

《极限运动》

图书基本信息

书名：《极限运动》

13位ISBN编号：9787508719115

10位ISBN编号：7508719115

出版时间：2009-2

出版社：中国社会出版社

页数：200

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

《极限运动》

内容概要

《极限运动》是中华好少年强身健体丛书之一。定向运动就是定向运动员利用地图和指南针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。定向运动通常设在森林、郊外和城市公园里进行，也可在大学校园里进行。

《极限运动》

书籍目录

第一章 定向运动什么是定向运动定向运动的起源定向越野所需要的技能定向运动的分类定向运动的特点定向运动的益处主要国际定向运动赛事定向运动装备常见的定向运动形式有下列几种定向运动比赛程序定向越野跑的技术与训练第二章 登山登山概念登山运动的起源与发展我国登山运动的起始中国的登山运动发展情况登山运动种类登山技巧与注意事项登山常用术语和名词解释登山运动装备登山前在身体方面要做哪些锻炼登山注意五要素买户外登山鞋的技巧登山法则登山运动员技术等级标准登山紧急救护第三章 攀岩概述攀岩的由来中国攀岩运动发展攀岩运动的形式攀岩装备攀岩基本要领攀岩的种类攀岩运动的魅力攀岩技术带你认识攀岩器材——保护国内攀岩好去处第四章 滑板滑板运动的起源滑板竞技方式滑板文化滑板动作姿势简介滑板装备简介滑板技法入门滑板板面的选购滑板轮的选购滑板桥的选择Ollie完全攻略（初学篇）第五章 轮滑概述分类和特点轮滑的起源世界轮滑运动的发展概况亚洲轮滑运动的发展概况中国速度轮滑运动的历史安全建议轮滑的基本动作花样轮滑轮滑的类型如何挑选适合自己的轮滑鞋休闲轮滑基本功的练习方法第六章 滑雪滑雪运动的起源滑雪运动的概念滑雪运动的分类滑雪新手技术入门滑雪器材的挑选有关滑雪的技巧冬季滑雪安全须知初级滑雪技巧初级滑雪注意事项摔跤摔得巧一点伤不了节日旅行去滑雪，你做好准备了吗炫酷起飞滑雪板（Snowboarding）高山滑雪的注意事项滑雪有一定危险莫忘安全放第一

《极限运动》

章节摘录

第一章 定向运动 **什么是定向运动** 定向运动就是定向运动员利用地图和指南针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。定向运动通常设在森林、郊外和城市公园里进行，也可在大学校园里进行。 定向运动起源于瑞典。最初只是一项军事体育活动。“定向”这两个字在1886年首次使用，意思是：在地图和指南针的帮助下，越过不被人所知的地带。真正的定向比赛于1895年在瑞典斯德哥尔摩和挪威奥斯陆的军营区举行，标志着定向运动作为一种体育比赛项目的诞生。距今已有百年历史。 定向运动本身作为一种体育项目开展是从本世纪初在北欧开始的。到20世纪30年代已在芬兰、挪威、瑞典、丹麦立足。1932年举行了第一次世界定向运动比赛。1961年国际定向联合会（IOF）在丹麦哥本哈根成立。现有成员国63个。国际定联是世界定向运动的行政实体，是国际体育联合会总会之一。定向运动也是国际承认的奥林匹克体育项目。

《极限运动》

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