版时间：2004-10

出版社：电子工业出版社

作者：苏斌编

页数：80

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

《10小时轻松学滑雪》

内容概要

本书主要介绍滑雪这项极具魅力的冬季户外运动，滑雪经过多年发展，如今已遍及世界各国，成为大众冬季休闲健身的主要项目，本书从滑雪服装及滑雪用具的选择、怎样在雪道上开始第一步，直到较全面地掌握滑雪技巧，由浅入深，循循善诱，图文并茂，充分滑雪这项冬季户外运动的不可抗拒的魅力。

《10小时轻松学滑雪》

书籍目录

绪论第1章 滑雪装备、服装 滑雪板 滑雪靴 固定器 滑雪杖 滑雪服装 分体式和连体式滑雪服 正确选择滑雪服 排汗内衣 滑雪帽及滑雪手套 滑雪眼镜 第2章 滑雪技术 2.1 滑雪前的热身运动和基本姿势 热身运动 站立姿势 拿雪板的姿势 拿雪杖的姿势 2.2 正确的摔倒和起身 正确的摔倒 正确的起身 2.3 平地行走与蹬坡 平地行走 "V"字转向 2.4 直滑降 2.5 犁式制动与犁式滑行 犁式制动 犁式滑行 2.6 犁式转弯 犁式转弯 2.7 斜滑降与侧滑 斜滑降 侧滑 2.8 半犁式转弯 2.9 开放式平行转弯 2.10 紧闭式平行转弯 2.11 短式转弯 2.12 上下拖牵索道与吊椅式缆车第3章 滑雪文化 3.1 滑雪者的行为准则 3.2 国外滑雪场介绍 附录A 北京南山滑雪滑水度假村滑雪季节项目简介

《10小时轻松学滑雪》

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