

理地家国国美

SKATEBOARD

极限运动系列

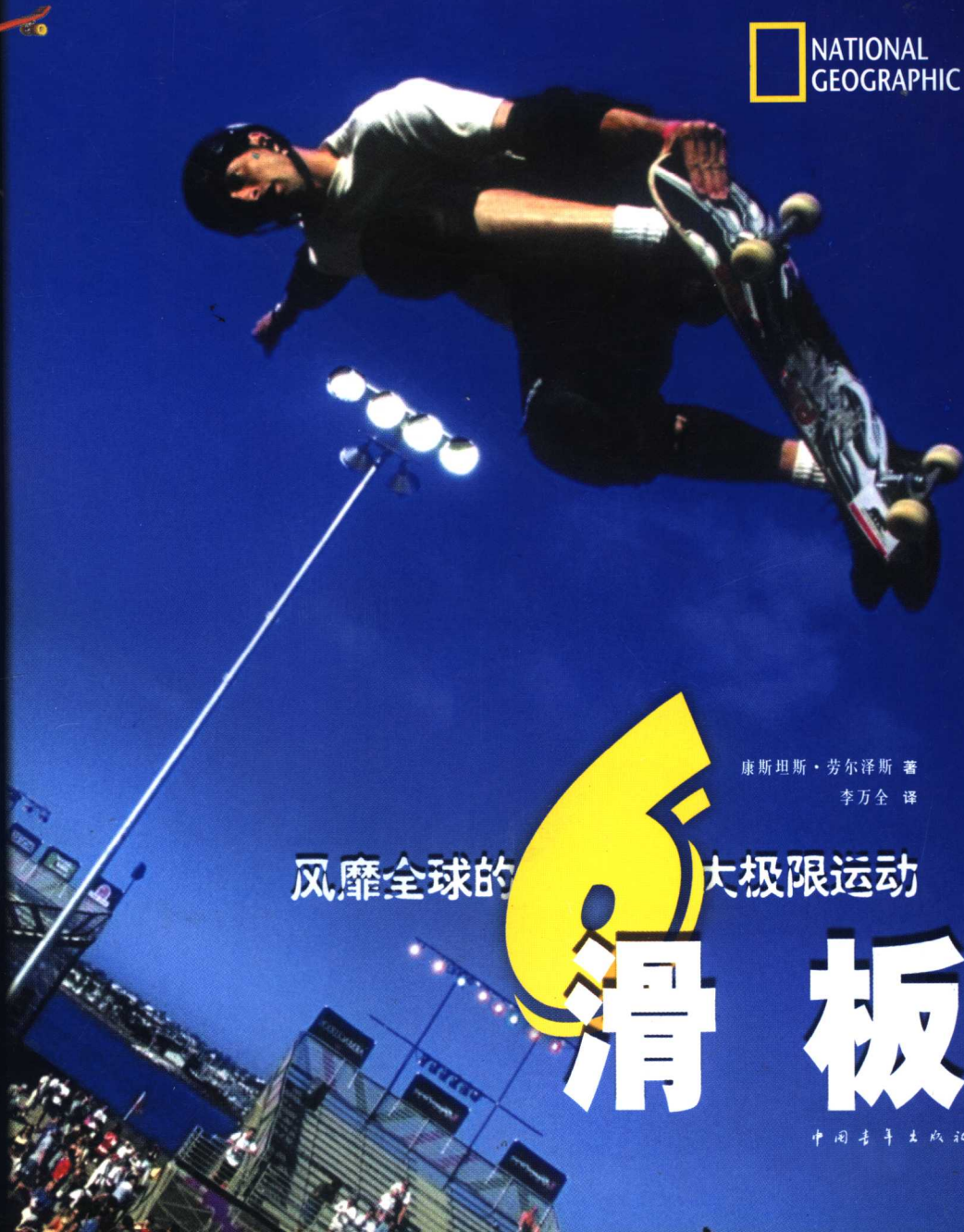
NATIONAL
GEOGRAPHIC

风靡全球的

大极限运动
滑板

康斯坦斯·劳尔泽斯 著
李万全 译

中国青年出版社



注意!

在你开始阅读本丛书之前,你应该了解极限运动是危险的运动。在攀登、潜水、滑雪、赛车、滑板、滑雪板时,如果你不小心,或者尽管有时候已经很小心了,你的骨头包括保护你大脑的头盖骨都有可能受到损害。这只是一本介绍极限运动的书,并不适合作为极限运动训练手册。如果你准备进行极限运动时,请做好足够的保护措施,请选择正确的装备和地点,量力而行。

关于头盔:书中出现的某些极限运动者可能没有配戴头盔,这是一种非常危险的选择。无论你在何时何地地进行极限运动,请戴上你的头盔,毕竟保护好头部是非常重要的。

如果你在进行极限运动时不幸摔伤了头部或者身体某一部分,或者是导致他人受伤,请不要抱怨国家地理,因为我们已经提醒你要注意了。

(用法律术语描述:出版商和作者对于因按照本书内容而造成的任何人身伤害不负任何责任。)

世界最大的非盈利科教组织之一国家地理协会成立于1888年,其目的在于“推广和传播地理学知识”。为了实现这一目标,协会每天通过各种方式渠道来教育和启发数百万的人,主要包括:杂志、书籍、电视节目、录像、图谱和地图册、研究机构、“国家地理蜜蜂”活动(译者注:国家地理蜜蜂是一个针对全美中小学生的地理知识竞赛,由国家地理协会主办,旨在普及地理知识)、教师研讨班以及创新的教学用具等。国家地理协会主要依靠协会会员交纳的费用、慈善捐助和销售教育用品的收入来运作。它有两个目标:通过探索、研究、教育来增进对全球的了解和促进全球环保意识的普及。而上述的经济支持对于这两个目标的完成是至关重要的。

要了解更多的信息,请致电:1-800-NGS LINE(647-5463)或者写信到如下地址:

National Geographic Society

1145 17th D.C. 20036-4688 U.S.A

欢迎访问我们的网站: www.nationalgeographic.com

SKATEBOARD

滑 板

极限运动系列

从这里你将学会如何在街头自由翱翔，如何在U池中尽情飞翔，还将体验到风驰电掣的感觉。

康斯坦斯·劳尔泽斯 著

杰克·迪卡松 插图

李万全 译



中国图书出版



NATIONAL
GEOGRAPHIC

在美国加利福尼亚州圣地亚哥
举办的2001年极限运动会上，
托尼·霍克(Tony Hawk)从斜坡
上跃起，在空中抓板。



目 录

第一部分 踏上滑板

- 10 神奇的轮子
- 12 滑板
- 14 第一步

第二部分 滑板技巧

- 18 街头滑板
- 20 接触街头
- 22 街头绝技
- 24 U池滑板
- 26 滑入U池
- 28 腾空飞翔
- 30 自由式滑板

第三部分 风驰电掣

- 34 速度滑板
- 36 公路速滑
- 38 山地滑板
- 40 障碍滑板

第四部分 滑板竞技

- 44 滑板竞技的兴起
- 46 竞技规则
- 48 滑板运动会

第五部分 滑板传奇

- 52 道格镇起源
- 54 最无畏的人
- 56 演变

第六部分 滑行技巧

- 60 滑板规则
- 62 滑板保养与素质练习
- 64 相关资源





旋起来



你想体验极限的速度、真正的冒险以及新奇的快乐吗？

这里将带你走入滑板的世界，一项古老而又精彩的极限运动。想想你第一次坐过山车的经历——你在空中扭曲翻转，风以极快的速度抽打着你的面庞，并在你的耳边呼啸而过，直到你回到地面也忘不了那种震颤的快乐。滑板也会带给你同样的感觉，更重要的是，在滑板运动中，你可以自己掌握而不仅是被动地接受这种感觉。滑板运动需要的是天才、对运动的热爱，敏捷及勇气，最重要的是——全身心的投入。它带给你的是激动人心的快乐。

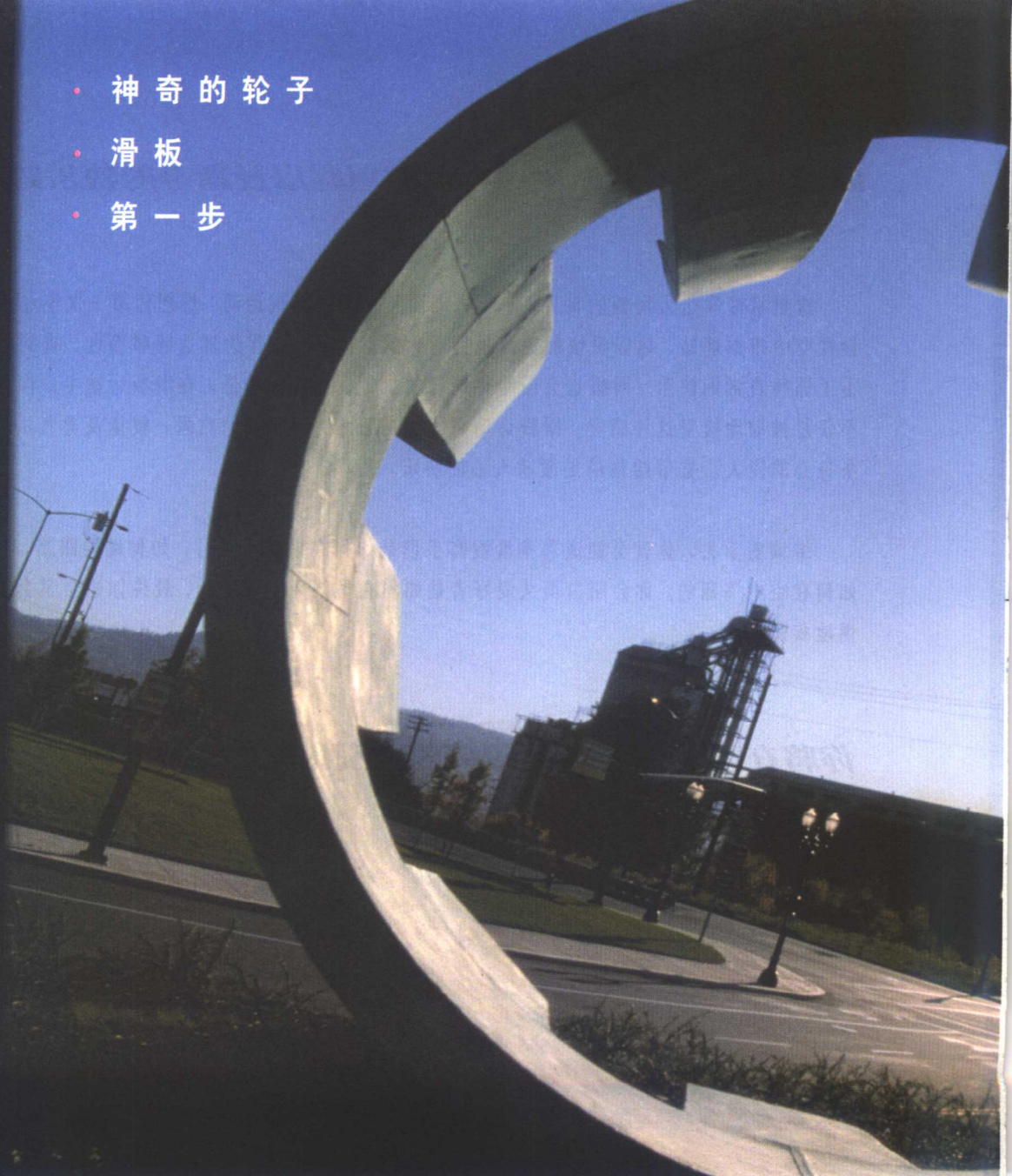
继续看下去，你就会知道那些滑板高手们是如何在地面上滑行，如何跳得跟高，如何着陆，以及如何空中飞翔的。你会明白街头爱好者是如何在马路牙上起跳的，最终你也会学会从山坡上毫不畏惧地疾驰而下。

你将在挑战自我和超越极限中获得无与伦比的快乐。

GET ON BOARD

第一部分 踏上滑板

- 神奇的轮子
- 滑板
- 第一步



只要你开始玩滑板，
你就会发现滑板运动
并不仅仅只是一种令人震颤
的滑行而已。事实上，
滑板已不只是一种娱乐而是
一种真正的体育运动。



神奇的轮子



对于滑板运动而言，你不需要一大堆装备，只需要将你的滑板放到地上，站上去，现在就可以开始了。

你可以在你家的后院或是附近的滑板运动场地里感受风驰电掣的感觉，滑板运动不受场地的限制。事实上你可以在任何地方玩滑板，不过要记住远离那些法律禁止玩滑板的街道。（几乎所有城市的街道上都不允许玩滑板）。

滑板运动的起源

20世纪初,一些极富想像力的年轻人将滑轮的支架安装到一块厚木板上,然后再装上轮子,这就成了最初的滑板。这项惊险的运动是如此有趣,从那以后就逐渐流行起来,而且这种发展的势头不断增长。今天,滑板运动比任何时候都要流行。

玩滑板

任何一个滑板爱好者所面对的最大挑战并不是半管道或者斜坡,而是如何获得自信。

事实上,自信只能通过不断的练习和敏捷的头脑才能够获得。不要胆怯,不要放弃。如果你希望有一天能够在滑板上自由飞翔,对于任何尝试,你都必须坚持不懈。这说起来非常简单,就是不断的练习。

从简单的技巧开始,一步一步地学习更加复杂、困难的

技巧。而当你成为一个高手时,

你甚至不会意识到你已经克服这些困难。

不过永远不要忘记:最重要的是,你是想在滑板中获得乐趣。



滑板术语

跃起 (air): 就是指跳起来至空中。

背身 (backside): 就是指当你做一个动作时,背部朝向斜坡或是障碍。

岸 (bank): 任何可以滑上滑下的障碍 (如斜坡)。

掌握 (bust): 正确地完成了动作,或者滑得很好。

切 (carve): 通过移动身体的重心来转弯。

全板 (complete): 所有零件都完备的滑板,包括板面、防滑沙、轮、支架和轴承 (见13页)。

顶盖 (coping): 连接在一个障碍边缘上的材料,使你能够在上面移动和滑行。

板底 (darkside): 滑板的底部。

倒滑 (fakie): 支撑脚在前进行滑行,与向前滑行的姿态相反。

滑桥 (grind): 使用支架 (又叫桥) 或是板底在路牙、轨道或是其他物体表面上保持平衡并滑行。

半管道 (halfpipe): 任何尺寸的U型斜坡,在中央有一块平地可供做动作。也被称为“直坡”。

着地 (land): 成功完成一个动作而没有摔倒。

缘 (ledge): 任何你可以在上面做滑行和支架滑行动作的障碍。

转 (pump): 在转弯时伸直双腿以加速,也叫回旋 (gyrate)。

聚会 (session): 很多滑板爱好者聚集在一起做动作。

摔落 (slam): 滑行中摔倒受伤。

弯 (transition): 一个斜坡的垂直面与水平面相交的地方,也叫半导体 (tranny)。

滑 板

A high-angle, low-perspective photograph of a skateboarder in a yellow long-sleeved shirt and blue jeans performing a trick on a wooden ramp. The skateboarder is wearing a black beanie and sunglasses. In the foreground, a large, dark skateboard wheel with a textured tread is visible, partially obscuring the view. The background shows the wooden planks of the ramp and a blue sky.

滑板运动最酷的一个方面就是你不需
要太多东西就可以开始享受它的乐趣

如果你不是购买一个完整的滑板的
话，你也只需要买齐四个部分，然
后把它们组装起来，而这一过程与滑行一
样充满了乐趣。

板面

板面一般是用一层层薄木板压制而成的。20世纪30年代和40年代的滑板爱好者们使用老方法自己制作板面。这种板面可以用来滑行和转弯,但是还远远不能够满足滑板运动的要求。现在,板面的规格一般是19~23厘米宽,81厘米长,1厘米厚。

支架(也称为桥)

支架是连接轮子和板面的部件,由金属制成,安装在板面的底部。最初,滑板的支架与四轮轮滑鞋的轴没有什么区别。直到20世纪60年代中期,才开始生产专门为滑板设计的铝制的支架。从那以后,除了一些细微的改变之外,支架的设计没有发生什么大的变化,而且还是主要由铝制成。

轮子

钢铁制造的轮子是不可想像的。这样的轮子落在砂砾路面上会使滑板变得非常难以控制,你随时会从滑板上掉下来。这在很大程度上说明了为什么在20世纪50年代初期之后就没有继续使用这种钢铁制造的轮子。

随之取代这种金属轮子的是用瓷制造的轮子,但是它们也不能满足要求。直到使用聚氨酯材料制造的轮子产生,滑板运动才发生了巨大的变化。使用聚氨酯材料的轮子滑动得更加平稳,硬度更高,更加坚韧,更加耐磨损。

轴承

轴承位于支架的轴与轮子之间,作用是使轮子滚动得更加顺畅。自从1974年滑板使用精密轴承以来,基本没有发生什么变化。轴承使滑板变成了一种正规的运输工具——也成了一种真正的体育运动。实际上,所有滑板爱好者都希望得到的轴承是ABEC-1型的,这意味着他们是顶尖高手。

鞋

由于滑板上覆盖着一层有点像砂纸的防滑沙,而且许多技巧动作需要你在滑板上滑动,因此你的鞋将会磨损得很厉害。幸运的是,有专门为滑板运动

设计的滑板鞋,它独特的设计可以减小磨损。

鞋底有加厚的橡胶,还有双重甚至三重线缝合以加固鞋身。

为了延长鞋的使用寿命,可以使用鞋胶来修补鞋跟,另外使用鞋胶还可以增大鞋底的摩擦力。事实上,鞋胶可以防止鞋的任何一部分脱落。



第一步

你确认你想玩滑板。这里将告诉你怎么做。

开始非常简单，正如你在学会走路之前先学会爬一样，你在学会做复杂的动作之前也必须首先学会怎样站在滑板上，怎样使它滑动起来。

开始

一些滑板爱好者采用反常姿态滑行。这并不是说他们看起来很怪异或是做了什么古怪的事情。准确地说，反常姿态滑行是指当你滑行时，你的右脚在左脚的前面。与之相反，正常姿态滑行就是指滑行时你的左脚在前，右脚在后。

采用什么姿态和你是不是左撇子没有什么关系，你觉得哪种姿态舒适就采取哪种。当然，反脚姿态除

反常姿态滑行（右脚在前）。

外。反脚姿态就是指将你觉得别扭的那只脚放在前面——这只是为了增加动作的难度。还有一种不需要站立的姿态称为“蹲立”——将你靠前的那只脚离开滑板，同时用后面的那只脚固定住滑板。这种动作可以防止你直立地摔出滑板，还可以阻止你迅速地做出高难动作。

停止

虽然这不是控制火箭，不过使你的滑板停下也不是轻

而易举的事情。做错了你就会发现像大笨狼一样处于困境之中——悬在半空中而下面什么都没有！

当你滑行速度很慢时，最简单的方法就是使用你在后的那只脚（如果采用的是正常姿态就是右脚）刹车。你也可以利用急转弯时轮子与地面之间的摩擦力来降低速度。但是要记住，不要做Z字形动作，实际上这种动作只会让你越来越快。

滑动

如果滑动时想很快停下来，可以试试下面的方法。首先将身体的重心移向一侧。如果是左侧的话，用身体带动滑板以前轮为轴逆时针转动90度（如果是右侧的话就是顺时针转动90度）。滑板将朝你所转向的方向滑行，但速度会变慢，直至最后停下。

当你技术熟练之后，可以尝试一下

难度更高的科尔曼弯（Coleman slide），图解如下。首先，身体重心下降，保持两膝靠拢。降低后脚的膝盖，向前脚靠近。用一只手撑住地面（手上要戴着特制的、有塑料护垫的手套），尽量靠近你的身体。另一只手向你转弯的方向挥动，此时身体要尽量靠近滑板的内侧，也就是支撑手的那一侧；然后以支撑手为轴转弯。在此

过程中要注意保持板面的平衡，而且你的非支撑手必须一直指向转弯的方向。当你旋转180度之后，你就会反方向滑行了。此时你所需要做的就是保持转弯之前的姿态进行滑行。



第二部分 滑行技巧

- 街头滑板
- 接触街头
- 街头绝技
- U池滑板
- 滑入U池
- 腾空飞翔
- 自由式滑板