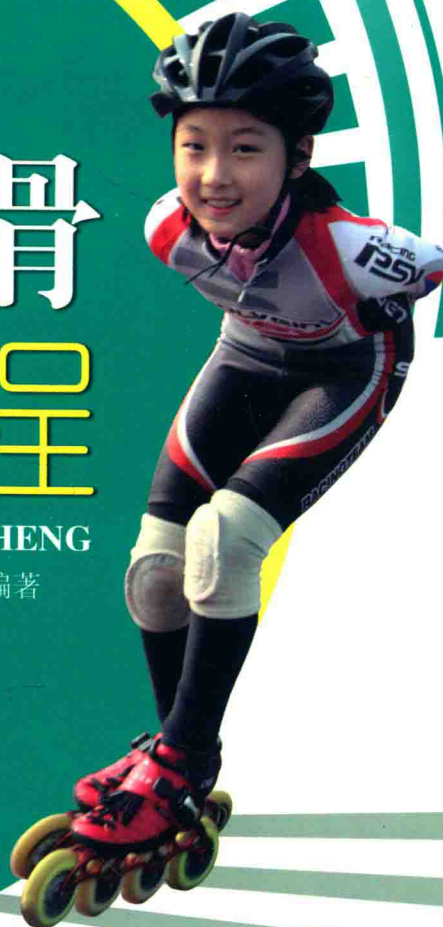




少儿轮滑 初级教程

SHAOER LUNHUA CHUJI JIAOCHENG

福州市温泉小学 福建省海西轮滑俱乐部 编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

SHAOER LUNHUA CHUJI JIAOCHENG



少儿轮滑 初级教程



福州市温泉小学 福建省海西轮滑俱乐部 编著

策 划：张秀菁

编 写：杨本安 王 瑾 吕竹凯

协 调：林 英

演 示：陈 洁 王义鸣



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

少儿轮滑初级教程 / 福州市温泉小学, 福建省海西
轮滑俱乐部编著. —福州: 福建科学技术出版社,
2012.12

ISBN 978-7-5335-4171-2

I. ①少… II. ①福… ②福… III. ①滑轮滑冰-儿
童教育-教材 IV. ① G862.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 260240 号

- 书 名 少儿轮滑初级教程
编 著 福州市温泉小学, 福建省海西轮滑俱乐部
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 6
图 文 96 码
版 次 2012 年 12 月第 1 版
印 次 2012 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1—9 000
书 号 ISBN 978-7-5335-4171-2
定 价 14.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言



我国的轮滑运动起步较晚，但近年来发展速度很快，并且成为全民健身运动中的常见项目。为配合青少年轮滑运动的进一步普及、规范与提高，福建省海西轮滑俱乐部教练员与福州市温泉小学体育工作人员合力编撰了这本读物。

该书除了基础知识外，主要介绍了初级速度轮滑和初级自由式轮滑。初级速度轮滑的内容包括了基本的直道技术、弯道技术以及起跑技术；初级自由式轮滑的内容包括了基础的F级、E级的部分动作。本书图文并茂，讲解清楚、通俗，容易学习。

书中提供了针对福州市温泉小学轮滑普及特色课程的课时分布。值得注意的是，轮滑运动的适应范围广，对年龄的限制不大，学员可以根据自身条件自由学习。学习时应力求动作规范、优美，但应尊重个人感觉，不束缚，不勉强，尤其是在自由式轮滑中。

在此，我们感谢沈阳体育学院冰雪系主任王尔教授的倾情指导！书中一些资料来自网络，对提供者表示衷心感谢！

愿大家有一个安全、健康、阳光快乐的轮滑体验。

作者

目录



第一部分 基础知识

- 一、轮滑的起源与发展····· 1
- 二、轮滑的种类····· 2
- 三、轮滑运动的特点与优点····· 6
- 四、轮滑器材····· 9
- 五、轮滑教学常用方法····· 13

第二部分 轮滑初始学习

- 一、初学者的安全常识····· 15
- 二、穿、脱轮滑鞋与佩戴护具····· 16
- 三、起立、站立与摔倒练习····· 17
- 四、站立平衡与原地蹲起练习····· 25
- 五、踏步、移动行走练习····· 25

第三部分 初级速度轮滑

一、保持基本姿势的双腿支撑滑行·····	29
二、单腿蹬地双腿支撑直线滑行·····	30
三、单腿蹬地双腿支撑单向曲线滑行·····	32
四、左右腿交替蹬地双腿支撑滑行·····	32
五、双腿支撑直线滑行·····	33
六、停止、刹车练习·····	34
七、转弯滑行·····	36
八、倒滑·····	38
九、双腿支撑大开立身体重心移动滑行·····	40
十、借助惯性的单腿支撑滑行·····	41
十一、利用体重的单腿蹬地单腿支撑滑行·····	42
十二、T 字刹车·····	43
十三、摆臂技术与蹬地配合练习·····	44
十四、弯道滑行·····	46
十五、侧向摆动式起跑·····	47
十六、正向摆动式起跑·····	49
十七、V 字蹬地疾跑·····	51

第四部分 初级自由式轮滑

一、前葫芦滑行·····	54
二、倒葫芦滑行·····	55
三、双脚 S 形滑行·····	56
四、倒双脚 S 形滑行·····	58
五、倒滑刹车·····	59
六、前蛇滑行·····	60
七、倒蛇滑行·····	61
八、前交叉步滑行（前剪步滑行）·····	62
九、倒交叉步滑行（倒剪步滑行）·····	64
十、蟹步滑行·····	65
十一、前后交替转体滑行·····	67
十二、蟹步 S 形滑行·····	68
十三、玛丽滑行·····	69
十四、前尼尔森滑行·····	70
十五、倒尼尔森滑行·····	73
十六、单脚 S 形滑行·····	75
十七、攀藤滑行·····	76
十八、克雷兹滑行·····	79

附一 教学大纲·····	82
附二 福州市温泉小学轮滑社简介···	87
附三 福建省海西轮滑俱乐部简介···	89

第一部分 基础知识

一、轮滑的起源与发展

轮滑运动是从滑冰运动发展而来的，轮滑（Roller skating），又称滚轴溜冰、旱冰，是穿着带滚轮的特制鞋在坚硬的场地上滑行。



据资料记载，轮滑最初是由一位不知名的荷兰滑冰运动员于18世纪发明的。他为了能在不结冰的季节继续进行训练，尝试把木轴安在皮鞋下，在平坦的地面上滑行。他的试验在不断失败和改进后终于取得成功，创造了用轮子鞋“滑冰”的历史。后来，溜冰鞋又经过很多人的发展革新，才变成现在的样子。

现在的全球范围的轮滑组织主要是在1924年4月1日由英国、法国、德国和瑞士四国代表成立的国际轮滑联合会。该组织总部现在设在美国，属下有速度轮滑委员会、花样轮滑委员会和轮滑球委员会。

我国轮滑运动起步较晚，20 世纪 30 年代初期才传入中国，但并不普及，它的大规模开展始于 20 世纪 80 年代初。我国于 1980 年成立中国旱冰协会（1987 年更名为中国轮滑协会），同年加入国际轮滑联合会，1986 年加入亚洲轮滑联合会，支持、管理的轮滑运动项目主要包括花样轮滑、速度轮滑、轮滑球、极限轮滑和自由式轮滑等。我国于 1983 年 10 月在北京举办第一届全国轮滑锦标赛。

目前，随着人们生活水平的提高，全民健身意识的增强，单排轮滑运动较为普及，尤其深受广大青少年朋友的热爱，成为新一代阳光时尚的体育运动。

二、轮滑的种类

轮滑是一项休闲运动，同时也是竞技项目。随着它的不断完善，目前已形成多个竞技子项目，全国运动会已出现轮滑的身影，2010 年广州亚运会更是把它列为正式比赛项目。现代轮滑运动分为速度轮滑、花样轮滑、自由式轮滑、轮滑球和极限轮滑五大项。



1. 速度轮滑

速度轮滑就是追求快速的轮滑。以单排、双排轮滑鞋为比赛工具，分场地跑道比赛和公路比赛两种。

世界锦标赛中，场地跑道比赛的正式比赛距离有 300 米（计时赛）、500 米（淘汰赛）、1000 米、5000 米、10000 米（积分赛）、20000 米（积分赛）；公路比赛包括女子 21 千米半程马拉松赛、男子 42 千米马拉松赛。场地跑道像自行车场一样呈盆形。

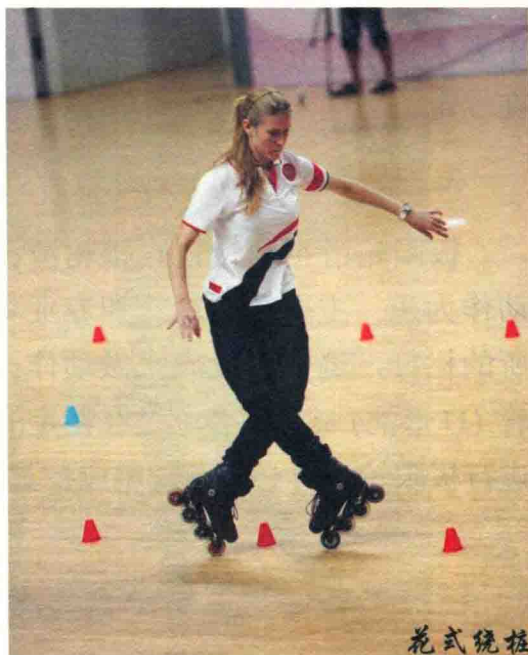


2. 自由式轮滑

自由式轮滑是在比较自由的状态下进行各种滑行动作。它有多种方式，其中最有代表性的就是平地花式，简称平花，平花又由花式绕桩、速度过桩及花式刹停三大项组成，其他的自由式轮滑方式还有速降、自由轮滑 (FSK)、休闲、跳高、轮舞等。

花式绕桩，是在直线摆放的桩之间进行花式绕行，滑行方式多种而不拘束，富有欣赏性。桩摆放间距一般有 120 厘米、80 厘米及 50 厘米三种。通常比赛中，间距为 80 厘米、50 厘米的会有 20 个桩，120 厘米则为 14 个桩。

速度过桩，是以单脚做 S 形滑行绕过直线摆放的桩，以速度快者为胜，



通常比赛采用 80 厘米间距的桩，参赛者有 12 米的起跑冲程。

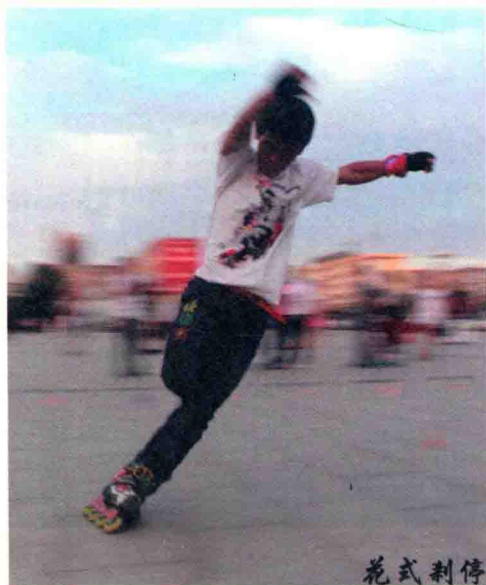
花式刹停，又称漂移，是一种相对刺激的滑行方式，滑行时应注意安全，佩戴必要护具。滑者可借助一定距离的起跑冲刺，在一定速度下做出各种刹车动作，并保持动作漂移一段距离，感受漂移的快感。

休闲轮滑，俗称刷街，是穿着轮滑鞋漫步于室外，在街景中穿梭，既有休闲性，也有健身性，洒脱放松，自由自在。

自由轮滑（FSK）是由多种轮滑形式混合而衍生出的一种轮滑形式，集合了刷街、花式刹车、花式跳跃、旋转、速降等元素。它大致分为野街和场地两种玩法，野街 FSK 就是在刷街的过程中融入速降、花式跳跃等形式，魅力无穷；场地 FSK 主要就是在一定的场地内做花式刹停、花式跳跃等轮滑动作。

3. 极限轮滑

极限轮滑也叫特技直排轮滑，以做出达到人体运动极限的动作为乐，主要分为街式和专业场地式。街式就是利用公共场所的栏杆、墙体等设施来做动作；专业场地式又分道具式和半管（U 形池）式，两者都是在特定的滑行场地上进行的轮滑运动。进行极限轮滑时必须佩戴相应护具，注意安全。



花式刹停



4. 花样轮滑

花样轮滑的开创，最早是为了能让花样滑冰选手在无冰的情况下也能够训练，后来发展成了一项独立的运动。它分为规定图形滑、自由滑、双人滑和双人舞4个项目。比赛在不小于50米长、25米宽的场地上进行。根据动作的难易程度、舞姿的优美程度打分确定胜方。



5. 轮滑球

轮滑球运动早在 1896 年就已经在英格兰出现了。轮滑球融合了冰球和马球两种运动项目的特点，以个人技巧和团体协作为基础，比赛规则宽松，具有很强的对抗性。



三、轮滑运动的特点与优点

1. 娱乐性

轮滑既可以个人单独进行，也可以群体合作、游戏或者比赛；既轻松洒脱，又有技巧性。它可以帮助人们从紧张、繁重的学习和工作中解脱出来，达到身心放松的目的；也适合好友们交流互动，分



享快乐。

2. 健身性

轮滑是一项全身性运动，能增强臂、腿、腰、腹等各处肌肉的力量和身体各个关节的灵活性，特别是对人的平衡能力有很大的帮助。同时，轮滑也是一项健康的有氧运动，一般来说轮滑的最大氧气消耗量（运动强度的指标）是跑步的90%，持续23千米/小时的速度滑轮时测得的心跳数是最大心跳数的75%，这属于典型的有氧运动，可以达到强化心血管和燃烧脂肪的效果。

3. 工具性

一般情况下，在平整的路面上，轮滑可以代步成为交通工具。当然抓地性会因路况的不同而有所不同，但基本上是没有问题的。随着道路设施的建设完备，轮滑出行越来越显得流行和时髦。当然，还是要提醒大家，滑着轮滑穿梭于车来人往的大街上时，一定要注意交通安全。



4. 安全性

有研究报告指出：直排轮鞋运动对关节所造成的冲击力较跑步低约50%。这主要是因为轮滑与跑步不一样，轮滑踏步的

时候引起轮子的转动，采用聚氨酯制成的轮子富有弹性，减轻了对关节的冲击。戴上头盔和护具，摔倒后受伤的危险性很小。因此老年人和小孩子也适合这项运动。

5. 经济性

好的轮滑鞋和护具的使用寿命很长，不必经常更换。而且一般的轮滑运动不需要特定的场所，不必花费进入专门场地练习。

6. 方便性

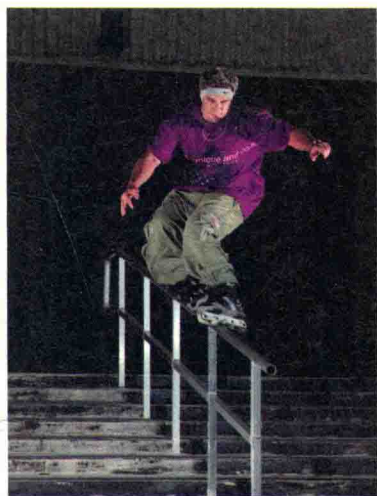
轮滑不需要特定的运动场地，甚至专门有在公路上举办的轮滑公路赛，这些都展现出了轮滑这项运动的方便性。轮滑可以几个人玩，也可以一个人进行。所以，只要你想玩，就没有什么可犹豫的，找到一块平整的硬质路面就可以享受轮滑带给你的乐趣了。

7. 刺激性

虽然轮滑是相对危险系数较低的一项运动，但这其实是限于业余休闲的玩家来讲的，例如极限轮滑就是一项非常具有挑战性与刺激性的运动。极限轮滑主要是做些高难度动作，比如下梯、跳台、空中动作，让人的运动能力发挥到极限。

8. 观赏性

花样轮滑与花样滑冰的观赏性相近。自由式轮滑同样极具观赏性，运动员灵活地运用各种步法通过各种地形，动作敏捷、灵巧，往往让观众惊叹不已。速度轮滑更多注重的是速度，但由于运动的高速度和竞争性，所以看起来仍是非常精彩的。



四、轮滑器材

(一) 轮滑鞋的种类和组成

轮滑鞋又称旱冰鞋，因用途的不同，通常有速度轮滑鞋、花样轮滑鞋、休闲轮滑鞋、FSK 平花鞋、极限轮滑鞋、越野轮滑鞋、轮滑球鞋等等之分。现今常见的轮滑鞋为直排轮鞋。



速度轮滑鞋



FSK平花鞋



花样轮滑鞋



休闲轮滑鞋



极限轮滑鞋



轮滑球鞋

下面介绍轮滑鞋的主要构件。

1. 上鞋

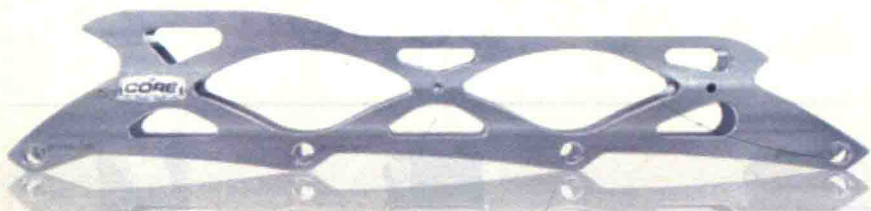
上鞋即轮滑鞋上面的鞋形部分，是决定轮滑鞋性能的主要部件。上鞋一般分为外壳和内胆两部分，但速滑鞋和一些专业平花鞋没有这种分别。在鞋的鞋帮位置，还有一种东西叫卡夫（cuff），它的作用是保护脚踝；但速滑鞋没有，



以方便踝关节活动。内胆是鞋里面那层厚厚的海绵的鞋靴，可以掏出来单独清洗（也有一部分鞋不宜擅自拆洗），它的作用是缓解脚部和外壳之间的摩擦，便于使用者自由发挥。

2. 刀架

刀架，也叫支架，就是连接轮子和上鞋之间的架子。刀架的材质和结构是决定轮滑鞋性能的第二大要点。刀架的材质一般是金属的，也有塑钢的。常见的单排轮滑鞋的支架下面都装有四个轮子，少数有五轮、三轮的。



3. 轮子

轮子由外面的轮胶（也叫轮肉）和中间的硬质的轮毂构成。现今的单排轮滑鞋的轮胶一般都采用聚氨酯（PU）材料，聚氨酯材料的轮子可以适应各种场地和状况。轮胶的硬度通常在80A～85A（A为硬度标记）不等，数字越大，硬度越大，轮子就越耐磨，但弹性也相对减弱。

4. 轴承

轴承是安装在轮毂里面的圆形配件，轮毂的两面各安装有一个轴承，两个轴承之间装有一个轴承定位套进行固定。

