

# 《走！衝浪去！》

## 图书基本信息

书名：《走！衝浪去！》

13位ISBN编号：9789866185588

10位ISBN编号：9866185583

出版社：瑞昇

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)

# 《走！衝浪去！》

## 內容概要

《走！衝浪去！》由中村龍親身解說示範，介紹衝浪基本的划水、潛越過浪、坐板等浪、轉向到起乘技巧。你常常划水划到手臂超酸卻老在岸邊打轉？你總是在還沒到達外海前就被海浪沖回岸邊而費盡力氣？或是遇到一個適合你的浪卻因為抓不住起乘時機而錯失了這個好浪？不管你是衝浪初學者，還是想要讓技術更上一層樓的衝浪客，這《走！衝浪去！》是你最好的選擇。《走！衝浪去！》囊括從衝浪最基本的划水，到浪底轉向、浪壁加速等招式，並特別收錄職業衝浪手兼演員的中村龍、日本衝浪冠軍大野修聖以及純城所展現的超高難度精彩衝浪影像。絕對敲擊你的視覺神經！

# 《走！衝浪去！》

## 作者簡介

中村龍（Ryu Nakamura），1976年9月11日生。A型。出身於日本神奈川縣鎌倉市。國中時期開始接觸衝浪，現為職業衝浪選手、攝影師及演員，展現多方面才華，更在2008年成立知名服飾潮牌「MagicNumber」，並出任品牌總監。

# 《走！衝浪去！》

## 書籍目錄

前言STEP01 第一次學划水划水扮演的角色奮力划水，前進外海起浪區趴板位置趴對位置，就能維持浪板平穩正確姿勢挺胸、雙腳併攏，划水前進非難事視線位置與划臂動作划水時，眼看行進方向划水·多角度連續攝影克服！！划水無法前進22如何在淺灘越浪在雙腳著地的淺灘，熟悉浪板與海浪俯趴衝浪親身感受，被海浪推著跑的感覺白浪花起乘利用白浪花，試著模仿起乘STEP02 第一次學潛越撐板越浪膝蓋至腰高的海浪，靠撐板越浪潛越的基本動作腰高以上的海浪，要潛入海浪下方越浪壓板入水的時間點配合海浪的速度，壓板入水如何壓板入水手握板緣，雙手與膝蓋三點頂住下壓水中的姿勢將身體貼近浪板，像是要避開海浪一般從浮出水面到開始划水順利浮出水面後，立即開始划水潛越·多角度連續攝影克服！！學不會潛越52克服！！就是到不了外海56坐板等浪的姿勢等浪時，維持能看見波浪起伏的姿勢坐板轉向發現波浪起伏，立即轉向STEP03第一次學起乘起乘的基本動作有別於白浪花，起乘時機一閃即逝撐手位置雙手不握板緣，而是置於胸口下方視線決定方向視線看行進方向，就能維持浪板平穩站姿膝蓋放鬆，輕鬆站立起身站立的時間點波浪拱起，浪板開始滑行就GO！！浪頭與浪尾浪頭與浪尾，起乘動作大不同起乘·多角度連續攝影克服！！就是學不會起乘STEP04 長程駕乘斜跑起乘浪板是斜的，自然能夠斜跑斜跑起乘想去哪裡，視線就往哪裡何謂浪底轉向？浪底轉向，所有衝浪技巧的開始浪底轉向浪板維持不動，蓄積能量再轉向何謂浪壁加速？透過在浪壁上下運動，替浪板加速浪壁加速屈伸膝蓋，為浪板加速STEP05 認識大海天候與潮汐漲退選擇高壓籠罩的小浪天進行衝浪海底地形沙灘與礁岩，崩浪大不同浪的大小剛開始，先挑戰膝蓋~腰高的浪關於沿岸流不靠近堤防或消波塊各種浪型找尋适合自己程度的浪風向與浪湧風及浪湧決定浪質如何看浪下水前至少花20分鐘看浪衝浪規則尊重大海與人，享受衝浪樂趣STEP06 衝浪行頭必要裝備第一塊衝浪板，新手適用的二手板就綽綽有餘衝浪板建議使用水面接觸面積大、板身厚實的浪板126防寒衣3mm全身防寒衣，全年都適穿防滑蠟好好打蠟，避免手腳打滑腳繩繫住衝浪板，避免被水沖走的繩索止滑墊止滑墊的位置，決定衝浪手的站姿板舵三支舵為短板主流STEP07 體能鍛鍊衝浪所需的肌力訓練與伸展運動下水前後的伸展運動划水功力UP訓練起乘功力UP訓練SPECIAL CHAPTER 超高難度衝浪技巧用語集

# 《走！衝浪去！》

## 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)