

<<高山滑雪>>

图书基本信息

书名：<<高山滑雪>>

13位ISBN编号：9787546314990

10位ISBN编号：7546314992

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：唐云松//张颖

页数：82

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：<http://www.tushu007.com>

<<高山滑雪>>

内容概要

《全民健身项目指导用书：高山滑雪》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册，按照统一的体例，力争有所创新。

每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

<<高山滑雪>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 基本姿势第二节 导入技术第三节 滑降技术第四节 转弯技术第五节 伤害及预防第四章 比赛规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法

<<高山滑雪>>

章节摘录

版权页：插图：应选用质轻、保暖、防风雪、舒适合身的滑雪服。

上装要宽松，衣袖的长度应以向上伸直手臂后略长于手腕为宜，袖口应有缩口并可调整松紧，领口应为直立的高领开口，以防止冷空气进入；裤长应以下蹲后裤脚在脚踝部为宜。

滑雪手套一般用天然皮革和合成材料制成，内层为保暖性好的不透水面料，可防止手被冻伤。

此外，滑雪者应选择五指分开的手套，以方便持握雪杖以及用手整理滑雪器材。

滑雪帽分为针织滑雪帽和头盔，滑雪者可根据自身的条件进行选择。

针织滑雪帽以弹性较好的绒线帽为最佳，长度以能遮到耳朵为宜，要能紧贴头部及耳朵部位，这样即使剧烈运动也不易松脱。

由于滑行中冷风对眼睛的刺激很大，而且雪地对阳光反射很强，所以滑雪需要佩戴滑雪镜来保护眼睛。

专业的滑雪内衣是由化纤面料制成的，具有良好的延展性和透气性。

如果穿着棉质内衣，须及时更换，以免出汗后身体又潮又冷。

<<高山滑雪>>

编辑推荐

《高山滑雪》是全民健身项目指导用书。

<<高山滑雪>>

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:<http://www.tushu007.com>