

运动

为什么
儿童版



单板滑雪



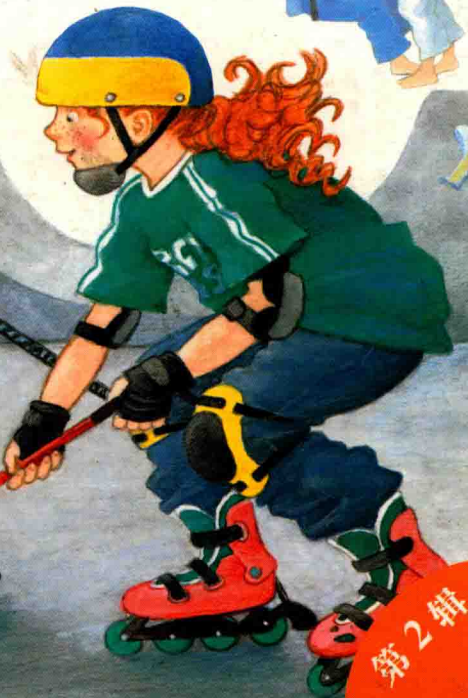
在网球、乒乓球和羽毛球比赛中，选手要尽量通过技巧将球击过网，打在对方的界内，并使对方接不到球或在回击时出现失误。



奥运五环代表了五大洲之间的友谊。



“柔道”这个词来源于日语，意思是“温柔的方式”。所以柔道的目的并不是伤害对手，而只需将对手摔倒在垫子上就可以了。





体育到底是什么？

世界上有很多人都对体育运动充满了浓厚的兴趣。他们比赛跑步、跳跃、投掷，还组建团队，与其他团队比赛。他们可以一个人运动，也可以组队运动，而且还可以在任何地方运动：家里、运动场上、健身房里、广场上、空中、水里、冰上或者雪中。大部分体育运动都有规则，参与者必须遵

守。所有的运动员，无论是大人还是小孩，在运动中有了诸如进球或者跑了第一名这样的精彩表现后，都会非常兴奋。但是他们如果不能实现自己的目标，就会感到失望。不过，究竟是为了娱乐而运动，还是为了竞争而运动，每个人都可以自由选择，这也是体育运动最理想的状态。虽然你还很年轻，但也可以尝试许多不同的运动种类。



这些孩子在做哪种体育运动？

滑冰



游泳和潜水



山地自行车



自由体操



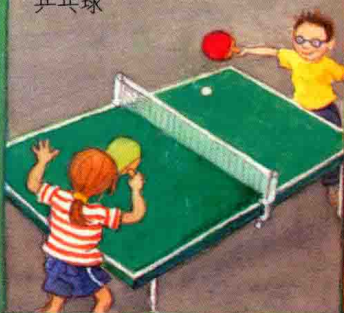
曲棍球



柔道



乒乓球



网球



滑雪



足球



轮滑



骑马



世界上最大的体育盛事是什么？



奥林匹克运动会的开幕式



传递奥运圣火的火炬手

每隔四年，来自全世界的运动员都会在奥运赛场上相会，而各个国家的体育迷们都会守在电视机前关注这场盛事。奥运会的胜利者都将成为顶级明星

奥运会的冠军将获得比别类更多的奖牌，他们可以得到金、银、铜牌。

奥运五环代表了五大洲之间的友谊。比赛期间，奥运圣火将一直在奥运主赛场上熊熊燃烧。



古希腊的掷铁饼者



古希腊的选手们很早之前就已经在为夺取胜利而竞争了。在奥林匹亚，赛跑和摔跤成为最古老的比赛项目。那个时候，古希腊城邦之间经常会爆发战争，但在奥运会期间，战争必须停止。

这项盛大的赛事是当时古希腊最受欢迎的活动，每次都会引来无数观众观看。

马拉松赛跑





你知道体育的起源吗？

跑步、跳跃和投掷是人类最古老的运动。我们如今刻苦训练的这些技能，其实都是原始人求生的必备能力。原始人只要利用他们的技巧、力量、速度和耐力，就能找到食物或者抵御危险。可是现在的我们，大多数时间几乎都静坐不动：在学校里、电视机前、电脑前、汽车里或是工作中……如果饮食再缺乏营养，我们就要生病了。因此，为了保持健康，如今人们越来越注重参加体育锻炼了。



你知道吗？当你感觉很无聊，或是又困又乏，对什么事都不感兴趣的时候，出去大玩一场或者做一些体育运动就可以帮你摆脱这种状态。当然，最重要的是你要接触新鲜空气：不管是和朋友们在一起，还是在社团里或者在学校里。



你能站在一艘摇摇晃晃的小船里，用弓箭射鱼，并且一箭命中目标吗？

现在，在非洲和南美洲的原始森林中，还有一些人保留着几千年前的生活方式。他们从小就在不知不觉中学会了该如何运动才能应对周围环境的变化。

为什么运动这么重要？



即使你没有梦想过成为足球明星或者职业网球选手，体育运动对你来说也仍然十分重要。如果能有规律地活动你的运动器官——骨骼、肌肉、韧带、肌腱和所有大大小小的关节的话，你就会变得灵巧而敏捷。体育运动可以强健你的心脏和血液循环系统，还可以改善大脑的氧气供应。总而言之，它不仅能让你变得更矫健，还能使你变得更聪明！

你在某种运动项目上有着特别的天赋吗？检验一下你最喜欢什么。你是喜欢和别人一起运动，还是更愿意独自运动呢？其实哪种方式都没错，你只要记住，胆小鬼可以通过运动变得勇敢，而好动的孩子则可以通过运动发泄精力。

你能不能……



倒退着走？



接住球？



保持平衡？



单脚跳？

爬上一棵树？



为什么运动时，你的心跳会加快？



为什么你会感到肌肉酸痛？



为什么你在跑步时会气喘吁吁？



为什么你会扭伤？



什么是田径运动？

各就各位——预备——



田径运动包括下列人类最原始的运动：走、跑、跳、投和推。夏季，比赛会在露天体育场中举行，而冬天，比赛则在体育馆内举行。胜利属于那些使用最短时间、达到最远距离或最大高度的运动员——每个田径运动员的梦想都是打破世界纪录！

十项全能运动员是田径运动员中的“王者”，他们要参加十个不同项目的比赛。在两天的比赛时间中，他们要在赛跑、跳跃和投掷项目中发挥自己的最佳成绩。



铅球

你知道第四种投掷项目是什么吗？

标枪

撑竿跳高

撑竿跳高是田径运动中技术最复杂的项目之一。运动员在持竿助跑过程中，要将竿撑在地上，使有弹性的竿弯曲，然后再借助竿的反弹力，让身体腾起，跃过横竿，最后落在横竿另一侧柔软的垫子上。



撑竿跳高运动员可以轻松跃过一层楼那么高的高度，而跳远运动员则能够跳过一辆公共汽车那么长的距离！

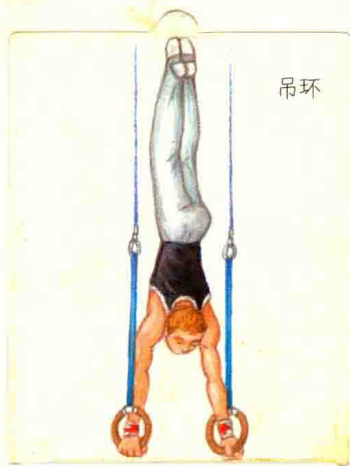
什么是体操?



体操运动员可以说是最纯粹的技巧表演者。他们可以像没有重量似的连做三次空翻，而且在这期间甚至还能以自身为轴旋转！体操男选手要在地上、吊环上、双杠上、单杠上、鞍马上和跳马上进行表演。而女选手则是在地上、跳马上、高低杠上和平衡木上进行比赛。没有站稳或是从器械上摔下来的选手，都会被扣分。

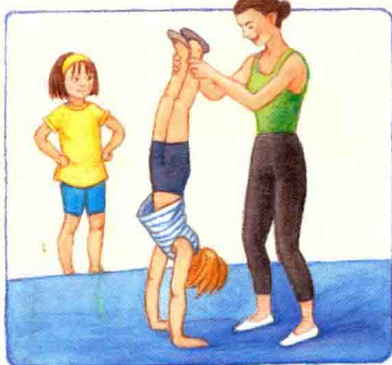


双杠



吊环

体操运动员特别敏捷，他们所完成的动作需要巨大的力量。顶级的体操运动员在学习复杂的动作套路时，都会训练几千遍。只有这样，他们才能在难度极高的动作中保持最完美的姿态。体操运动员在每一种器械上都会表演一套自己的动作，称为自选动作。



体操运动能锻炼全身的肌肉。如果你要学习体操，那你首先得学习前滚翻、手倒立和侧手翻。

你现在会倒立或者劈叉吗？



蹦床的弹性特别强，你会被弹到空中非常高的地方。



平衡木

平衡木只有明信片那么宽！



所有的球都是圆的吗？



足球鞋看起来像什么？



过去，足球鞋是皮革制成的，而鞋钉是被钉在鞋底上的。

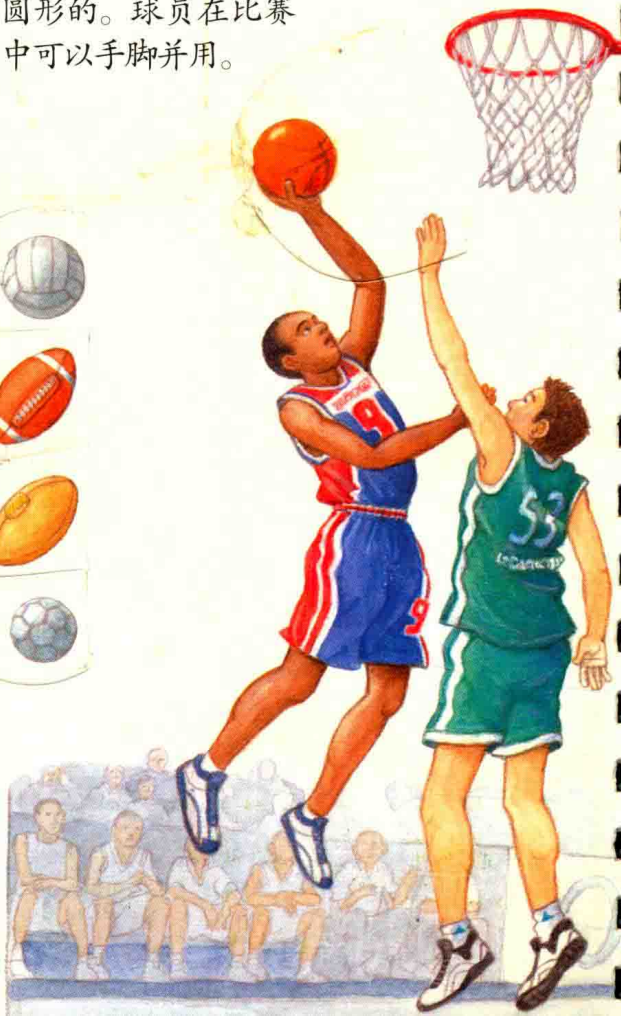
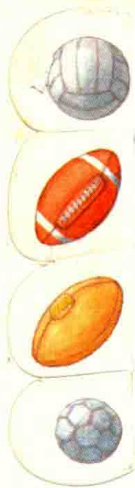
排球比赛的关键是用手将球击过网，并使对方球员不能将球再次击回。沙滩排球就是在沙地上进行的排球比赛。



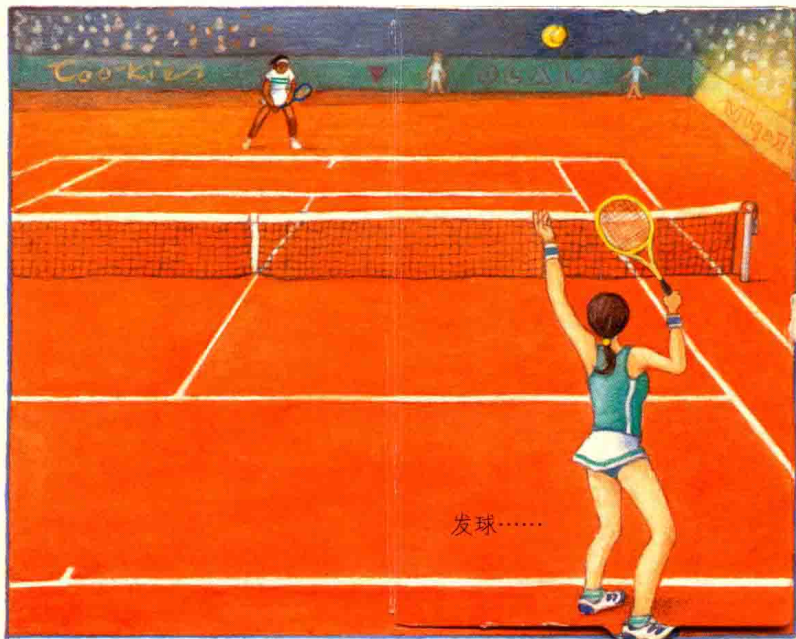
无论是自己亲自参与比赛，还是在一旁观看别人比赛，球类比赛总是那么容易让人激动。早在中世纪，欧洲就已经出现足球的雏形了。当时的人们用一只塞满稻草的皮球来进行比赛，而比赛的目标就是将球射入对方的球门。

足球、手球、篮球和曲棍球都有相似的运动规则：球员们要尽可能多地将球送入对方的球门或篮筐中，并让对方尽可能少地进球。

在英式橄榄球和美式橄榄球中，球是椭圆形的。球员在比赛中可以手脚并用。



网球能飞多快呢?



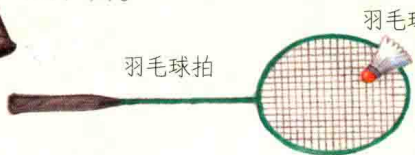
在网球、乒乓球和羽毛球比赛中，选手要尽量通过技巧将球击过网，打在对方的界内，并使对方接不到球或在回击时出现失误。哪一方将球打到网上或是打到界外，就算对方得分。网球选手发球时，球的速度能达到赛车的速度！而对方选手必须快速地移动脚步，做出如闪电般迅速的回应。



网球拍

乒乓球拍

能使用到球和球棒的比赛还有曲棍球。曲棍球的比赛场地是一块草地。运动员的任务是将球打入对方的球门。由于比赛使用的球非常坚硬，而且在射门的时候球速很快，所以守门员必须穿戴上护具。



羽毛球拍

羽毛球

曲棍球棍

曲棍球



许多网球明星……



曲棍球守门员

护肘

带有面罩的头盔

有填充物的手套

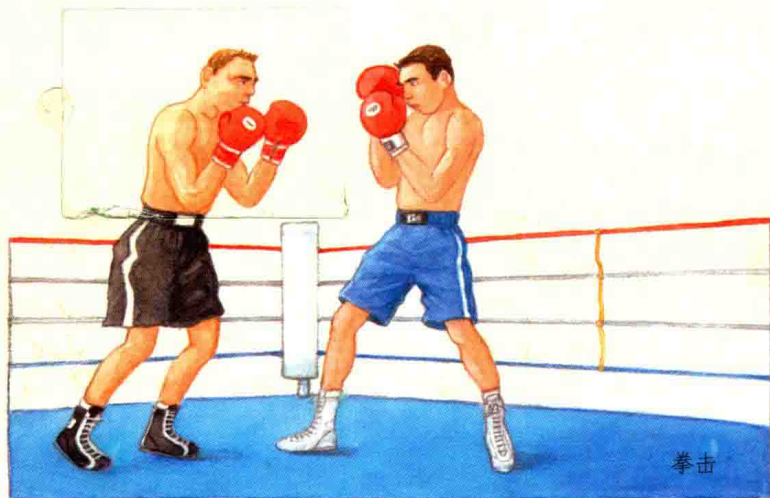
护腿



高尔夫球选手要尽量把球打进一个距离很远的洞里。一杆进洞的情况非常罕见——因为那个洞口的直径只有 10.8 厘米！



拳击、摔跤和击剑的比赛规则是什么？



拳击

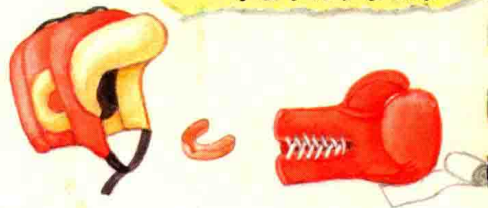
拳击是最古老的运动项目之一。拳击手的拳头要被包裹在厚厚的手套里。他们必须用力地击打对方，使对方消耗大量的体力。有些被打得很严重的选手在裁判数到十之后也站不起来；而那些没有被击倒，坚持站到最后的选手就是比赛的胜利者。

摔跤选手只要使对方的双肩接触到垫子，就算取胜。自由式摔跤允许选手抓握对方的全身，而古典式摔跤则只允许抓握对方的躯干、头、颈和上肢。

摔跤

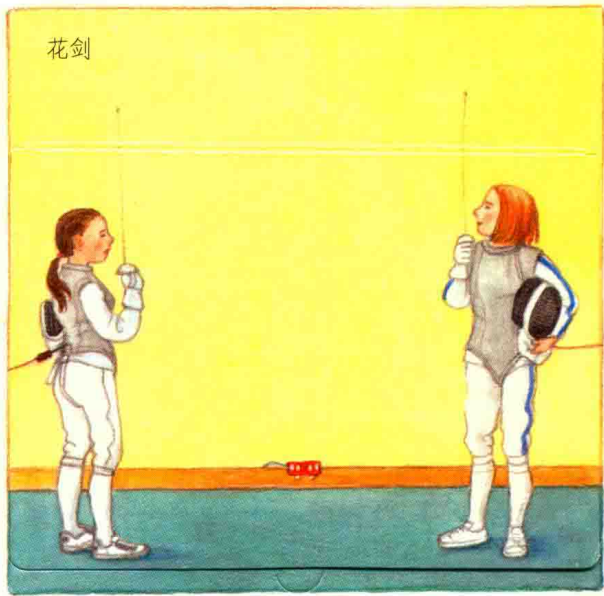


拳击用手用沙袋训练



只有职业拳击手在比赛时才不用戴头盔。拳击手比赛时通常会带着护齿，在手上缠着绷带。此外，击打腰以下的部位是被禁止的。

花剑



击剑选手的目标是击中对方，并保证自己不被击中。他们动作灵活，进攻迅速。

重剑和花剑选手只能用剑尖攻击对方，而佩剑选手却可以用剑身去攻击对方。因此，佩剑项目是非常激烈的比赛。

什么是柔道?



你可以从四岁起就练习柔道。



柔道

首先,你得学会正确的倒地动作和滚翻动作,这是为了防止受伤。



这位柔道运动员先使自己向后倒去,再利用自身的翻滚……

这种柔软的垫子叫做榻榻米。



“柔道”这个词来源于日语,意思是“温柔的方式”。所以柔道的目的并不是伤害对手,而只需将对手摔倒在垫子上就可以了。为此,你要学习不同的制伏技巧和摔倒技巧。“空手道”也是日本的一种体育项目,意思是“赤手空拳”。它像柔道一样,也是一种不使用武器的自卫方式。从选手腰带的颜色上,你就能看出他们的水平。

空手道套路



“套路”就是你在学习空手道时必须经常练习的成套的动作。



什么运动是在滚轮上进行的?

轮滑和滑板运动玩起来都酷劲十足，而且能给我们带来极大的乐趣。你只要在远离交通道路的地方找一块平坦的场地就可以玩了。刚开始经常摔跤是很正常的现象。因此，保护好你的头、手、肘和膝盖是非常重要的！只要认真练习，不久之后你就能掌握保持平衡的最佳方法。



轮滑鞋



滑轮

制动器

玩滑板，
你需要有这些装备：



护肘

头盔

护膝

当滑板高手完成一个大胆的跳跃动作时，他们的脚还能落在滑板上。台阶、栏杆和矮墙都可以成为他们的舞台。很多很棒的滑板运动员都是职业选手。他们从一个城市到另一个城市，在坡道和U形池中向他们的崇拜者们展示高超的技巧。

U形池



什么运动是在轮子上进行的？



骑自行车是一种环保的代步方式，也是一项受欢迎的体育运动。如果你要骑车的话，一定要选择那些没有汽车来往的安全地带！



你学会骑自行车后，便能享受到骑车的真正乐趣了。你可以和朋友们一起练习漂亮的曲线骑行、刹车、站立保持平衡等。也许你知道哪儿有那种由大桶和曲线道组成的场地，你可以在那里练习跳跃和曲线漂移。高手甚至可以完成一个后滚翻——当然，最后仍然用两个轮子着地！

环法自行车赛

在著名的环法自行车赛上，职业车手要骑行3000多千米，穿过法国国境。他们的赛车非常轻便，带有先进的变速器。这样，他们连山路中最陡峭的地段也能征服。



你会游泳吗？



在宁静的海中，你可以开始全新的探索之旅。通过潜水呼吸管，你可以呼吸到空气，这样你便能在水下多待一段时间了。脚蹼可以让你即使不用手臂划水也能前进得很快。

学会游泳，我可以和海马做朋友了！



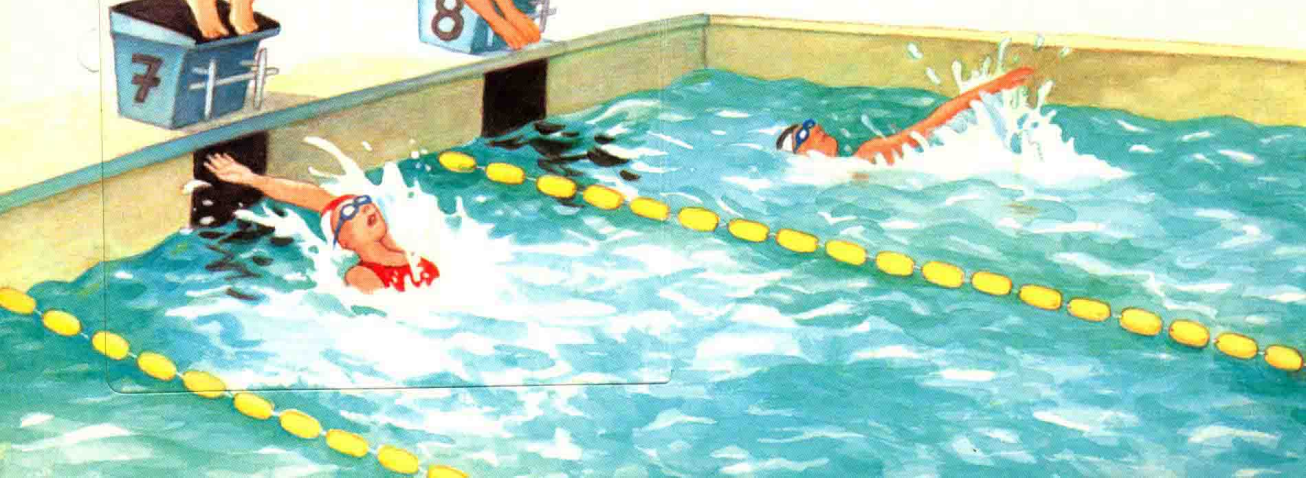
游泳是非常有益于健康的体育运动，因为它可以使你身上的许多肌肉都得到锻炼。一旦学会了游泳，你将终生不会忘记。它不仅能够挽救你的生命，还是完成许多其他水上运动的前提。



游泳比赛



在水球比赛中，选手只能用手触球。把对手淹没在水中或者向对手脸上泼水都是禁止的。游泳比赛会在一个很大的、已经被分成了几个赛道的泳池中举行。游泳选手们会穿上表面光滑的泳衣，以便在水中游得更快。



什么是冲浪?



冲浪运动员都是保持平衡的高手。只要能赶上一个高高的、平稳的大浪，他们就能站在冲浪板上，向海岸的方向滑行。他们要平稳地站在冲浪板上冲向浪尖，或者在落下的大浪前滑行。帆板运动员则需要借助自然风力吹动船帆，让他们的帆板在水面上驰骋。



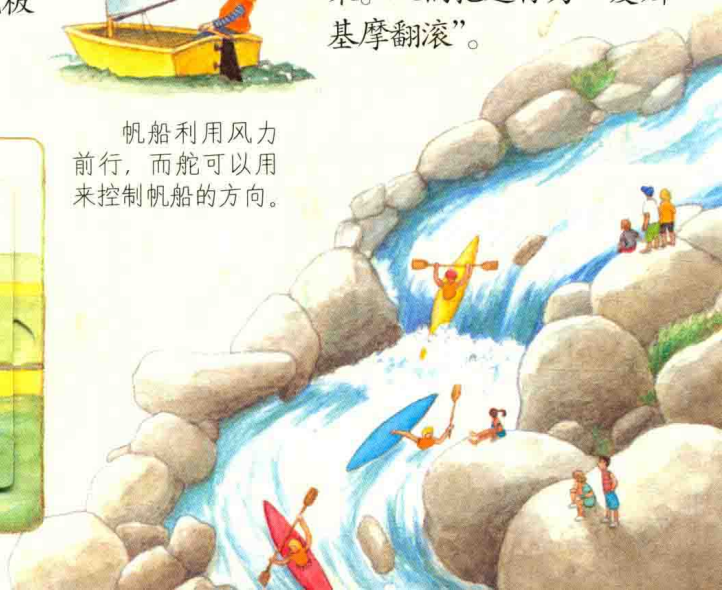
帆船

皮划艇选手热爱漩涡和咆哮的水流。如果皮划艇被水流打翻，头朝下栽进了水里，选手可以借助桨的力量使皮划艇翻过来。人们把这称为“爱斯基摩翻滚”。



划船

帆船利用风力前行，而舵可以用来控制帆船的方向。



滑雪能滑得飞起来吗？

你是不是那种冬天只愿意躲在温暖房间里的小朋友？那你可能会错过很多好玩儿的事情！因为在冰雪上，你可以美滋滋地乘雪橇、滑雪和滑冰。滑道越陡，滑雪的速度就越快，也就越刺激。跳台滑雪运动员甚至可以滑得飞起来！他们从离开跳台的那一刻起，就身体前倾，与滑雪板呈一定的角度，随着惯性飞向空中。

穿着冰鞋，人们可以——

在花样滑冰比赛中表演奇妙复杂的跳跃动作和托举动作。

参加一支冰球队，打冰球。

成为一名速滑选手，和其他人一起飞驰在赛道上一决胜负。

速降滑雪运动员要沿着预定的路线从标记的滑道上迅速地下滑。这是雪上运动中速度最快的一项运动。



什么是单板滑雪?

单板滑雪选手要将双脚牢牢地固定在雪板上。

单板滑雪选手酷爱在积满厚厚的雪的滑道上驰骋,他们也喜欢用疯狂的姿势来表演跳跃。为此,他们也使用了“U形池”,这是一种用坚实的雪制成的坡道。这样的坡道可以让他们高高地飞到空中,以便进行技巧表演。

无舵雪橇在比赛中会像汽车一样飞速地划过一条陡峭的人工冰道。比赛选手只能用脚和轻微的重心移动来操控雪橇。

无舵雪橇

看! 这些孩子正在学习滑雪呢! 不过他们现在只能勉强勉强地站起来。

你喜欢滑雪吗?