

从小爱体育丛书 骆勤方 范孙操 主编

CONGXIAOWANLUNHUA

从小玩轮滑

李秀良 刘鹏 编著



人民体育出版社

从小爱体育丛书 骆勤方 范孙操 主编

CONGXIAOWANLUNHUA

从小玩轮滑

李秀良 刘 鹏 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

从小玩轮滑/李秀良, 刘鹏编著. - 北京:人民体育出版社, 2001

(从小爱体育丛书/骆勤方, 范孙操主编)

ISBN 7-5009-2171-3

I. 从… II. ①李… ②刘 III. 滑轮滑冰-少年读物
IV. G 862.8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 038766 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 32 开本 2.75 印张 58 千字

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—5,150 册

*

ISBN 7-5009-2171-3/G·2070

定价:6.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



内 容 提 要

本书是《从小爱体育》丛书中的一本。

书中概括介绍轮滑运动的渊源,重点讲解轮滑运动入门学习和初级学习的技术动作,并摘要介绍此项运动的规则和裁判法。为适应广大轮滑爱好者的需要,书中采用大量插图来帮助读者理解和练习。

本书内容充实,可读性强,特别适合青少年阅读,也可供教师和家长参考。



总 序

生命需要阳光和空气，孩子需要在大自然中呼吸、沐浴。如果能从小就培养孩子对某项体育运动的爱好和参加体育锻炼的习惯，那么，这种爱好和习惯往往会伴随他的一生。由此，他的生活会更加丰富多彩，他的体魄会更加健美强壮，他的意志品质会更加坚韧，他的竞争意识会更加强烈……而这样一个明智的选择，却恰恰是家长们今天轻而易举就能作出的。

为了把少年儿童培养成德、智、体、美、劳全面发展的人才，正确引导他们参加各种各样的适合少儿特点的体育活动，我们经过精心策划，并选择了一批既有理论水平又有专业知识的作者，组织编写了这套《从小爱体育》丛书。这套丛书以向少年儿童传播体育基本知识为宗旨，内容包括足球、篮球、乒乓球、羽毛球、游泳、武术、跳绳、踢毽、轮滑、保健功、象棋、围棋、国际象棋、五子棋等适合少儿学练的各种体育项目。考虑到少儿的特点，丛书在编写中尽量做到文字浅显，通俗易懂，内容实用，图文并茂，并注意科学性与趣味性并重。丛书除了供广大少儿自己阅读之外，也可作为教师和

家长辅导学生参加体育活动的参考。

也许您是孩子的爸爸、妈妈，也许您是孩子的爷爷、奶奶、叔叔、阿姨，您不妨把放眼孩子未来的这份“超值礼物”送给可爱的孩子。当他长大成人后，他不一定记得生日蛋糕，也不一定记得高档玩具，但他会记住这份礼物，他会深深地感谢您！



主编者

于 1999 年 5 月



前 言

轮滑是一项国际性体育运动,至今已有百年历史。很多青少年把轮滑看做是潇洒、刺激、富有变化和展示个人魅力与个性的运动。轮滑运动内容丰富,不受年龄、性别、身体条件的限制,又具有健身、休闲和充满娱乐性、刺激性、挑战性的特点。只要有比较平滑的地面就可以运动,便于广泛普及,深受广大青少年喜爱。

本书根据轮滑运动的特点,着重介绍入门知识与初级练习方法,供广大青少年及轮滑爱好者学习时使用,也可作为轮滑基础教学的参考书。

书中不妥之处,请读者批评指正。



目 录

第一章 轮滑运动简介	(1)
一、轮滑是一项有益于身心健康的 体育运动	(1)
二、器材与护具	(3)
1. 双排轮滑鞋	(3)
2. 单排轮滑鞋	(6)
3. 如何选购轮滑鞋	(8)
4. 护具	(8)
第二章 入门学习	(10)
一、站立	(10)
1. “丁”字形站立	(10)
2. 平行站立	(11)
3. “八”字形站立	(12)
二、寻求平衡	(12)
1. 踏步	(13)
2. 原地双脚交替前后移动	(15)
3. 原地蹲起练习	(15)
4. 借助外力滑行	(16)



三、摔倒与自我保护	(17)
四、向前滑行	(18)
1. 双脚前葫芦滑行	(18)
2. 单脚蹬地、双脚向前滑行	(19)
3. 单脚向前滑行	(20)
五、向后滑行	(22)
1. 双脚后葫芦滑行	(22)
2. 单脚蹬地、双脚向后滑行	(23)
3. 单脚向后滑行	(24)
六、停止法	(25)
1. “T”形停止法	(26)
2. 转弯减速法	(27)
第三章 初级学习	(28)
一、双排花样轮滑技术	(28)
(一) 基础步法	(28)
1. 压步	(28)
2. 曲线步	(32)
3. “3”字步	(35)
(二) 燕式平衡	(36)
二、单排速度轮滑技术	(37)
(一) 直道滑行技术	(37)
1. 滑行姿势	(37)
2. 蹬地与收腿动作	(38)



3. 落脚动作	(38)
4. 惯性滑行	(40)
5. 直道摆臂技术	(40)
6. 直道诱导练习	(42)
(二)弯道滑行技术	(45)
1. 滑跑姿势	(45)
2. 蹬地与收腿动作	(46)
3. 落脚动作	(47)
4. 惯性滑行	(47)
5. 弯道摆臂技术	(48)
6. 弯道诱导练习	(49)
第四章 轮滑运动主要规则与裁判法 ...	(51)
一、花样轮滑	(51)
1. 竞赛项目	(51)
2. 概念	(52)
3. 评分标准	(62)
4. 评分方法	(62)
5. 竞赛程序与安排	(63)
6. 比赛时间	(64)
7. 裁判员组成	(64)
8. 比赛场地	(64)
9. 比赛服装	(65)



二、速度轮滑 (65)

1. 竞赛项目 (65)
2. 竞赛种类 (66)
3. 竞赛程序 (66)
4. 竞赛要求 (66)
5. 裁判员组成 (67)
6. 比赛场地 (68)
7. 比赛服装 (69)

三、轮滑球 (69)

1. 球队 (69)
2. 比赛时间 (70)
3. 比赛开始 (70)
4. 争球与进球 (70)
5. 犯规和处罚 (70)
6. 裁判员组成 (71)
7. 比赛场地及用具 (72)



第一章 轮滑运动简介

一、轮滑是一项有益于身心健康的体育运动

轮滑运动是由滑冰过渡而来的。当春天来临、冰雪消融之时，喜爱滑冰的人只能用轮子代替冰刀来满足自己所从事的这项特殊运动的需要。据历史记载，1815年，有一位名叫加尔森的法国人为了在夏天也能练习滑冰，首先发明了用带轱辘的鞋“滑冰”，从而首创了轮滑运动。

轮滑运动深受青少年喜爱，其独特的魅力不仅仅在于运动本身充满刺激性和挑战性，更主要是因为轮滑运动是一项全身性的运动，活动量较大。经常参加轮滑运动能改善青少年心血管系统和呼吸系统的功能；在运动中灵活地变换身体重心、维持身体平衡，也能促进身体的新陈代谢，从而增强臂部、腿部和腰部的力量和关节的灵活性；它还能锻炼身体的协调性和平衡能力，对身心健康极为有益。

轮滑运动主要是以个人为主体的一项体育运动，经常

参加此项运动能达到表现自我、增强自信、挑战自我的目的;能培养青少年勇敢的精神和顽强的意志。从另一个方面来看,轮滑运动又是集竞争性、技巧性和艺术性、健身性于一身,也体现了轮滑运动是体育与艺术相结合的项目。尤其是花样轮滑,不但需要较高的技巧和难度,而且需要较好的艺术表现力;从这个角度上说,轮滑运动又是有利于培养青少年审美情趣和艺术美感的运动。

轮滑运动在我国几起几落,直到1978年以后,经过了一段蓬勃发展时期,全国各地纷纷开设了轮滑场(馆),吸引了众多青少年参与其中。

我国于1980年参加了国际轮滑联合会议,被正式接纳为会员国。1985年,我国首次在河南省安阳市举行了全国速度轮滑、花样轮滑锦标赛。1989年,在吉林省白河举行了第1届全国轮滑球锦标赛。

在这一段时间里,我国轮滑运动有了长足的进步和发展。1989年10月,我国杭州市成功地举办了亚洲轮滑锦标赛,在比赛中我国选手分别获得了男、女花样轮滑全能冠军,同时,中国轮滑球队也获得了冠军。1999年,在我国上海市举办的亚洲轮滑锦标赛上,我国选手再次获得男、女花样轮滑第1名的好成绩。

随着全民健身计划与双休日制度的实施,使轮滑运动在我国开展得十分广泛,更因国际轮滑热潮高涨,我国的一些大中城市的中小学校也把轮滑运动有计划地列入了体育教学课程。这项集健身、娱乐于一身,富有变化、展现魅力与





个性的运动正在成为现代社会的新时尚。

二、器材与护具

选择一双合适的轮滑鞋对于青少年爱好者来说尤为重要。目前,市场上的轮滑鞋可分为双排轮滑鞋和单排轮滑鞋两大类。

1. 双排轮滑鞋

双排轮滑鞋是传统的鞋型,至今无论在室外轮滑场还是在室内轮滑馆,它都是主流鞋型。双排轮滑鞋又分为花样轮滑鞋(图1)、速度轮滑鞋(图2)和轮滑球鞋(图3)三类。



图1 花样轮滑鞋



图2 速度轮滑鞋



图3 轮滑球鞋

双排轮滑鞋多由皮革为制作材料。

花样轮滑鞋高靱儿、高跟儿，鞋前部有鞋眼儿，鞋靱儿上有鞋钩便于穿脱和系紧鞋子。





速度轮滑鞋的鞋帮儿较矮,近似于一般的运动鞋,鞋帮儿的下半部较硬,便于滑行时脚部用力。

轮滑球鞋的鞋帮儿高度以护住踝关节为标准,介于上述两种鞋帮儿高度之间,鞋头儿和鞋帮儿较硬,以便减轻轮滑球的冲击。

双排轮滑鞋的底部由轮托(底板)、轮子、轮轴、轴螺母、轴承、缓冲垫、大螺钉、装配架和可调节的制动轮构成(图4)。

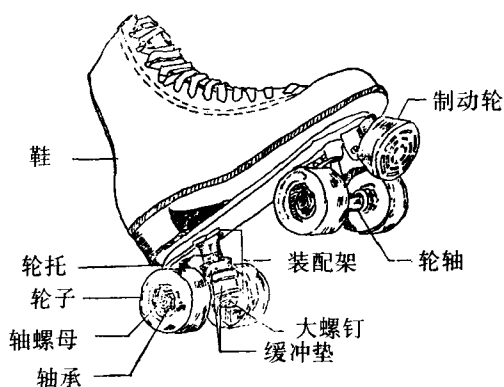


图4 双排轮滑鞋的底部构成



轮托和装配架是采用既轻便又坚固的铝合金等材料制成的,轮滑鞋的轴承要求具备滑行速度快、噪音小、耐磨、耐热等性能,因此,多为密封式轴承。轮子一般由可塑材料制成,诸如橡胶、塑料、合成塑料和合成聚氨脂等等。

由于技术方面的要求,花样轮滑鞋与轮滑球鞋的前面都带有制动器。

2. 单排轮滑鞋

单排轮滑鞋近年来兴起于美国,后来又风靡于全世界。目前市场上的单排轮滑鞋大多采用塑料外壳和海绵袜内衬构成,也有一些用皮革或尼龙面料制成的轮滑鞋。

单排轮滑鞋的底部由轮托(底板)、夹轮板、轴承、轮轴和轮子构成。轮托和夹轮板是用既轻便又坚固的铝合金或合成塑料制成的。夹轮板由两片长方形板组成,板上有若干个眼儿用于穿轮轴并固定轮子,其长度可装4~5个轮子。轮子多由橡胶、合成塑料和聚氨脂等材料制成;轴承一般采用优质、耐磨、耐热、滑动性能较好的密封式轴承;制动器一般安装在鞋架的尾部。

单排轮滑鞋分为速度轮滑鞋和轮滑球鞋两类。

目前国外已出现了单排花样轮滑鞋,而我国的单排轮滑鞋尚以速度轮滑鞋为主。

