



刘民杰 胡保光
刘惠英 编著



旱冰运动

吉林教育出版社



旱冰运动

刘民杰 胡保光 刘惠英 编著

旱冰运动

刘民杰 胡保光 刘喜全 编著

*

吉林教育出版社出版 吉林省新华书店发行
长春新华印刷厂印刷

*

767×1092毫米32开本 5.125印张 100,000字

1987年1月第1版 1987年1月第1次印刷

印数: 1—3,152册

统一书号: 7375·446 定价: 0.85元

前 言

旱冰亦称四轮滑冰，是一项四季皆宜的全身运动。坚持旱冰锻炼，能使身体各部位的肌肉都得到匀称、协调的发展，能提高肌肉的坚韧性和关节的灵活性，促进体形健美。它对增强大脑皮层的反应能力和培养毅力、果断、灵敏等素质亦大有裨益。

旱冰运动自十八世纪诞生以来，正飞速发展，目前，已遍及世界五大洲，风靡全球。旱冰的速滑、花样、冰球等项已先后被列为世界锦标赛的比赛项目。我国于一九八〇年加入世界旱冰联合会，虽然起步较晚、基础很差，但发展速度十分喜人。党的十一届三中全会制定了富民政策后，仅三、四年的时间，全国就兴建了上千个旱冰场，由大城市发展到中小城市，由县镇发展到农村，由集体发展到个体……，一个全国规模的旱冰运动的热潮正在兴起。

编写此书的目的，正是为了适应这一新形势的发展，为我国旱冰运动的普及与提高提供一些有益的资料，以供广大青少年及旱冰运动爱好者参考。本书着重阐述了旱冰运动的基本技术、教学和训练、比赛规则和裁判法等，对旱冰教学与训练有较大的参考价值，对旱冰爱好者亦是较好的自学教材。由于时间仓促，加之可供参考的资料较少，疏漏之处在所难免，敬祈体育界同行及广大读者批评指正。

编 者

一九八六年三月

目 录

第一章 绪论	
一 旱冰运动的产生与发展	1
二 世界旱冰运动的发展概况	2
三 我国旱冰运动的历史与现状	5
四 旱冰运动的特点及其健身效益	8
五 现代旱冰运动的分类	9
第二章 初学溜旱冰	
一 站立和行走	11
二 几个最基本动作的练习方法	13
三 初学滑旱冰时的自我保护	16
第三章 旱冰常用名词和术语符号图示	
一 名词术语	18
二 旱冰中常用的缩略语符号	19
三 虚线实线图示	20
四 图示举例	25
第四章 旱冰花样基本技术	
一 规定图形的滑法	27
二 自由滑	52
第五章 旱冰游戏	
一 看谁滑得远	58
二 接力赛	59
三 双足曲线滑行穿越障碍	60

四	单足曲线滑行穿越障碍·····	61
五	跳过障碍物·····	62
六	横穿地道·····	63
七	跨过壕沟·····	63
第六章	组织竞赛	
一	怎样组织旱冰比赛·····	65
二	建立竞赛的组织机构·····	68
第七章	中国及世界旱冰比赛成绩	
一	国内旱冰比赛成绩·····	72
二	世界旱冰比赛成绩·····	87
附录一	国际旱冰联合会速滑比赛规则·····	97
附录二	国际旱冰联合会花样旱冰规则·····	127
附录三	国际旱冰联合会旱冰球比赛规则摘要·····	136

第一章 绪 论

一、旱冰运动的产生与发展

旱冰运动的历史并不算长，但其产生与发展却经历了一段曲折的过程。

究竟是谁发明了这项运动，至今还无确切的考证。传说，在十八世纪时，有位居住在荷兰的人——一个兴趣广泛的水冰冰上运动员发明了旱溜冰运动。

这位冰上运动员为了在冰晶融化后仍能进行这项喜爱的运动，便冥思苦想，后来他自己动手，用皮带将四个大木头线轴捆绑在皮鞋底下，在平坦光滑的地面上溜来滑去，从此诞生了轱轮滑冰——旱冰运动。

不久以后，一位比利时乐器工人约瑟夫·默林改进了溜冰鞋，但是当他把自己的“杰作”展示给一群人迷的伦敦观众时，人们很快发现了这双旱溜冰鞋有个非常严重的缺陷——刹车不灵。当地的一家报纸很快饶有兴致地报道了约瑟夫的冒险事迹。报纸写道：“默林对着一面镜子飞驰，镜子被撞得粉碎，他的乐器也被打得七零八落，人受了重伤。”这样一来，旱溜冰成为街谈巷议的头号“新闻”，在人们眼里成了一项危险的运动，致使旱冰运动消失了很长一段时间。直到一八一八年，才又重新出现在柏林的一家芭蕾舞舞台上，一八六一年，巴黎的世界博览会上第一次出现了旱冰表演。

旱冰运动的发展，促使人们不断改进轱轮冰鞋的形式和

结构，而伴随冰鞋的更新换代，又大大推动了这项运动的发展。从最原始的“木制大线轴”，发展到单排两轮和三轮，直到十九世纪六十年代，纽约人詹姆斯·普利姆普顿重新设计和制造了以金属轮子代替易损的木质轆轮的新型溜冰鞋，这种冰鞋便于转弯，活动自如，安全灵敏。在此基础上，才发展到目前世界比赛通用的双排四轮溜冰鞋。由此可见，旱冰运动的确经历了传奇式的、漫长艰难的历史进程。与此同时，室内溜冰场也在世界许多地区兴建起来了，旱冰运动为越来越多的人所接受，所喜爱，不断发展。

二、世界旱冰运动的发展概况

欧洲是旱冰运动的发源地，在荷兰、法国、英国、比利时、意大利等国相当普及。一九二四年，国际旱冰联合会应运而生。此后，旱冰运动飞速发展。旱冰速滑、旱冰花样和旱冰冰球等项目，已先后被列为世界锦标赛的项目之一。不仅如此，旱冰运动还跨入了另一项世界性重大比赛——规模仅次于奥运会的世界运动会。

一九八一年七月在美国举行的首届世界运动会，将旱冰列入了正式比赛项目。这种大型国际比赛的宗旨是为那些正在兴起并蓬勃发展的体育运动项目，开辟一个类似奥运会的国际大赛赛场。

继首届世运会之后，一九八五年七月在伦敦举行的第二届世运会，再次将旱冰花样、旱冰速滑和旱冰冰球列入了正式比赛项目。从此，旱冰运动也象拳击、空手道、健美、棒垒球、地滚球、武术、脚踏游泳等许多深受大众喜爱的项目一样，跻身于比赛之林，成为向全世界进行电视转播的重要节目之一。

本世界三十年代以来，国际旱冰联合会还一直争取将旱冰列入奥运会的正式比赛项目，从世界旱冰运动的规模和趋势来看，毫无疑问，这个目标很快将会实现。

近三十年来，美国的旱冰运动异军突起，一举超过旱冰发源地欧洲，发展到了十分可观的地步。自从纽约人詹姆斯·普利姆普顿革新了轱轮冰鞋，创办了旱冰协会，并投资建造了室内溜冰场以后，这项运动日趋发展，近乎“狂热”，成为一种有组织的大众体育项目。一九五八年以后，竟有二十五万名“女童子军”通过了轱轮滑冰测验标准并取得了优胜证章。从群众性上看，它仅次于游泳而排列在第二位。据估计，目前美国有七千多万人经常参加旱冰运动，也就是说，每三个美国人中就有一人参加，普及之广、喜爱之甚，足可“窥豹一斑”了。

一九三七年以后，美国先后制订了旱冰速滑规则和旱冰花样规则，现在是每年举行一次旱冰花样锦标赛，每年一次旱冰速滑和公路旱冰速滑锦标赛，每两年一次世界旱冰球锦标赛。

近年来，世界旱冰运动的水平已达到了相当高的程度，意大利人在速滑方面获得了出色的成就。如男子场地速滑500米的世界纪录是41秒233，10000米纪录是15分49秒7，从500米到20000米的世界纪录几乎为意大利人所包揽。女子场地500米也已达到了45秒914的好成绩，10000米达到了16分41秒5，从500米到10000米的旱冰速滑世界纪录也被意大利人所囊括。然而在旱冰花样、旱冰舞蹈方面，美国、英国、联邦德国、加拿大等欧美国家实力较强，而阿根廷、意大利、巴西、葡萄牙、西班牙等国，则十分盛行旱冰冰球运动。

亚洲的旱冰运动开展较晚，成绩尚低，普及面不够大，

目前已经加入世界旱冰协会的地区尚且不多。据记载，旱冰运动于一八七七年才由美国传入日本，在开始的很长一段时期里，也仅仅是以娱乐的形式出现。一九五三年，日本成立了旱冰组织——旱冰联盟，于一九五五年在亚洲国家中第一个加入了国际旱冰联盟。由于日本旱冰运动起步较早，各项成绩稍好于亚洲旱冰联盟的其他成员，我国（含台湾省）、印度的成绩与日本接近。

以旱冰场地速滑为例，现将一九八三年前后的旱冰世界

表一 旱冰场地速滑世界纪录（200米跑道）

项 目	男	女	国 家	备 注
	成 绩	成 绩		
500米	41"233	45"914	意大利	
1500米	2'07"77	3'18"3	意大利	
3000米	—	5'05"1	意大利	
5000米	7'46"4	8'20"3	意大利	
10000米	15'49"7	16'41"5	意大利	
20000米	31'59"2	—	意大利	

表二 旱冰场地速滑日本纪录（160米跑道）

项 目	男	女	备 注	
	成 绩	成 绩		
500米	54"52	60"3	男子五百米成绩和五千米成绩由河合于83年11月在上海200米跑道上所创	女子五百米和三千米成绩均在160米跑道上所创
1500米	——	——		
3000米	——	6'16"6		
5000米	9'51"23	——		
10000米	20'37"8	——		
20000米	42'13"8	——		

纪录与日本、中国的同年度最高纪录作一比较（参见表一、表二、表三）。

表三 旱冰场地速滑一九八三年度中国
最高纪录（200米跑道）

项 目	男	女	备 注
	成 绩	成 绩	
500米	1'0"88	1'7"90	表中成绩栏目 中划横线者属 比赛时未设项 目。
1500米	2'59"60	3'22"63	
3000米	——	6'34"80	
5000米	10'32"61	——	
10000米	——	——	
20000米	——	——	

三、我国旱冰运动的历史与现状

旱冰运动于十九世纪传入我国，在很长一段时间内，偶见于沿海附近的大城市。新中国成立后，南方的一些大城市分别修建、扩建了一批旱冰场，向大众开放，还办了一些训练班，组织旱冰表演活动，以促进旱冰运动的普及。

虽然我国旱冰运动的底子薄、基础差、起步晚，但就目前的发展速度和规模来说是世界罕见的。特别是党的十一届三中全会制定了富民政策后，在短短的几年时间，全国各地兴建了上千个旱冰场。这个数字比百余年来我国旱冰场的总和还要高出几十倍。现在，旱冰场布局广泛，星罗棋布，从南到北，从东到西，由大城市发展到中小城市，由县镇发展到农村。既有国家办的、单位办的、集体办的，也有个体兴建的，每天吸引着千千万万的旱冰爱好者，四季兴盛不衰。

仅上海一地就有四十多个旱冰场，每天接待旱冰爱好者达三万人次，年平均接待一千万人次以上。这表明旱冰运动已深受广大人民群众，特别是广大青少年的喜爱，“旱冰热”正在兴起。

近几年来，一些城市的大、中、小学校已将旱溜冰列入了学校的体育课、体育活动；一些地区的厂矿、单位、工会、共青团、少先队积极组织溜旱冰；千百万日益富裕起来的新型农民也开始把旱冰场作为丰富他们的业余文化生活、陶冶情操、锻炼身体的好场所。我们欣喜地看到，一些既会勤劳致富，又懂得积极休息的各地有见识的领导、实业家、新型农民，在兴建文化活动中心时大多修造了旱溜冰场。各行各业的人们，尤其是青年男女们，利用假日工余到旱冰场去，伴着优扬的乐曲或翩翩起舞，或驰骋追逐，将会使精神文化生活更加丰富，青春焕发出异彩！

我国于一九八〇年加入国际旱冰联合会，两年后，在上海举办了我国首届旱冰速滑邀请赛，参赛的有北京、上海、丹东、青岛、郑州、贵阳、淮南、无锡、南昌、常熟等十一个市、县的代表队，这次比赛设有女子500米、1000米、1500米；男子500米、1500米、5000米共六个项目，还进行了旱冰花样表演。

一九八三年十月，全国首届旱冰速滑赛在北京拉开战幕，十七个省、市、自治区的160余名男女运动员参加了比赛。这次赛会为我国创立了男子500米、1500米、5000米和女子500米、1500米、3000米的全国旱冰速滑纪录。

一九八四年二月二十五日至三月九日，国家体委在上海市举办了全国首届旱冰技术培训班，除西藏和台湾省外，共有二十七个省市自治区及公安部、水电部、南京军区等三十二

个单位的百余名学员、运动员参加了培训。这次技术培训，为我国有组织、有系统地提高旱冰技术、开展旱冰运动迈出了重要的一步。同年十月，我国又邀请了世界一流的旱冰花样、旱冰舞蹈明星们在上海讲学和示范公演，为我国旱冰运动尽快冲出亚洲走向世界起到了推动作用。

我国目前旱冰运动的技术水平与国际先进水平相比距离颇大。以旱冰花样为例，一九八四年在日本举行的第二十九届世界冠军赛上，参赛的各国男女运动员各三十人，我国男运动员朱伟取得第二十名，女运动员朱烨排于第二十三名。尽管成绩很差，但潜力很大，这不得不使国外的旱冰专家们刮目相看。

国际旱冰联合会主席、美国的戈登·尼罗克尔多次发表谈话，主张国际旱冰联来我国进行表演访问、举办冠军赛，以促进旱冰运动的发展和提高。他说：“各会员国参加这次冠军赛和作为世界上主要大国——中华人民共和国对旱冰运动的支持，这对旱冰运动的未来关系重大。”

美国业余旱冰联合会的一位负责人于一九八四年十月从上海回国途经香港时说：“尽管中国旱冰运动水平还很低，但是两三年内就有可能达到世界水平。”美国业余旱冰联合会主席梅雷迪思·沙塔克也说：“中国有数百万业余旱冰运动员，只要他们认真刻苦训练，有了适当的训练方法和设备，是没有什么理由可以阻止他们达到世界水平的。”

国家体委十分关心旱冰运动的发展，根据新时期体育工作的总任务制订了旱冰运动发展规划。中国旱冰协会主席董念黎同志在全国旱冰协会代表会议上强调指出：“要加强旱冰技术研究，组织业余训练，提高技术水平。开展旱冰运动必须贯彻普及与提高相结合的方针。”他还谈到：“我国的旱冰技

术是很低的，可以说还是空白点，但我们要积极倡导这项运动，加强研究，举办训练班，培训技术骨干，各地应逐步把旱冰竞赛纳入整个竞赛计划，并要形成制度。”可以断言，我国新兴的旱冰运动经过大普及阶段之后，很快将进入一个迅速提高的新时期。

四、旱冰运动的特点及其健身效益

1. 旱冰运动不仅是竞技性体育项目，而且还带有浓厚的娱乐性质，旱冰花样的翩跹舞姿，旱冰速滑的飞速驰骋，旱冰冰球的激烈追逐拼抢，给人留下难以忘怀的印象，因此很长时期以来它吸引着千百万爱好者，久盛不衰。

2. 旱冰运动的场地、设备简单耐用，造价较低，投资少，回收快，且不受气候、季节和地区的限制，这也是旱冰运动的一大特色。无论是四季炎热的南方海岛，还是冰天冻地的东北大地，均可进行旱溜冰，因此可以说它是四季皆宜、到处可行的运动、娱乐项目。

3. 旱冰动作简单易学，初学者特别容易掌握运动量和运动强度，一旦达到高水平以后，完全可以和水冰的双人滑、冰舞以及冰上芭蕾等相媲美。引人入胜的旱冰花样、双人滑和旱冰舞蹈能够给人以极大的艺术享受和美的熏陶。与其说是轱辘花样滑冰表演，不如说是，体、音、美的绝妙结合。大量的电视转播已证明，旱冰是五大洲各种肤色的民族共同喜爱的运动项目之一。

4. 健身效益明显。经常参加溜旱冰，不仅能够有效地发达肌肉、改善肌能、增强体质，而且还能提高平衡能力，培养人的勇敢顽强、吃苦耐劳的良好意志和品质。滑旱冰既可促使青少年健康成长，又能使中年人保持健康、精神饱满、增

加乐趣，推迟衰老期。

总之，旱冰运动有它独具的特色和巨大的吸引力，有益于健康，有利于成长，能促进健美，锻炼人的反应和毅力，是一项冬夏皆宜、四处可行的运动。

五、现代旱冰运动的分类

世界旱冰比赛项目是按照旱冰速滑、旱冰花样、旱冰冰球和冰上舞蹈等项目进行的。

1. 旱冰速滑锦标赛。

这是一种着重名次的比赛，又分为场地赛和公路赛。

男子组分为：300米、1500米、5000米、10000米、
20000米。

女子组分为：300米、1500米、3000米、5000米、
10000米。

公路比赛最长的分为：

女子组：21.5公里马拉松旱冰比赛。

男子组：42公里马拉松旱冰比赛。

但是在欧洲的公路旱冰速滑比赛最长距离达到一百公里，有的甚至远远超过一百公里。

2. 世界纪录赛。

这是一种强调成绩、专门为创纪录的比赛。

3. 旱冰花样比赛。分为：

①单人滑：包括规定图形和自由滑（短节目2分钟和长节目4分钟，男子5分钟）。

②双人滑（一男一女）：比赛分为短节目2分钟和长节目5分钟。

4. 旱冰舞蹈。

比赛分为：规定舞、半规定舞、自由舞。

5. 旱冰冰球世界锦标赛。

这种比赛是按名次分为A和B两大组进行。

① A组比赛是上届比赛的第一名至第十二名分在一个组里进行。

② B组比赛是第十三名以下的各队分在一组里进行。

第二章 初学溜旱冰

初学溜旱冰时，首先要选择好适合于自己脚型尺寸的溜冰鞋。俗语说，公欲善其事，必先利其器。如果冰鞋小、过紧或是不合脚型，常常出现磨破和擦伤的现象；如果太大，不仅影响掌握正确动作而且很容易摔跤。

要想快速而又安全地学会溜旱冰，必须严格按照循序渐进的原则和动作的正确方法要领胆大心细地进行。

一般可按照以下几个步骤去练习。

一、站立和行走

1. 站立的方法

两足尖外展，足跟靠拢成外八字形；两膝稍弯屈，降低身体重心；上体稍向前倾，两臂在身体两侧斜下方自然分开，起帮助维持平衡的作用。

穿好旱冰鞋后，先在原地练习正确的站立姿势，或是在同伴帮助下，或是一手扶横杆等条件下练习。

易犯错误：

- ①两脚平行站立或两脚跟离得太远，均不便于控制。
- ②上体太直、重心偏后易向后倒。
- ③上体前倾太大，膝盖不弯屈、低头看冰鞋，容易向前倒。

2. 行走的方法

- ①首先要注意改变在陆地上正常走路时的向后蹬地、向