

来自加拿大的畅销明星
Ryan Stutt将带你了解滑板圈的“行规”，
快快加入滑板兄弟会吧！

SKATEBOARDING

滑板运动

赖安·斯图特 著
Ryan Stutt

李相如 李 芳 马江涛 等译
李相如 邢晓燕 审校

北京体育大学出版社



滑板运动

赖安·斯图特/著

李相如 李 芳 马江涛
李 娜 王泽波 唐赛虎 译
张 梅 李健敏 宋兴业

李相如 邢晓燕/审校

北京体育大学出版社



策划编辑: 李 飞 董英双
责任编辑: 董英全
审稿编辑: 董英双
责任校对: 钱春华
责任印制: 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-4991

The Skateboarding Field Manual

Copyright © 2009 by Ryan Stutt.

All rights reserved.

Published by agreement with Firefly Books through the Chinese Connection Agency,
a division of the Yao Enterprises, LLC.

图书在版编目(CIP)数据

滑板运动 / 李相如主编. — 北京: 北京体育大学
出版社, 2012.9
ISBN 978-7-5644-1132-9

I. ①滑… II. ①李… III. ①文娱性体育活动—基本
知识 IV. ①G899

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第224131号

滑板运动

李相如 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 710×1000毫米 1/16
印 张: 10

2015年7月第1版第1次印刷

定 价: 50.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

译者的话

滑板项目是极限运动历史的鼻祖之一，许多的极限运动项目均由滑板项目延伸而来。它发源于20世纪60年代初的美国，由海上冲浪运动演化而来，是水上滑板向陆地的延伸。70年代曾兴盛一时，仅在加利福尼亚州就有300余个公共和私营的滑板公园。现在，美国的极限公园（滑板、极限直排轮滑、特技单车）就已经超过了5000多家。随着滑板运动的开展，滑板技术直追其始祖——冲浪运动。盖范特(Alan Gelfand)发明了带板跳（the ollie），使滑板界更注重高技术的表演，产生了诸多滑板明星。

滑板运动以滑行为特色，崇尚自由的运动方式，体验与创造超重力的感受，给滑者带来成功和创造的喜悦。滑板运动不同于传统运动项目，不拘泥于固定的模式，需要滑者自由发挥想象力，在运动过程中创造，以创造力来运动，强调身心的自由，推崇与自然互相融合的运动理念。滑板运动富有超越身心极限的自我挑战性、观赏刺激性、高科技渗透性。人在运动中完善人性，回归自然的本质重新被充分强调，在繁华都市潜藏着一股回归自然、融于自然、挑战自我，达到天人合一思想境界的极限运动特色。在欧美各国及各发展中国家，参加极限运动已经成为都市青年最流行、最持久的时尚，参加极限运动已成为广大都市青年梦寐以求的愿望！

本书共分6个章节，全方位地对滑板运动的技术做了剖析，并且以图文并茂的方式对滑板运动技术进行了全方位的阐述，章章相扣，全面解读了滑板运动学习和训练的具体方法。

本书译本的面世，是一个小群体的贡献，全书由李相如负责翻译风格的定位与统筹，承担翻译的是：李相如、李芳、马江涛、李娜、王泽波、唐赛虎、张梅、李健敏、宋兴业。全书由邢晓燕、李相如审校。

译者虽然力求翻译准确，但由于水平所限，译文难免有不当之处，敬请广大读者指正。

2011年9月



绪 论

(英文版)

我绝不是世界上最好的滑板手。事实上，我滑得可能相当差。那些认识我的人如果知道我写了一本关于滑板运动的书，可能会大吃一惊。

虽然你是某些方面的职业人士，但这并不足以说明你能教导这方面的内容。进行指导与亲身去做并不相关，重要的是获取正确的信息并以尽可能简单易懂的方式解释，从而使学习者能够轻松掌握这些信息。

正因为我自己不是一个专业的滑板手，所以在撰写这本书的过程中我请教了我的朋友们。我征求了我所能找到的不同类型和技术水平的滑板者，他们每个人都为此贡献了宝贵的专业知识。因此，本书内容是集体经验的结晶。

这就是说，你会发现书中关于滑板的指导都是最直截了当、简明易懂的，无一例外。请相信我，我检查过的。

现如今，滑板运动中有数以百计的技巧以及技巧变化，所以我不可能把每一个简单的技巧都收进这本书中，那样的话我所需要的版面会比现在多得多。这是一本入门级读物，书中介绍的简单技巧将为你参加滑板运动打下坚实基础。

除了介绍滑板技巧，我还要带你体会滑板运动的真正内涵——滑板并不是项简单的运动，还是一种文化。我会为你们简要介绍滑板的历史、产业等等，这将避免你在刚开始玩滑板时候做某些不符合滑板“行规”的傻事。把这本书当做一个希望你良好开端的大哥哥给你的忠告吧！这些至少会使你在入门时没那么尴尬。

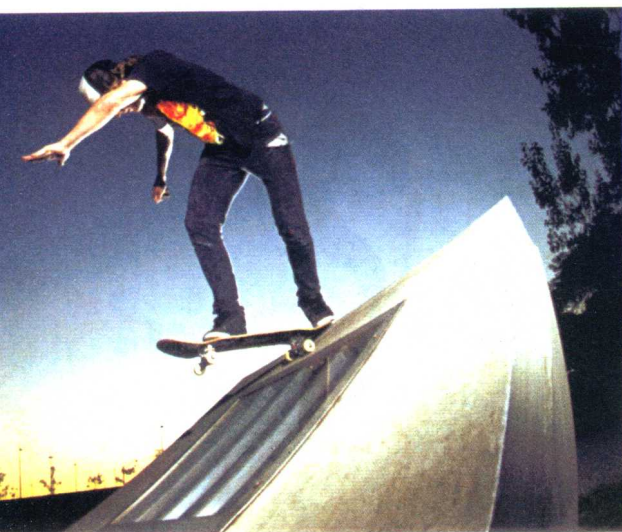
你很快便会明白，滑板者之间会互相照顾，他们一起在那块板子上度过的那些岁月更是增加了团体的凝聚力。这个团体看起来像一个兄弟会，当然了，没有队服和结拜宣誓那些愚蠢的繁文缛节。

也许你10年之内也不会再碰滑板，但是有一件事是肯定的：一旦你享受到了滑板给你带来的乐趣，你将终生受益。

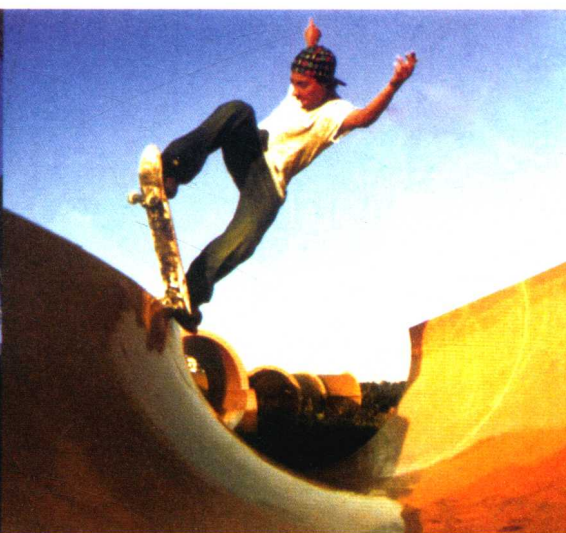
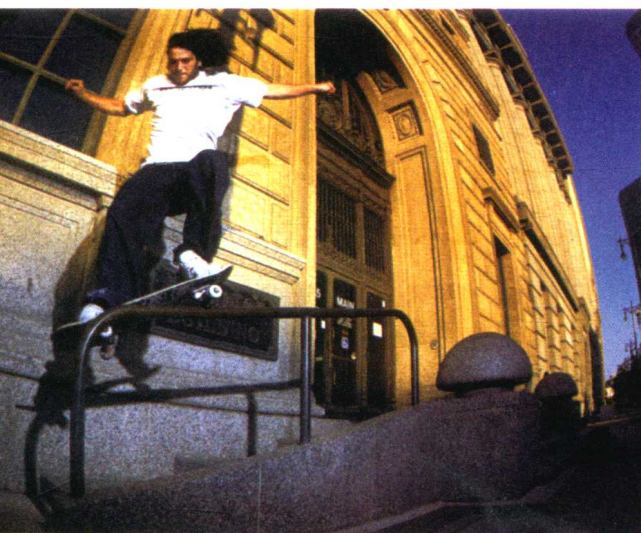
瑞安·斯塔特

目 录

第一章 滑 板	(1)
硬装备	(1)
软装备	(7)
组装滑板	(11)
滑板发展史	(15)
滑板媒体介绍	(21)
滑板纪录摄影入门	(23)
场地和障碍	(26)
滑板公园礼仪	(28)
滑板运动者的等级	(29)
欢迎来到滑板的世界	(32)
第二章 平地滑板技术硬装备	(37)
站 位	(38)



前 行	(40)
停 止	(42)
踩板翻起	(44)
摔 落	(45)
踢踏荡板	(47)
转 向	(48)
豚 跳	(50)
诺力倒板	(54)
滑后轮	(58)
第三章 坡道过渡技术硬装备	(61)
下 落	(62)
上下滑动	(64)
在坡道上踢转	(66)
板头和板尾的停止	(68)
轴停止	(70)



	坡道摇滚	(72)
	弯上技巧	(74)
第四章	翻板技巧硬装备	(77)
	踢 翻	(78)
	脚跟翻	(82)
	倒 板	(86)
	小乱翻板	(90)
	360翻板 (大乱)	(94)
第五章	碾磨技术硬装备	(98)
	磨双桥	(100)
	滑后桥	(104)
	滑前桥碾磨	(108)
	史密斯磨	(112)
	衰 磨	(116)
	歪 磨	(120)
第六章	滑行技术硬装备	(124)
	骑 肋	(126)
	滑 唇	(130)
	滑板尾	(134)
	滑板头	(138)
词汇表		(141)
结 语		(145)
索 引		(147)



第一章 滑 板

硬装备

滑板各部件组装及工作原理

对于滑板运动来说，最重要的莫过于滑板本身。这里的“滑板”是指组成它的6个部分：板面、轮子、支架（桥）、轴承、螺栓和滑板砂。

你可以买已经装配好的整个滑板，它们通常很便宜，但是更换速度比你想象中要快。滑板运动中有一件事是肯定的，那就是你的滑板会在每天的滑行中被损耗。某些部件会因为重压下破碎、断裂而需要更换。买组装好的滑板省一些钱看似很好，但是不久之后你就会陷入深深的悔恨之中。

我的建议是分别购买零部件并为高品质部件多花点钱，这些部件并不可能永久完好无损。但是某些部分，比如支架，质量好的绝对耐用。即使偶尔买一块新砂或一组轮子也比每个月更换一个滑板要省钱。

或许你现在不是很在意这些磨损，但是对于你来说，懂得滑板的一些常识是

非常重要的，因为以后经常需要自己修理和更换这些装备。

板 面

尽管图案不同，但是每一块滑板的板面都是由7层形状相同大小的加拿大枫木板微波冷压制成的。这些枫木板被涂上树脂胶，在重压下保存，





直到树脂干了，板层粘在一起了。板层底部的那片木板叫底层板，也是画图案的那一层；板层顶部的那片木板叫顶层板。

这些板子的两端分别叫做板头和板尾，它们都是翘起来的，但是板尾的角度比板头大。滑板板面弯曲凹下的部分，叫做脚窝。脚窝的设计强化了滑板的构造，而且能使滑板者更好地掌控滑行。

一般情况下，大家会选择的滑板的宽度在7~8.25英寸（17.75~21厘米）之间，长度适中。目前除此范围之外的滑板都是不合规格的，大多数人会选择小于8英寸（20，25厘米）的。

如果你是第一次买滑板，身高是你应该参考的最重要因素。如果你身高低于4英尺（1.2米），稍微小点的板子也许不错的选择，可以买宽度小于7英寸（17.75厘米）的儿童滑板。如果高于4英尺，7英寸宽的滑板是绝佳的选择。但是无论如何，最舒服的才是最适合你的。

脚窝也会因板面的差别而不同。如果你想选择最适合自己角度的滑板，切身滑行是最好的办法，当然了，能够在滑板店里试着站上去感觉一下是最好的。

大多数板面最多只能坚持一到两个月，尤其当你每天都要踩着它们滑行的时候。每隔30~60天就买一个新板面是很浪费钱的，这对你的父母压力很大，而这正是滑板运动的现实。

有一些公司声称自己拥有让滑板寿命变长的巧妙技术，他们通常会在这7层木板中间加上一层玻璃纤维、竹纤维、塑料或碳纤维，然而这些基本没什么用。新增的一层或许有些作用，但是如果你的滑板使用频繁的话，无论里面是什么都不会阻止它的破损。

滑板图案艺术

滑板图案艺术不是件容易讲清楚的事情，它是滑板运动中极其重要的元素，但是当你试着用语言来形容美术图案对于滑板的意义时，一切辞藻又是那么苍白无力。

自滑板运动问世以来，已经出现了数十万种板面图案，内容从恐怖的到极富内涵的、从粗劣的到滑稽的，还有非常出色和愚



蠢至极的。但是它们无一例外地都是滑板运动文化内涵的重要组成部分。每一个时代的图案都不尽相同，但是有一点永远是共同的——那就是它们都给人印象至深。

许多受人尊敬的地下艺术家的艺术生涯都是从创作滑板图案开始的。他们每一个人都为滑板运动贡献了一些经典形象，而使滑板运动有了今天的艺术形象。

给滑板初学者的购买建议：你会永远记住你的第一块板子上的图案，买你喜欢的。在这个事情上，不要过多考虑价格。

提示：如果你对滑板图案感兴趣，可以参考Sean Cliver的著作《Disposable: A History of Skateboard Art》。通过该书你可以很好地了解这些年来滑板艺术的变化。

轮 子

轮子的构造没必要多说：圆的、中间有个洞、在装有聚氨酯的模子里做出来的。

目前，最普遍的滑板轮子的尺寸在48~55毫米，但是大多数人更倾向于50~52毫米。

滑板轮子的硬度是通过硬度计来检测的，用“A”

指标来表示。100A左右的硬轮子，速度很快，但是稳定性不好，在滑板场或是弧面上，感觉还是很好的。90A以下的软轮舒适性好，因为它们摩擦力大，抓地性强，当然，速度会慢一些。



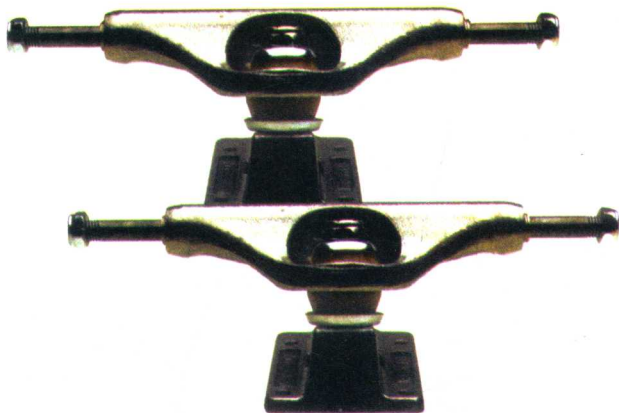


大多数轮子在圆周表面会有条直线纹络，这条纹络一般情况下没多大用处，除非你在弧面上滑行，它会给你一定的抓地力，使你免于在弧面平滑的表面摔倒。

质量好的轮子会保持它们的形状，并且在平滑的场地不会有太多的磨损。想要得到好的轮子没有什么神奇方法，但是最好是买有点名气和历史的牌子，并且参考你那里滑板商店的推荐。各种滑板轮子的价格虽然不一样，但是相差也不是很多。不要试图在轮子上省钱，因为它是滑板上的重要物件。当你站在什么东西上滑行的时候，轮子的质量毫无疑问是很要紧的。

支 架（桥）

支架可以说是滑板上最重要的部分，它使你在滑行时更好地转动和控制滑板。滑板支架是由铝做成的，分为两个主要部分：首先是基座，它中间有孔，将支架固定在板面上；挂在基座上那个奇怪的东西是悬轴。从左到右穿过悬轴的钢轴是最后要连接轮子的部分。



悬轴上穿过基座的洞的是主钉，它把所有部分固定在一起，所以主钉决定了整个板面的稳定性。

在主钉与基座和悬轴之间的是轴衬，它是在滑板翻转时起缓冲作用的小小的橡胶套，这样就不会在每次翻转时不断听到金属摩擦的声音了。

和轮子、板面一样，支架也以不同的大小和形状来匹配其他部件。支架的型号是由板面大小决定的，请仔细询问滑板商店以确保你买对了型号。

滑板支架的高度也各不相同，有高的、中等的和低的。虽然有很多起作用的因素，但是你使用的支架类型从根本上说要取决于你想要做的动作：中低等高度的支架比较适合街头滑行和翻板动作，高的支架可以配大轮子，更适合垂直壁和



弧面滑行。

在这本书中我不会推荐任何具体的牌子，但是在支架方面，某些牌子明显好于其他的。小牌子的是很便宜，但是一些大牌公司也卖次品，我就听说过一些职业滑板者基本不用赞助商提供的滑板支架。像Independence、Venture、Thunder这些牌子的支架质量一直都很好。

滑板支架是滑板的关键部件，所以不要图便宜。除此之外，支架是滑板上最耐用的一部分，一个好的支架可以维持一年之久，而便宜的则有可能只坚持几周。

轴 承

仔细观察滑板的轮子，你会发现中间的孔被一个稍宽、稍浅的孔包围着，这就是轴承所在之处，它是置于轮内以支持滑行的东西。如果仔细观察轮子的运转，你会发现轮轴是不会触碰轮子本身的，轮轴依附于轴承，而轴承则依附于轮子。

使滑板前进的其实不是轮子本身，而是轴承里面的小圆珠。如果没有轴承，轮子是毫无用处的。

在包装上，你会看见速率的标准“ABEC”，但是这基本上和你没多大关系。ABEC是个很奇怪的产品等级，它并没有告诉你这个轴承的速度有多快，因为实际上，轴承基本上都是标准化生产，所以速度都是一样的。

都说瑞士的轴承最受欢迎，因为小巧精致的设计使得它们寿命更长而且滑起来顺畅、快速。但是往往有人说那太贵了，它们真的值那些钱么？事实上，以新手的水平你可能注意不到其中的差别，中等价位的轴承对你来说就可以了。

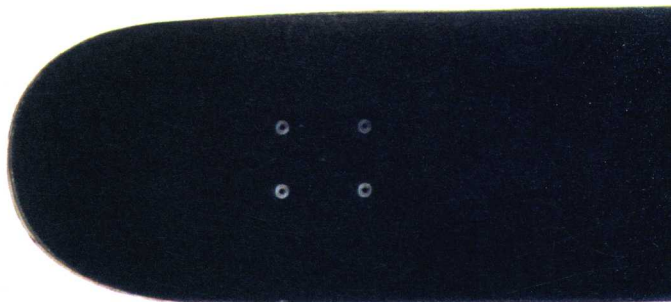
提示：决不能对轴承做两件事：上油和弄湿，那会毁了它们的。





滑板砂

滑板砂就是用胶水粘在无纹那一面的黑砂纸。你鞋底的橡胶“紧紧抓住”砂纸的粗糙表面，使你更容易控制你的板面。如果没有滑板砂的话，豚跳是不可能完成的。你对板面会失去抓地力，很快就会失去控制。每一片滑板砂基本都是一样的。



螺栓

其实就是螺丝钉，如果有人告诉你还有别的，那他们一定在说谎。螺栓不会帮助你变成好的滑板者，仅仅只是让支架抓紧你的板面，使滑板各部分聚在一起。虽然螺栓基本上都一个样，但还是挑你喜欢的吧。



软装备

与你的硬装备同样重要。

滑板鞋

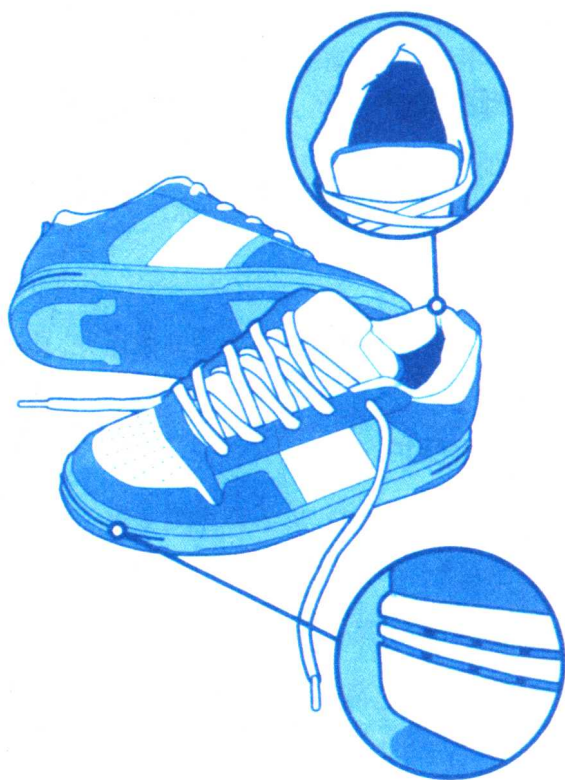
滑板运动对鞋的要求很高，这点不足为奇。滑板砂就是一层粗糙的砂纸，滑板运动就是在这张砂纸上来回摩擦你的鞋子。

滑板鞋的种类有千千万万种：高帮的、低帮的、中帮的，麻的、皮的、绒面的，配上各种各样的鞋底，有些甚至不像滑板鞋。即便如此，它们的共同之处是，都是为滑板运动设计的。

一般的运动鞋在滑板运动中会磨损得非常快，因此，一些板鞋公司聪明地设计了专业板鞋，就是在一些容易破损的地方进行了强化处理，比如说做豚跳动作时用到的前脚趾外侧边缘。他们还设计了脚踝保护和脚跟缓冲，这些都是滑板运动尤其需要支持的部位。

我不能保证每一只板鞋都耐穿，但是至少它们中的大部分都比普通运动鞋坚持的时间久一些。不是说它们牢不可破，但滑板鞋比你的越野跑鞋可以用的时间长一些。

滑板鞋值得你多花钱么？我觉得是的！但是你首先得说服你的妈妈，你可以告诉她现在滑板鞋不比普通运动鞋贵多少。





选择滑板鞋的注意事项

脚踝保护

脚踝部位更多的材料填充和保护结构可以防止扭伤。虽然不能保证，但是至少这样可以在脚踝转动时保护你。

结构坚固

不是要每一只板鞋都要做的像坦克，但是经过快速检查你就会发现它的好坏。检查它的缝合线、鞋跟和脚踝，如果看起来就很便宜，你是绝不能买的。

脚跟保护

在滑板运动中，由于许多跳上跳下的动作，你的脚跟会受到大量冲击。因此，请尽量挑选有脚跟缓冲的板鞋。

覆盖缝合线

鞋的脚尖到鞋侧被缝起来部分的周围是缝合线，在滑行时这些部位是要磨损的，所以要挑选那些缝合线看起来更耐磨的板鞋。

好的鞋底

鞋底的样式有许多多种，但是它们都是天然橡胶制成的。你应该挑选保护和感觉都好的鞋，就是说要有足够的填充材料以使你少受冲击而又不能过多使你感觉不到滑板在你脚下。

透气性

在滑板运动中你的双脚会大量出汗，如果鞋没有透气孔的话，你的脚可能会发出可怕的臭味。

滑板服装

滑滑板时，你仅仅需要不受约束的舒适衣服，没必要穿名牌滑板服装（绝没有神奇的服装会使你踢翻动作做得更好）。滑板服装有时取决于时尚，一些滑板