

ENJOY 玩的就是心跳

李杰 黄代参 黄晓红



湖北人民出版社

你的新聲心跳

第 10 卷 第 1 期



第 10 卷 第 1 期

玩的就是心跳

李杰 黄代参 黄晓红



湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

玩的就是心跳/李杰,黄代参,黄晓红. — 武汉:湖北人民出版社,
2004.1

ISBN 7-216-03873-8

I. 玩…

II. ①李…②黄…③黄…

III. 文娱性体育活动

IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 100074 号

玩的就是心跳

李 杰 黄代参 黄晓红

出版:湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:安陆市鼎鑫印务有限责任公司 经销:湖北省新华书店

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:9.875

字数:229 千字 插页:3

版次:2004 年 1 月第 1 版 印次:2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5 000 定价:20.00 元

书号:ISBN 7-216-03873-8/G·1096

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

CONTENT

极限篇

- 1 解读极限运动——玩的就是心跳.....3
- 2 全球公认 25 项惊险活动.....5
- 3 蹦极:有一个美丽的传说.....7
- 4 蹦极:你准备好了吗8
- 5 认识蹦极装备.....11
- 6 好玩又实用的轮滑运动.....12
- 7 有哪些轮滑玩法.....14
- 8 掌握平衡:迈出轮滑第一步.....15
- 9 极限经典:滑板运动.....16
- 10 悄悄告诉你:滑板秘技.....18
- 11 什么是滑板车.....20
- 12 滑板车构造.....21



目录

- 13 说一说溪降运动.....23
- 14 漂流:你试过吗.....26
- 15 理想的漂流去处.....28
- 16 漂流:我们给你的建议.....29
- 17 什么是溯溪运动.....30
- 18 溯溪装备与基本技术.....32
- 19 为什么登山.....34
- 20 高山速降:让你一次爽个够.....36
- 21 速降可以速成.....38
- 22 感受户外攀岩.....39
- 23 攀岩入门训练.....40
- 24 如何掌握攀岩技术.....42
- 25 攀冰运动:英雄本色.....45
- 26 洞穴探险.....47
- 27 探险及户外活动的主要设备.....48



CONTENT

- 28 露营须知.....51
- 29 营地建立的几点提醒.....53
- 30 露营装备举要.....54
- 31 沙漠求生秘笈.....59
- 32 定向运动:军民都欢喜.....62

水上篇

- 1 游泳是一项古老运动.....67
- 2 汽艇牵引滑水:不是谁都行的.....69
- 3 滑水主要类型.....70
- 4 谈谈滑水的主要装备.....71
- 5 索道滑水:平民化的滑水运动.....72
- 6 冲浪够刺激.....74
- 7 备好装备去冲浪.....76
- 8 你应该知道的冲浪注意事项.....77

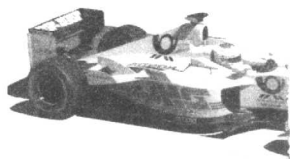


目录

- 9 认识帆船.....79
- 10 BT 环球帆船挑战赛.....80
- 11 孤筏雄心皮划艇.....81
- 12 水上摩托好看又好玩.....83
- 13 赛艇:让我们荡起双桨.....84
- 14 赛艇技术 ABC.....85
- 15 龙舟溯源.....89
- 16 赛龙舟的主要装备.....91
- 17 冒险与浪漫的双重享受——潜水运动
.....92
- 18 潜水器材看仔细.....93
- 19 想潜水,去泰国.....94

车技篇

- 1 汽车运动面面观.....99



CONTENT

- 2 何谓 F-1 赛车.....102
- 3 有惊人表现的 F-1 赛车.....104
- 4 车手致胜法宝:体能和团队精神.....105
- 5 卡丁车:顶级赛车高手的摇篮.....106
- 6 有惊有险的摩托车越野赛.....108
- 7 越野摩托车驾驶要领.....109
- 8 摩托车车手应具备的素质.....110
- 9 惊险有趣的自行车攀爬.....112
- 10 小轮车运动:我酷故我在.....113
- 11 自驾车旅行正流行.....115
- 12 驱车出游三大注意.....116
- 13 自驾车旅游必备清单.....117

空中篇

- 1 体验“飞”的享受——滑翔伞运动概说



目录

-121
- 2 滑翔伞为什么会飞.....123
- 3 谈谈滑翔伞的构造.....123
- 4 滑翔小指南.....126
- 5 高空跳伞:试试又如何.....127
- 6 降落伞大家族.....129
- 7 寻找梦的翅膀——热气球飞行.....130
- 8 热气球构造及飞行原理.....132
- 9 还有一种热气球玩法——飞天“蹦极”
.....134
- 10 教你放风筝.....136

冰雪篇

- 1 你了解滑雪吗.....141
- 2 越野滑雪和高山滑雪.....142
- 3 六天学会高山滑雪.....144



CONTENT

- 4 我国有几处较好的滑雪场地.....147
- 5 花样滑冰:激情的燃烧.....148
- 6 冰雪经典:雪橇运动.....151
- 7 晶莹天地一团火:冰上摩托赛.....153
- 8 冬泳:想着就刺激.....154
- 9 冬季爬山可不一般.....156

搏 击 篇

- 1 搏击经典跆拳道.....159
- 2 品味跆拳道特点.....160
- 3 练跆拳道铸就完美人格.....161
- 4 跆拳道的段位标准与区别.....162
- 5 “柔术”与“柔道”.....163
- 6 柔道的服装和比赛场地.....164
- 7 走近拳击.....165



目录

- 8 古朴的相扑运动.....167
- 9 初识击剑.....168
- 10 太极拳有何特点.....169
- 11 搏击健美操:打出你的美.....170

骑 射 篇

- 1 马术:其实你很陌生.....175
- 2 骑马——都市休闲新时尚.....176
- 3 骑马着装有讲究.....178
- 4 生手骑马要注意些什么.....178
- 5 与你聊射击.....179
- 6 什么是运动狩猎.....180
- 7 运动狩猎其他装备.....181
- 8 狩猎别忘安全.....182
- 9 体验动感射击:狩猎飞碟.....183

CONTENT

- 10 狩猎飞碟要领.....184
- 11 给你一个惊喜——“匹特搏”运动简介
.....186
- 12 “匹特搏”游戏专用器材.....187
- 13 “匹特搏”可以怎么玩.....188
- 14 模拟野战运动:和平的“实战”.....190
- 15 射箭:实话实说.....191
- 16 如何掌握射箭技术.....193
- 17 近看弓弩.....194

雅 适 篇

- 1 浪漫的沙滩排球.....199
- 2 白领新宠——壁球运动简介.....200
- 3 壁球的规则与装备.....202
- 4 如何打好壁球.....203



目录

- 
- 5 网球:像白领那样去玩.....204
- 6 教你成为网球高手.....206
- 7 阳光运动高尔夫.....209
- 8 玩高尔夫塑健硕身材.....210
- 9 高尔夫的球场以及球位规定.....212
- 10 徒步旅游:真的很酷.....214
- 11 五花八门的现代旅游.....215
- 12 心灵体操——垂钓.....218
- 13 钓鱼:一半是技术,一半是艺术.....220
- 14 高雅的户外活动:野外观鸟.....224
- 15 受人钟爱的飞镖运动.....227
- 16 有关飞镖的小知识.....228
- 17 室内爬墙:在攀岩与攀冰之间.....231
- 18 室内健美健身.....232
- 19 健美运动的特点.....233

CONTENT

- 20 健美运动常识与技巧.....235
- 21 有氧舞蹈:七分是舞三分像操.....236
- 22 城市动感:街舞.....238

另 类 篇

- 1 玩点特别的:HASH 运动.....243
- 2 登楼梯:要的就是一份执着.....245
- 3 橄榄球:爱拼才会赢.....245
- 4 人体滚滚球:将刺激进行到底.....247
- 5 太空球:天地一轮回.....249
- 6 魔幻飞车.....250
- 7 空中滑索:像警匪片那样玩.....250
- 8 不是滑雪胜似滑雪——滑草运动简介
.....252
- 9 滑草的基本玩法.....253
- 10 滑草有哪些技巧.....254
- 11 滚滚黄尘滑沙乐.....256



目录

- 12 新型娱乐健身方式.....257
- 13 各国另类休闲一瞥.....258
- 14 休闲健身花样翻新.....262
- 15 返璞归真的返序运动.....263
- 16 你没听说过的拓展运动.....265
- 17 冰窟垂钓:听着就很酷.....267

谐趣篇

- 1 趣赛种种.....271
- 2 奇特有趣的动物比赛.....273
- 3 搞笑记录博你一乐.....274
- 4 趣味运动:玩好也不易.....276
- 5 好玩俱乐部.....277
- 6 玩命也是“玩”.....279
- 7 大款出钱争当丐、娼、盗、匪.....280

CONTENT

8 真人秀让你尴尬我快乐.....281

民间篇

1 西班牙斗牛.....285

2 其他民族的斗牛.....287

3 斗马.....288

4 斗鸡.....289

5 老外也斗鸡.....290

6 斗鱼.....292

7 斗蟋蟀.....293

8 鸣虫赏玩小技.....295

9 跳皮筋.....296

10 踩高跷.....297

11 荡秋千.....298

12 布包.....299

13 我国北方特有的几种冰雪运动.....300

