



叽里呱啦
大嘴博士



英国最普及的少儿科普读物之一

我要 蹦蹦蹦

〔运动篇〕



(英)米德尔顿(Middleton, H.)

(英)艾尔克拉夫特(Alcraft, R.) / 著

刘贵志 / 译



希望出版社

叽里呱啦大嘴博士

我要蹦蹦蹦蹦

运动篇

(英)米德尔顿(Middleton, H.)

(英)艾尔克拉夫特(Alcraft, R.) / 著

刘贵志/译



希望出版社

图书在版编目(CIP)数据

我要蹦蹦蹦/(英)米德尔顿(Middleton, H.), (英)艾尔克拉夫特
(Alcraft, R.)著; 刘贵志译.—太原: 希望出版社, 2009.4
(叽里呱啦大嘴博士)
ISBN 978-7-5379-4357-4

I. 我… II. ①米…②艾…③刘… III. 体育—儿童读物 IV. G8—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第045730号



叽里呱啦
大嘴博士

©Harcourt Education 2005

版权合同登记号: 图字04-2008-011号

书 名: 叽里呱啦大嘴博士 我要蹦蹦蹦
作 者: (英)海登·米德尔顿 罗布·艾尔克拉夫特
译 者: 刘贵志
出 版 人: 梁 萍
责任编辑: 王 琦 杨雪涛
助理编辑: 田意可 燕文欣
复 审: 柴晓敏
终 审: 陈 炜
装帧设计: 赵九军
责任印制: 刘一新
出版发行: 山西出版集团·希望出版社
地 址: 山西太原建设南路15号

邮 编: 030012
网 址: www.xwcb.com
电子邮箱: xwcb@vip.sina.com
联系电话: 对外室 0351-4956162
印制科 0351-4922247
发行部 0351-4168101
印 装: 山西美术印刷厂
开 本: 787×1092毫米 1/24
印 张: 4
版 次: 2009年5月第1版
2009年5月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5379-4357-4
定 价: 12.00元

[目录]

极限运动

6



36

超级射手

古代运动员

58



86

太空竞赛



这是我的自画像



这是我的第_____本科普书

这是_____送我的

全民运动



极限运动

准备好，开始极限运动啦。它没多少规则，也没什么团队，唯一的限制就是你自己。在这本书里，你会接触几种最刺激的极限运动。跟着玩滑板的、玩蹦极的、玩自行车的和玩攀岩的一起来吧，看看你是不是这块料，因为你需要超凡的身体技能和超凡的勇气。

你能摆平这些危险吗？

记住：勇者无畏！



当你惊叹于这些惊险刺激的运动的同时，一定要记得写下每道**小测试**的答案。（别忘了，答案都在书里呢！）让我们开始极限运动吧！

极限运动会让
你将勇气和技能发
挥到极致！



冲 冲 冲!



自行车迷

车技从此精彩。

PAGES 10 TO 13



如果你想踏浪而行，就来冲浪吧。

波涛之王

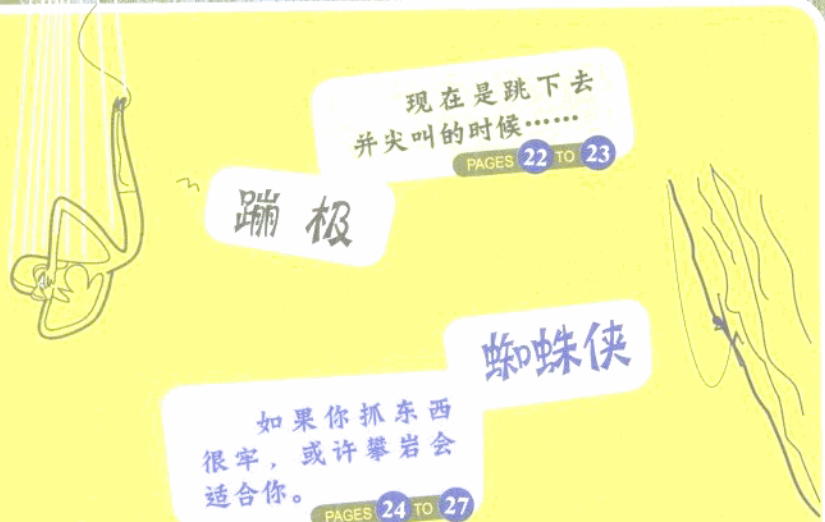
PAGES 14 TO 17

你会玩滑板吗？来这里试试吧。

PAGES 18 TO 21

街头酷秀





现在是跳下去
并尖叫的时候……

PAGES 22 TO 23

蹦极

蜘蛛侠

如果你抓东西
很牢，或许攀岩会
适合你。

PAGES 24 TO 27



自由飞翔者

找到和鸟一起
飞翔的感觉。

PAGES 28 TO 31

疯狂一跃

有恐高症？那
就不要看了吧！

PAGES 32 TO 35



自行车迷

骑上极限小轮车（BMX），一切皆有可能。你可以在极限小轮车上做一些最疯狂、最高、最快的特技。这就意味着，如果你想玩极限小轮车，你要先学习如何摔跤！特别是一开始，你几乎有一半的时间是躺在地上的，所以你需要很多护垫、应急头盔来保护你的狂热脑袋。

运动术语

BUNNY HOP

兔跳，就像它的名字一样，但骑自行车做很难。

HOT-SHOE

放下脚摩擦地面来帮助转弯。

NOSE PICK

平衡动作，头朝下，前轮着地，后轮悬空。所以别再挖鼻孔了！

SNAP

极限小轮车速度比赛中所需的快速启动。

WHOO-DE-DO

极限小轮车赛道上降低速度的障碍物。



这个骑手真的飞了起来！

极限小轮车起源于摩托车巡回赛，而BMX就是自行车越野赛的缩写。比赛的时候，你需要设置了许多障碍的赛道，来使比赛更加精彩。但骑上极限小轮车你也大可以离开赛道，随便你去哪儿。这种极限小轮车叫自由式，就是用来表演各种特技的。这时你需要的是平衡感和技巧，当然还有坚不可摧的信心：我能行！



小贴士

第一次极限小轮车比赛是在1970年，由美国加利福尼亚的13岁男孩斯科特·布赖特豪普特组织的。在这次比赛中，35名骑手每人交了一个汉堡的价钱参赛。第二周之后，想参赛的骑手就达到了150名。几年之后，就有了来自世界各地成千上万的极限小轮车迷了。

极限小轮车非常适合于自由式表演，因为它们既小巧，又坚固、不怕摔。由于极限小轮车不是用来走平坦大道的，所以它们的轮子很小，并且只有一档。其实没有其他东西能让这家伙慢下来。挡泥板、反光镜，你能想到的统统没有！能省的都省掉了，就是让车子尽可能地轻便，这样你翘起前轮时才能轻盈灵活，跳跃、滑行也能随心所欲。



有些极限小轮车自由式表演者甚至去滑板场巨大的U形半管和坡道上表演。在这些地方，你能表演惊险的空中技巧，比如360度旋转（就是一个空翻）和“超人”。“超人”就是从坡道飞出，两腿离蹬并向后伸展开，手握自行车向前，看起来就像超人一样，当然是一个紧握自行车的“超人”！



波涛之王

如果漂荡在雷鸣般作响、吐着泡沫的惊涛骇浪之上，会是怎样的呢？到海里去冲浪你就知道了。冲浪能让你体验到海浪不可思议的力量，大海在你的冲浪板下跳跃翻腾，犹如脱缰野马！

冲浪高手像运动员那样刻苦训练。他们除了游泳，还利用跑步和做瑜伽来增强力量和灵活性。

运动术语

DROP IN

冲上一个已经有人在冲的海浪（如果你这样做，你就是一条“蛇”！）

GNARLY

十分惊险刺激的海浪或其他东西。

POP-UP

从冲浪板上站立起来。

STICK

你的冲浪板！

一旦遇到海浪，你就可以在冲浪板上站起来。你可能只有15秒的冲浪时间，但感觉是那么漫长。突然之间，你不再思考了，你只是在冲浪。你紧盯着海水，在海浪的每个高低起伏间展翅翱翔。有时候，你不得不等待一整天甚至更长的时间，等待老天爷带来理想的海浪。而一旦你冲上海浪并驾驭它，那种强烈的快感和速度体验是任何东西都比不了的。冲浪让你感觉到你就是**海洋之王！**

人们学习冲浪是在将近三米长的大“马力步”冲浪板上进行的。用这样的冲浪板容易保持平衡，也容易冲上海浪。冲浪高手使用短的冲浪板。这些短板有更尖的“鼻子”（冲浪板前端），更方便做特技。刚开始，学习者要学习怎样应付摔下来的情况，也就是当你控制不了海浪，被它吞没的时候怎么办。从冲浪板上摔下来的感觉就像掉进一个巨大的洗衣机里一样。

