

《滑雪运动指南》

图书基本信息

书名：《滑雪运动指南》

13位ISBN编号：9787500925125

10位ISBN编号：7500925123

出版时间：2004-1

出版社：人民体育出版社

作者：单兆鉴

页数：289

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.tushu111.com

《滑雪运动指南》

内容概要

本书配合大量技术动作图示，从作为中国首位滑雪冠军的角度，阐述了初学滑雪十禁忌，高山滑雪常用术语，滑雪基本技术、转变、及穿滑雪板登山技术等。

《滑雪运动指南》

书籍目录

一、滑出健康滑向时尚 (一) 滑雪(含赏雪、踏雪、玩雪)的颂歌 (二) 滑雪运动无限魅力 (三) 学会滑雪不困难 (四) 少儿滑雪好处多 (五) 准备齐全就出发 (六) 自我健康常用检测指数二、滑雪运动面面谈 (一) 滑雪的昔日、昨日、今日与明日 (二) 滑雪运动门类多 (三) 滑雪发展六趋势三、安全、科学跨进滑雪的门槛 (一) 器材选用有学问 (二) 选择场地求实际 (三) 雪场标识要熟悉 (四) 安全放在第一位 (五) 请位教练员不多余 (六) 滑雪初学十禁忌四、磨刀不误砍柴功——滑雪之前三步曲 (一) 先备器材——后上阵 (二) 热身活动——要认真 (三) 感悟雪性——全身心五、量力而行学滑雪远离伤害求安全 (一) 学习难度排先后 (二) “欲速则不达”——不要喊“请让开!” (三) “初生牛犊”别撞虎“老牛”也应绕开走 (四) 滑雪外伤可预防 (五) 面部皮肤要保护 (六) 其他伤害莫忽视 (七) 滑雪应该有保险六、《滑雪者行为及安全守则》须遵守 (一) 滑雪者要知深浅《滑雪者守则》须遵守 (二) 《滑雪者行为及安全守则》要点七、滑雪滑降——勇敢者的启程 (一) 滑降的招数知多少 (二) 滑雪(滑降)的基本姿势列第一 (三) 主动跌倒与站起……八、穿雪板登山(坡)的技术九、滑雪转弯 其乐无穷十、不同雪质的转变弯十一、滑雪技术从头练 能力提高无上限十二、滑雪讲行话——高山滑雪的术语十三、滑雪板的维护和涂蜡十四、高山滑雪技术二十问十五、单板滑雪新潮流十六、乘坐索道有规则十七、越野滑雪应用更广泛十八、滑雪场娱乐项目多 任君去挑选十九、国际与国内滑雪主要赛事及竞赛项目二十、参加竞赛 勇谋结合二十一、中国滑雪文化历史渊源二十二、中雪运动之最(摘要)二十三、怎样成为中国滑雪协会的会员二十四、修建滑雪场十五字块二十五、国内的滑雪场有特点二十六、留下作业试试看

《滑雪运动指南》

精彩短评

- 1、宝宝喜欢运动，准备带他去滑雪，这本书很浅显易懂，比较适合初学者。
- 2、写的挺具体的,特别是双板,但多少有些纸上谈兵.
- 3、书中后半部分大量介绍了国内的滑雪资源和情况，很有益处。还附了一些漫画等，感觉作者是用心的。
- 4、内容很全，比较实用，值得购买

《滑雪运动指南》

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.tushu111.com