

时尚休闲运动系列丛书
SHISHANGXIUXIAN

刘 佳 著



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

轮滑入门

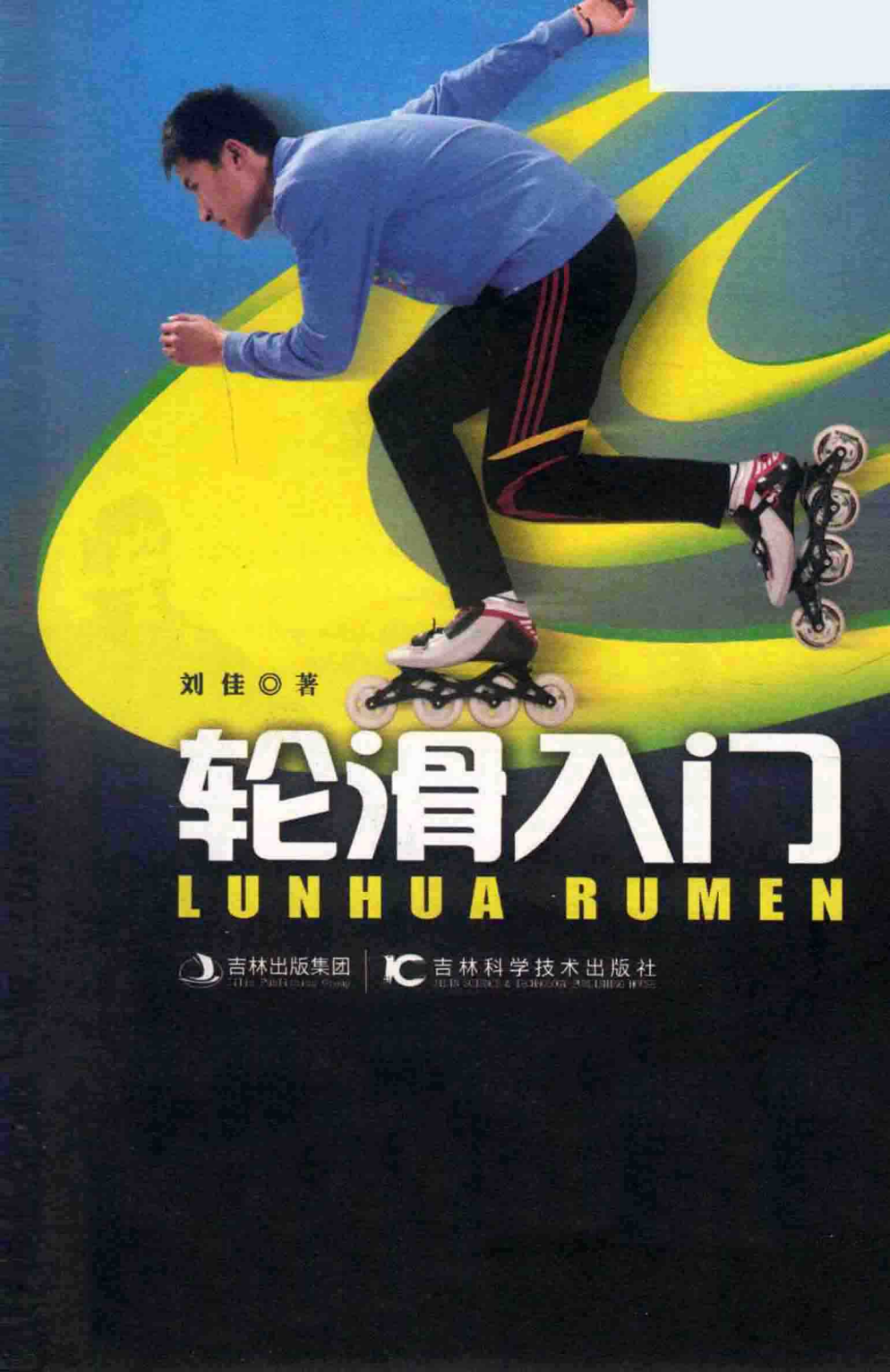
LUNHUARUMEN

完整技术指导
配合教学光盘

详尽图文解说
让你快速入门

随书附赠
教学光盘





刘佳◎著

轮滑入门

LUNHUA RUMEN



吉林出版集团
JILIN PUBLISHING GROUP



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

轮滑入门 / 刘佳著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 9
ISBN 978-7-5384-4984-6

I. ①轮… II. ①刘… III. ①滑轮滑冰—基本知识
IV. ①G862.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 166060 号



轮滑入门



著 ● 刘 佳

出版人 ● 李 梁

责任编辑 ● 吕东伦

图片摄影



龍目堂

China-eye .net

E-mail: photowd@126.com

光盘制作

技术顾问



动作示范 ● 贾 江

封面设计 ● 长春市一行平面设计有限公司

版式设计 ● 长春市一行平面设计有限公司

出版发行 ● 吉林科学技术出版社

社 址 ● 长春市人民大街4646号

邮 编 ● 130021

发行部电话 ● 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 ● 0431-85642539

网 址 ● <http://www.jlstp.com>

实 名 ● 吉林科学技术出版社

印 刷 ● 长春新华印刷集团有限公司

规 格 ● 880mm×1230mm 32开

印 张 ● 5.75

字 数 ● 140千字

版 次 ● 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ● ISBN 978-7-5384-4984-6

定 价 ● 19.90元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究



UNFA

Bianzhexu

编者序

轮滑是一项既能强身健体，又能炫酷耍帅，放松压力的运动，所以一直受到青少年的追捧与热爱。自从2010年广州亚运会增设了轮滑项目后，全国各地的轮滑培训机构也如雨后春笋般的发展起来。近年来轮滑运动在我国逐步升温，并且进入了千家万户，大街小巷。

轮滑技术的日新月异，但是本着对读者负责的态度，我们还是决定宁可让这本书比本系列其他书上市晚一些，也要尽量做到最好。

现代轮滑运动分为极限轮滑、速度轮滑、花样轮滑、自由式轮滑和轮滑球五大项。本书只介绍速度轮滑、花样轮滑、自由式轮滑，并简要介绍极限轮滑。因为这几项在生活中比较常见，而且容易学习，实用方便。

本书还对轮滑鞋与轮滑护具做了详解介绍，而且对运动损伤的防范与措施做了细致讲解，让读者不仅玩得开心还要玩得安全。

愿本书的出版能让更多青少年喜欢并爱上轮滑运动，并将此项娱乐健身项目发扬光大。

目 录

第一章 轮滑入门知识

[一]初识轮滑 8

- 1什么是轮滑..... 8
- 2轮滑运动的起源与发展..... 8
- 3轮滑运动的分类..... 10
- 4轮滑运动的好处..... 10

[二]轮滑装备 12

- 1轮滑鞋..... 13
- 2护具（头盔、护膝、护肘、护腕、掌手套）..... 19

[三]安全知识 21

- 1安全常识..... 21
- 2自我保护..... 22
- 3常见损伤及处理..... 24

第二章 轮滑基础练习

[一]开始热身 26

- 1热身运动..... 26
- 2陆地模仿..... 40

[二]装备穿戴 45

- 1戴上护具..... 45
- 2穿上轮滑鞋..... 53
- 3戴上护腕掌手套..... 55
- 4轮滑鞋的脱法..... 58
- 5护具的脱法..... 61

[三]扶杆练习 55

- 1扶杆站立..... 65
- 2扶杆蹲起..... 68
- 3扶杆踏步..... 70
- 4扶杆单腿支撑..... 71
- 5扶杆内压..... 72
- 6扶杆外压..... 73
- 7“T”字刹车..... 74

[四]起身与站立姿势 75

- 1站起..... 75
- 2站立姿势..... 77

[五]原地练习 80

- 1原地平衡练习..... 80
- 2原地移动重心..... 81
- 3原地踏步练习..... 82
- 4原地蹲起练习..... 84
- 5两脚原地前后滑动..... 85

[六]滑行练习 86

1 双脚向前滑行	86
2 单脚向前滑行	87
3 双脚弧步向前滑行	88
4 双脚弧步向后滑行	90
5 转身	92
6 向前交叉步滑行	93
7 向后交叉步滑行	94
8 企鹅步练习	95

[七]停止技巧 97

1 犁形停止	97
2 T形点地停止	98
3 内“八”字停止法	99

[八]过桩练习 100

1 双脚向前过桩	101
2 双脚向后过桩	102
3 单脚向前过桩	103
4 单脚向后过桩	104

[九]旋转与跳跃 105

1 双脚前后轮旋转	106
2 双脚前轮旋转	108
3 双脚后轮旋转	110
4 跳跃	112



contents

目 录

第三章 轮滑进阶技巧

附录：自由式轮滑比赛规则 (试行) 172

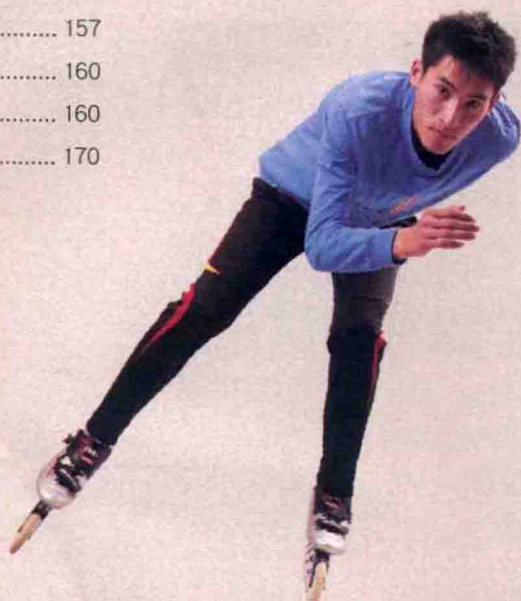
[一]速度轮滑 114

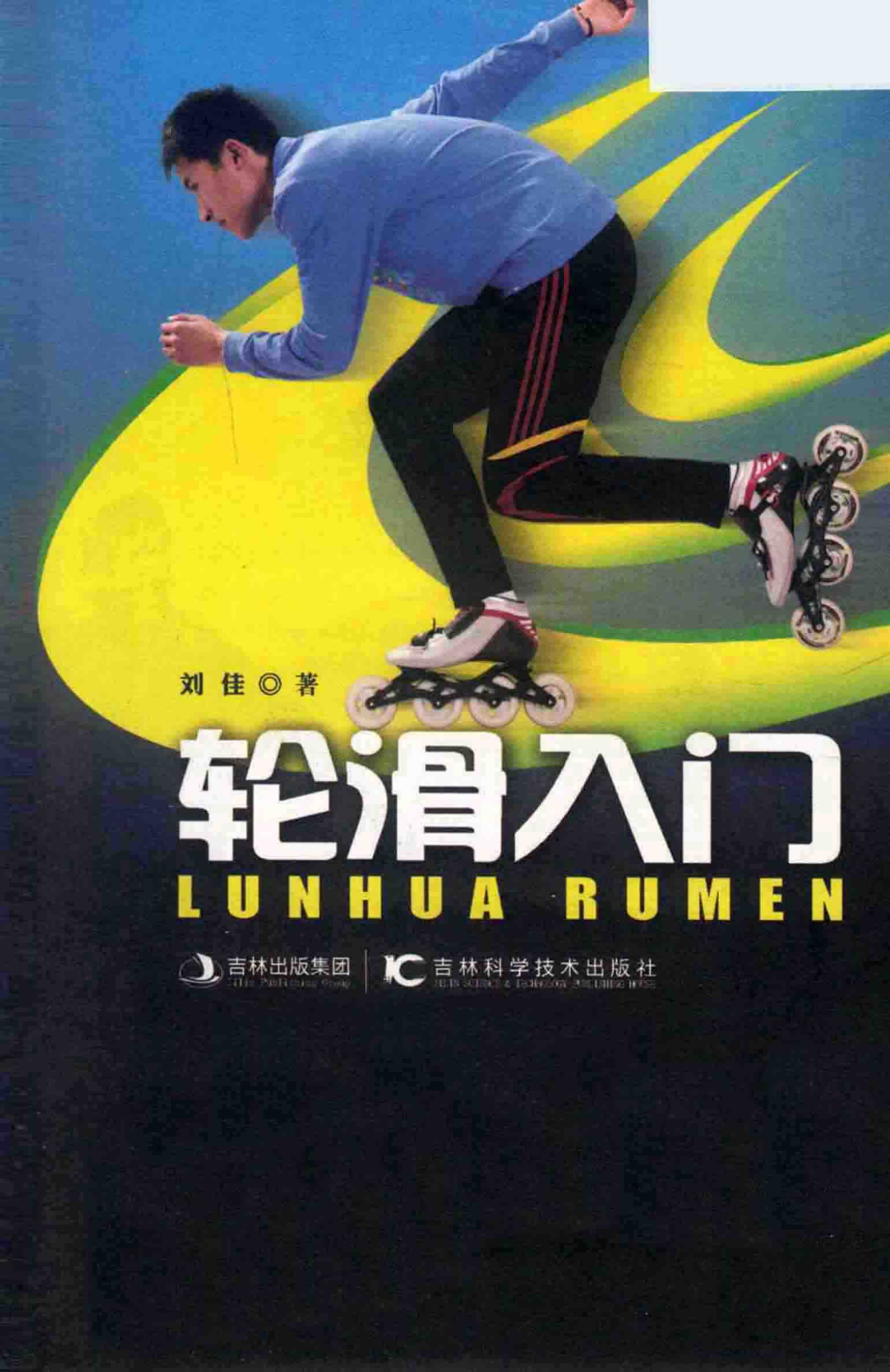
1速滑装备	115
2速滑姿势	116
3直道速滑	122
4弯道速滑	128
5速滑起跑	140
6速滑冲刺	144

[二]花样轮滑 146

1双脚平行前滑过桩	147
2双脚平行后滑过桩	150
3单脚前滑过桩	154
4葫芦步前滑过桩	157
5前剪步滑行	160
6玛丽步前滑	160
7一字步滑行	170

1比赛项目	172
2花式绕桩的比赛场地	172
3花式绕桩的比赛方法	173
4花式绕桩的评分等级	173
5花式绕桩的评分项目	174
6花式绕桩的动作等级	175
7花式绕桩的技术要求	177
8花式绕桩的扣分	178
9速度过桩的比赛场地	179
10速度过桩的比赛方法	180
11速度过桩的技术要求	180
12速度过桩的判罚	181





刘佳◎著

轮滑入门

LUNHUA RUMEN



吉林出版集团
JILIN PUBLISHING GROUP



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

轮滑入门 / 刘佳著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5384-4984-6

I. ①轮… II. ①刘… III. ①滑轮滑冰—基本知识
IV. ①G862.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 166060 号



轮滑入门



著 ● 刘 佳

出版人 ● 李 梁

责任编辑 ● 吕东伦

图片摄影 ●



龍目堂

China-eye.net

E-mail:photowd@126.com

光盘制作 ●

技术顾问 ●



动作示范 ● 贾 江

封面设计 ● 长春市一行平面设计有限公司

版式设计 ● 长春市一行平面设计有限公司

出版发行 ● 吉林科学技术出版社

社 址 ● 长春市人民大街4646号

邮 编 ● 130021

发行部电话 ● 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 ● 0431-85642539

网 址 ● <http://www.jlstp.com>

实 名 ● 吉林科学技术出版社

印 刷 ● 长春新华印刷集团有限公司

规 格 ● 880mm×1230mm 32开

印 张 ● 5.75

字 数 ● 140千字

版 次 ● 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ● ISBN 978-7-5384-4984-6

定 价 ● 19.90元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究



UNFAIR

Bianzhexu

编者序

轮滑是一项既能强身健体，又能炫酷耍帅，放松压力的运动，所以一直受到青少年的追捧与热爱。自从2010年广州亚运会增设了轮滑项目后，全国各地的轮滑培训机构也如雨后春笋般的发展起来。近年来轮滑运动在我国逐步升温，并且进入了千家万户，大街小巷。

轮滑技术的日新月异，但是本着对读者负责的态度，我们还是决定宁可让这本书比本系列其他书上市晚一些，也要尽量做到最好。

现代轮滑运动分为极限轮滑、速度轮滑、花样轮滑、自由式轮滑和轮滑球五大项。本书只介绍速度轮滑、花样轮滑、自由式轮滑，并简要介绍极限轮滑。因为这几项在生活中比较常见，而且容易学习，实用方便。

本书还对轮滑鞋与轮滑护具做了详细介绍，而且对运动损伤的防范与措施做了细致讲解，让读者不仅玩得开心还要玩得安全。

愿本书的出版能让更多青少年喜欢并爱上轮滑运动，并将此项娱乐健身项目发扬光大。

目 录

第一章 轮滑入门知识

[一]初识轮滑 8

- 1什么是轮滑..... 8
- 2轮滑运动的起源与发展..... 8
- 3轮滑运动的分类..... 10
- 4轮滑运动的好处..... 10

[二]轮滑装备 12

- 1轮滑鞋..... 13
- 2护具（头盔、护膝、护肘、护腕、掌手套）..... 19

[三]安全知识 21

- 1安全常识..... 21
- 2自我保护..... 22
- 3常见损伤及处理..... 24

第二章 轮滑基础练习

[一]开始热身 26

- 1热身运动..... 26
- 2陆地模仿..... 40

[二]装备穿戴 45

- 1戴上护具..... 45
- 2穿上轮滑鞋..... 53
- 3戴上护腕掌手套..... 55
- 4轮滑鞋的脱法..... 58
- 5护具的脱法..... 61

[三]扶杆练习 55

- 1扶杆站立..... 65
- 2扶杆蹲起..... 68
- 3扶杆踏步..... 70
- 4扶杆单腿支撑..... 71
- 5扶杆内压..... 72
- 6扶杆外压..... 73
- 7“T”字刹车..... 74

[四]起身与站立姿势 75

- 1站起..... 75
- 2站立姿势..... 77

[五]原地练习 80

- 1原地平衡练习..... 80
- 2原地移动重心..... 81
- 3原地踏步练习..... 82
- 4原地蹲起练习..... 84
- 5两脚原地前后滑动..... 85

[六]滑行练习 86

1 双脚向前滑行	86
2 单脚向前滑行	87
3 双脚弧步向前滑行	88
4 双脚弧步向后滑行	90
5 转身	92
6 向前交叉步滑行	93
7 向后交叉步滑行	94
8 企鹅步练习	95

[七]停止技巧 97

1 犁形停止	97
2 T形点地停止	98
3 内“八”字停止法	99

[八]过桩练习 100

1 双脚向前过桩	101
2 双脚向后过桩	102
3 单脚向前过桩	103
4 单脚向后过桩	104

[九]旋转与跳跃 105

1 双脚前后轮旋转	106
2 双脚前轮旋转	108
3 双脚后轮旋转	110
4 跳跃	112



contents

目 录

第三章 轮滑进阶技巧

附录：自由式轮滑比赛规则 (试行) 172

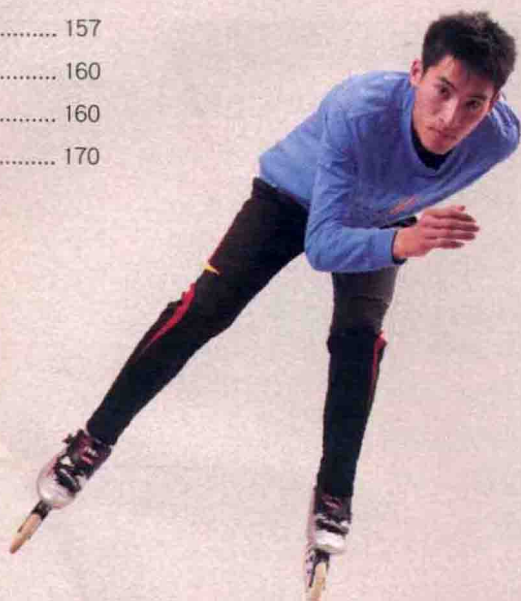
[一]速度轮滑 114

1速滑装备	115
2速滑姿势	116
3直道速滑	122
4弯道速滑	128
5速滑起跑	140
6速滑冲刺	144

[二]花样轮滑 146

1双脚平行前滑过桩	147
2双脚平行后滑过桩	150
3单脚前滑过桩	154
4葫芦步前滑过桩	157
5前剪步滑行	160
6玛丽步前滑	160
7一字步滑行	170

1比赛项目	172
2花式绕桩的比赛场地	172
3花式绕桩的比赛方法	173
4花式绕桩的评分等级	173
5花式绕桩的评分项目	174
6花式绕桩的动作等级	175
7花式绕桩的技术要求	177
8花式绕桩的扣分	178
9速度过桩的比赛场地	179
10速度过桩的比赛方法	180
11速度过桩的技术要求	180
12速度过桩的判罚	181



LunHua



第一章

轮滑入门知识

[一]初识轮滑

日常生活中，也许你经常能看见一些年轻人在空旷的广场或是大街上肆意地滑行，他们脚穿轮滑鞋，速度飞快、姿势优美，有的甚至花样百出，旋转、跳跃等惊险动作，他们都能轻松地完成。但是你知道吗？轮滑并不仅仅是年轻人的运动，轮滑同样也受儿童、老年人的青睐。而现在很多城市都有许多专门的轮滑场、轮滑培训班、轮滑俱乐部、轮滑协会等。轮滑为什么如此受到人们的喜爱呢？它到底是怎样的一种运动？下面我们先来认识一下它吧。



① 什么是轮滑

轮滑，顾名思义就是穿着带有滚轮的鞋子在坚硬的地面上滑行的运动。轮滑是从滑冰运动发展而来的，因此在我国轮滑也被称为“滑旱冰”。在南方，轮滑直接就被称为“溜冰”，轮滑鞋就是“溜冰鞋”。轮滑还有更新潮的名称，叫“溜溜”或“刷刷”，主要指的是直排轮轮滑，来源于轮滑中轮子和地面摩擦时所发出的声音，而轮滑鞋就被称为“刷子”，在马路上行就叫“刷街”。

② 轮滑运动的起源与发展

轮滑运动最早诞生于荷兰。当时是荷兰的一位滑冰运动员为了能够在不结冰的时候进行训练，就尝试把木线轴安在皮鞋下，试图在平坦的地面上滑行，多次尝试后，这位运动员最终滑行成功。轮滑运动也因此出现了。

之后，在比利时出现了第一双手工制作的轮滑鞋，但由于当时它的制造者滑行时因不懂得如何刹车而闯祸受伤，轮滑因此被看做是一项“危险的运动”。

真正的轮滑鞋是由美国的詹姆斯·普利姆普顿于1863年发明的。他用金属来制造轮滑鞋的轮子，代替了之前的木质轮子。金属轮子的轮滑鞋滑行起来具有更多的优越性，深受大家的欢迎。

1866年，轮滑运动被列入正式的体育运动比赛项目。从此，轮滑运动在欧洲各地风靡起来。

19世纪末，轮滑比赛在西方各国相继兴起，各种轮滑协会也纷纷成立。

20世纪30年代左右，轮滑运动传入我国。这时候轮滑已经发展成熟，分为花样轮滑、速度轮滑、轮滑球三种。

1980年，我国轮滑协会成立，并被正式批准为国际轮滑联合会会员。

1985年，在我国河南省安阳市举行了首届全国速度轮滑和花样轮滑锦标赛。

从此，轮滑运动正式成为我国的一项体育运动项目并不断得到发展。

1989年，“第三届亚洲轮滑锦标赛”在我国杭州举行，我国轮滑运动员获得了速度轮滑、花样轮滑、轮滑球三项团体总分第一名。在1999年的“第八届亚洲轮滑锦标赛上，我国又再次在这三项轮滑比赛项目中夺冠。



③ 轮滑运动的分类

轮滑运动的种类有很多，下面主要介绍在我国比较常见的几种。

① 速度轮滑

讲究速度的轮滑形式。对技术和装备有比较高的要求。一般作为一种比赛项目。

② 花样轮滑

和花样滑冰很像，要求有一定技术，身体同时要配合一定的优美姿势和动作。花样轮滑也是一种比赛项目。

③ 刷街

是比较随意的休闲轮滑形式。对技术的要求不高，只要会滑行会拐弯会停止等简单动作就可以。一般用于健身或是短距离的交通工具。

④ 自由式轮滑

自由式轮滑讲究脚下的花样技巧。一般有平花过桩等形式。

⑤ 极限轮滑

讲究技巧、颇具挑战性的一种轮滑形式。

⑥ 轮滑球

就是穿着轮滑鞋进行打球。有点像冰球和曲棍球的结合体。常作为一项比赛项目。

④ 轮滑运动的好处

轮滑是一项集休闲与健身于一体的运动。这也是它深受人们喜爱的主要原因。很多儿童和年轻人通过轮滑来展现自我风采，这项运动能让他们更自信更快乐。一些老人则把轮滑当成健身的一种方式，虽然滑轮滑的老人不多，但是这项运动对保持老年人身体健康还是有一定帮助的。

