

11

/ 健 / 身 / 活 / 动 / 知 / 识 / 丛 / 书

QUAN MIN JIAN SHEN HUO DONG ZHI SHI CONG SHU

怎样溜旱冰

仲云才 陆文龙 编著



苏州大学出版社

全民健身活动知识丛书(第五辑)

编 委 会

主 编 张宏成

副主编 朱唯唯 陈根福

编 委 (以姓氏笔画为序)

仲云才 刘 亮 陆阿明

陈 音 李 翔 杨敢峰

钱建年 颜辉萍

前 言

轮滑运动(俗称“旱冰运动”)是一项有益于身体健康的体育运动,受到广大青少年,尤其是青年学生的喜爱。开展轮滑运动方便简单,只要有一双轮滑鞋和一块平整的水泥地面或柏油路面就可进行。

轮滑运动包括速度轮滑、花样轮滑、轮滑球 3 个竞赛项目以及一些表演技巧和游戏。速度轮滑是轮滑者在短时间内滑完规定距离的运动项目。它要求轮滑者具备较高的滑行速度、顽强的毅力和拼搏精神。花样轮滑通过跳跃、旋转及各种步伐完成技术动作,有音乐的伴奏,给人们以美的享受。轮滑球是打球和轮滑相结合的运动项目,以进球多少决定胜负。它紧张、激烈、对抗性强,参赛者需要具备良好的爆发力和身体的灵活性。

经常参加轮滑运动有益于人体健康。由于轮滑运动是脚下支点移动的运动项目,因此,对人体的平衡能力要求较高。进行轮滑运动时,人体要保持各种特殊的平衡姿势,以做出各种高速度、高强度、高难度的技术动作。这就要求练习者有良好的肌肉力量和身体的协调性、灵活性。所以,轮滑运动能全面发展人体的各项素质,改善人体的心肺功能,增强各关节的灵活性,同时对培养勇敢、顽强的意志品质、果断的判断力等也会产生良好的影响。它既能丰富人们的业余生活,又能陶冶人们的情操。

为了给初学轮滑的广大体育爱好者提供方便,本书着重介绍了速度轮滑和花样轮滑的基本知识和基本技术,并提供了有关技术的练习方法,旨在推动和促进群众性轮滑运动的广泛开展。

编 者

1999 年 6 月

全民健身利國利民
功在當代利在千秋

江澤民

一九九七年八月十六日

目 录

第一章 轮滑运动概述	(1)
第一节 世界轮滑运动发展概况	(1)
第二节 我国轮滑运动发展概况	(4)
第二章 初学者的练习方法和手段	(7)
第一节 轮滑运动前的准备	(7)
第二节 初学者的练习方法和手段	(8)
第三章 速度轮滑	(30)
第一节 直线滑跑技术	(30)
第二节 弯道滑跑技术	(41)
第三节 起跑与冲刺技术	(51)
第四节 滑跑技术练习方法与手段	(54)
第五节 速度轮滑比赛常识及规则	(63)
第四章 花样轮滑技术	(71)
第一节 花样轮滑简介	(71)
第二节 花样轮滑的基本技术	(74)
第三节 花样轮滑的规定图形	(91)
第四节 花样轮滑的自由滑	(134)
第五节 双人花样轮滑与舞蹈	(156)
第六节 花样轮滑比赛常识及规则	(158)
第五章 轮滑球简介	(167)
第一节 轮滑球场地及器材	(167)
第二节 轮滑球的主要规则	(169)

第一章 轮滑运动概述

轮滑运动,亦叫旱冰运动,又称四轮溜冰运动。它包括速度轮滑、花样轮滑、轮滑球三大竞赛项目。这些项目均以有4个轮子的轮滑鞋为主要运动器具,以在平整的地面上滑行为基础,因此称为轮滑运动。

第一节 世界轮滑运动发展概况

轮滑运动是一项历史悠久并具有国际性的体育运动。据美国《溜冰全集》介绍,18世纪一位居住在荷兰的溜冰运动员为解决溜冰运动受场地、时间限制的问题,曾试验在旧皮鞋上安装木制线轴,以便在地面上滑行,于是发明了世界上第一双轮滑鞋。1760年,比利时人约瑟夫·默林手工制造了第一双轮滑鞋,当他穿上这双鞋在伦敦的一个大厅里轻快地向前滑跑时,显示了他那精制的轮滑鞋的优越性。然而,当时的轮滑鞋没有刹车装置。轮滑鞋被创制出来后,欧美一些爱好者曾多次对它进行改造。1815年,法国人加尔森为了能在夏天进行溜冰练习,创造了轮式溜冰鞋。1861年,巴黎世界博览会上出现了轮滑表演。1863年,一位名叫詹姆斯·普利姆普顿的美国人重新设计了一种新轮滑鞋,使溜冰者穿后很容易移动重心,变换支撑点。他的发明引起了全世界轮滑界的极大兴趣。轮滑鞋的销路极畅,人们因此在纽约建造了一座价值

10 万美元的室内轮滑场。

1884 年,美国人理查森和雷蒙特发明了滚珠轴承,这对改进滚轮溜冰技术起到了极大的推进作用,也使滚轮溜冰运动在欧美各国得到了空前的发展。

1910 年,意大利人马里奥·博达在巴黎进行了一次 24 小时长距离滑行测验,共滑行 476 公里。同年,欧洲各国组织了许多轮滑比赛。第一次有记载的正式比赛是比利时公路赛,从奥斯坦德到温杜依恩,全程共 40 公里。

1929 年,在美国纽约梅迪逊公园举行了一次轮滑马拉松比赛,第一名在 6 天内滑完了 1 246 英里。

1924 年 4 月 1 日,英国、法国、德国和瑞士 4 国代表在瑞士的蒙特勒成立了国际轮滑溜冰联合会。1926 年 4 月,举办了有 6 个国家参加的第一届欧洲轮滑球锦标赛。1936 年,国际轮滑溜冰联合会首次在瑞士举行世界轮滑锦标赛。

随着轮滑运动的发展,1940 年 4 月 28 日,在罗马举行的第 43 届国际奥林匹克委员会会议上,正式承认了轮滑项目的国际联合会。1952 年,国际轮滑溜冰联合会正式改名为如今的国际轮滑联合会,总部设在美国,下设速滑委员会、花样轮滑委员会和轮滑球委员会。速滑委员会办事机构设在意大利罗马,花样轮滑委员会办事机构设在美国旧金山,轮滑球委员会办事机构设在葡萄牙的里斯本。目前,国际轮滑联合会有 52 个成员国,拥有四大洲的轮滑联盟,即欧洲轮滑联盟、亚洲轮滑联盟、南美洲轮滑联盟、北美洲轮滑联盟。轮滑运动在欧美各国开展得比较普及,尤其是美国、意大利、德国、阿根廷等国的轮滑水平处于世界领先地位。

20 世纪 80 年代,轮滑运动已普及世界各国。1992 年在

西班牙巴塞罗那举行的第 25 届奥运会上,轮滑球首次被列为表演项目,这为轮滑运动列入奥运会正式比赛项目创造了条件。目前,轮滑运动经常举办的世界性比赛有:速度轮滑世界锦标赛(单数年举办场地速滑世界锦标赛,双数年举办公路速滑世界锦标赛);轮滑球世界锦标赛(单数年举办 A 组世界锦标赛,双数年举办 B 组世界锦标赛);花样轮滑世界锦标赛(每年一次)。从 1955 年起,开始举办单排轮滑球世界锦标赛。

轮滑运动于 1877 年由美国首先传到亚洲的日本,从此时起到 20 世纪 80 年代初,日本一直居亚洲轮滑运动领先地位。

亚洲国家最早成立轮滑运动组织的国家是日本。1953 年,日本轮滑联盟成立,并且于 1955 年加入国际轮滑联盟。1977 年,韩国加入国际轮滑联盟。1978 年,韩国、印度、日本成立了“亚洲轮滑联盟”。第一届亚洲轮滑锦标赛于 1985 年 10 月在日本冈谷市举行,共有中国、日本、韩国、中国台北、印度、印度尼西亚以及香港等 7 个国家和地区参加。第二届亚洲轮滑锦标赛于 1987 年 9 月在韩国全罗道松汀市举行,有中国、日本、韩国、印度、印度尼西亚、香港、澳门、中国台北、巴基斯坦及新西兰(表演)等 10 个国家和地区参加。第三届亚洲轮滑锦标赛于 1989 年 10 月在中国杭州市举行,有中国、日本、韩国、香港、澳门、印度、印度尼西亚、巴基斯坦、中国台北等 9 个国家和地区参加。澳大利亚、新西兰参加了表演。第四届亚洲轮滑锦标赛于 1991 年 11 月在香港举行,有日本、韩国、中国、印度、孟加拉国、香港、澳门、中国台北、新西兰、澳大利亚等 10 个国家和地区参加。

第二节 我国轮滑运动发展概况

轮滑运动在我国已有较长的历史。在 20 世纪 30 年代初期,轮滑运动从欧美传入我国,当时主要在一些沿海城市开展,仅是一项娱乐性体育活动,并不普及。新中国成立后,特别是改革开放以后,各地开设了许多“溜冰场”,大部分城市修建了室内轮滑厅。参加轮滑运动的人越来越多,轮滑运动得到了很大普及。

1980 年 9 月,国际轮滑联合会第 36 次例会通过决议,正式接纳中华人民共和国轮滑协会为该联合会的会员国。同年 12 月,哥伦比亚速滑运动员温托来我国讲学,对刚刚起步的中国轮滑运动起了重要的指导作用。

1982 年,中国第一次举行全国轮滑比赛。5 月,上海溜冰协会在体育馆举办了“金雀杯”速度轮滑全国邀请赛,北京、青岛等 12 个单位的 72 名运动员参加了比赛。1983 年 10 月,国家体委在首都工人体育场举办了第一届全国轮滑锦标赛,有 17 个省、市、自治区代表队的 160 余名男、女运动员参赛。1984 年 2 月,国家体委在上海举办了“全国旱冰技术培训班”,日本的野口嘉郎会长应邀来华讲学,全国有 32 个单位、109 名学员参加了培训。

1984 年 10 月,中国花样轮滑队首次参加了在日本举行的第 29 届世界花样轮滑锦标赛,朱炜获男单自由滑第 20 名,朱烨在女单短节目中名列第 21 名。

1985 年 8 月,在河南省安阳市举行了全国轮滑锦标赛,前卫体协、吉林、黑龙江、上海等 20 个省、市、自治区的代表

队,共106名男、女运动员参加了比赛。前卫体协的陈忠文以2分54秒59和6分06秒的成绩打破了女子1500米和3000米全国纪录。吉林的孙涛和前卫体协的谈春分别以2分44秒92和9分29秒13的成绩打破了男子1500米和5000米的全国纪录。同年9月,长春第一汽车制造厂速度轮滑队参加了在美国科罗拉多州斯匹林斯奥林匹克训练中心举行的男子第16届、女子第13届世界速度轮滑锦标赛,中国参赛运动员曲爱红获女子1500米第15名,女队获团体总分第9名。

1986年,全国轮滑锦标赛在贵州省都匀市举行,有北京、上海等20个省、市代表队的115名运动员参加了比赛。比赛中有多项全国纪录被刷新。这一年是我国速度轮滑运动吸收了国内外先进经验、运动成绩突飞猛进的一年。同年7月,国家体委将中国俗称的“旱冰运动”正式命名为“轮滑运动”。依此将“旱冰速滑”改为“速度轮滑”,“旱冰花样”改为“花样轮滑”,“旱冰球”改为“轮滑球”,与国际统称相一致。

1987年7月,全国轮滑锦标赛在上海举行。上钢一厂也举行了速度轮滑赛,共有18个省、市代表队的104名运动员参加了比赛,男子组共有5人6次打破2项全国纪录。同年,上海体育馆举行花样轮滑比赛,有14个省、市的15个代表队共86名运动员参加了比赛。

1988年8月,中国轮滑协会技术委员会成立,它进一步加强了我国轮滑运动的教学、训练、竞赛及科研工作。与此同时,全国轮滑锦标赛在山东省青岛市举行,有前卫体协、上海、吉林等25个省、市代表队的126名运动员参加了比赛。本届比赛共有13人17次打破4项全国纪录。同年夏天,为迎接在广州举行的首届穗、港、澳轮滑球比赛,中国组成了第一支

轮滑球队——广州轮滑球队。

1989年1月,全国花样轮滑精英赛在广西南宁市举行。同年8月,全国轮滑锦标赛在杭州市举行,共有上海、前卫体协、吉林等21个省、市代表队的105名运动员参加了比赛。

1990年8月,全国轮滑锦标赛在上海市举行,有前卫体协、上海、哈尔滨体院等24个省、市代表队的98名运动员参赛。同年7月,第二届全国轮滑球锦标赛在广州市举行,有黑龙江、广东、中国林业体协等6支轮滑球队参赛,结果中国林业体协白河队以4战全胜的成绩蝉联冠军。

1991年8月,全国轮滑锦标赛在浙江省杭州市举行,有上海、中国林业体协、前卫体协等38支省、市队的273名运动员参赛。速滑团体前3名分别为上海、前卫体协、上海恒源祥队。轮滑球前3名分别是:林业体协、哈尔滨体院、佳木斯队。花样轮滑团体前3名分别是:上海恒源祥队、上海队、四川队。

1993年8月,全国轮滑锦标赛在哈尔滨体育学院举行,共有21个省、市代表队的119名运动员参赛。比赛结果,速度轮滑团体总分前3名分别是:上海队、前卫体协队和上海轮滑俱乐部队。花样轮滑前3名分别是:上海轮滑俱乐部队、上海队和北京队。

近年来,我国的轮滑运动技术水平正在不断提高,特别是在亚洲已居于领先地位。但是,与世界先进水平还有一定的差距。相信随着轮滑运动的普及和全民健身运动的不断深入开展,我国的轮滑运动技术水平会得到不断提高。

第二章 初学者的练习方法和手段

第一节 轮滑运动前的准备

一、了解轮滑运动的特点

轮滑是一项在运动中灵活变换重心、维持动态平衡的运动。因此,在练习时应大胆、灵活,及时移动重心,掌握技术,并通过多种练习手段提高移动重心的灵活性和掌握平衡的能力。

侧蹬的用力特点:在滑行过程中,装着轮子前后转动的轮滑鞋无法在身体后面找到有效的支点,而只能在体侧找到合理稳固的支点,也只有通过向侧蹬,才能产生前进的动力。因此,学习轮滑必须克服在陆地上走或跑时后蹬用力的习惯,建立向侧用力的概念,掌握正确的用力方法。

轮滑者一般都采用蹲或半蹲的姿势滑行,通过腿的屈伸动作就能产生蹬地的力量,因此要求初学者要时刻想着腿的正确蹲姿,培养良好的习惯。如果习惯于直腿滑行,不仅滑不快,而且还不利于摔倒时进行自我保护。

二、思想准备

轮滑是在人们不习惯的条件下所进行的运动。进行轮滑时,脚下是光滑的场地,脚上穿着滚动的轮滑鞋,向前滑行难

以维持身体的平衡,加以害怕摔倒,对初学者来说困难较大。

为了尽快地克服困难并掌握快速滑跑,在练习中应遵循轮滑运动的规律,由易到难,循序渐进。开始时,主要应掌握平衡和重心移动,学会直线、弯道的一般滑行能力。然后,要掌握基本技术,学会直线、弯道快速滑跑。此外,初学者还要恰当地选择练习方法,力求掌握正确的动作要领。只要努力学习,是能够在较短的时间内掌握快速滑跑的动作的。

三、练习前的准备

在没有穿上轮滑鞋之前,应先进行一些适宜的准备活动,如慢跑,做各种伸展性和柔韧性体操等。然后,再作好以下准备:

(1) 选择好适宜的轮滑鞋,带上必要的防护用具,如护膝、护肘等。轮滑鞋穿上后感觉松紧适合即可。

(2) 穿上一只轮滑鞋后,可在地上试一试滑度如何,也可慢慢地用一只脚蹬地,而用穿轮滑鞋的另一只脚滑行一段距离。

(3) 穿另一只轮滑鞋时,初学者尤其是第一次穿轮滑鞋的人一定要注意:此时最容易摔跤!要先蹲稳,然后将身体重心移到两脚中间,慢慢地站起来,必要时也可扶栏杆或在其他人协助下站立。

第二节 初学者的练习方法和手段

初学者穿轮滑鞋练习时,应注意提高平衡能力。随着重心移动能力和平衡能力的提高,逐步掌握直线、弯道的一般滑

行技巧。

一、基本站立及姿势

(一) 基本站立

正确站立是滑行的基础。初学者初次穿上轮滑鞋站起来,会因轮子意外地滑动而难以保持身体平衡,因此应掌握基本的站立方法。

1. 丁字站立法

前脚成丁字步站立,前脚跟卡住后脚的后脚弓,两膝微屈,重心稍偏于后脚上,上体稍微前倾。由于前脚跟卡在后脚两轮之间,轮滑鞋不能滑动,人体站立就比较稳定(见图 2-1)。



图 2-1



图 2-2

2. 八字站立法

两脚脚尖自然分开,形成自然开角,两脚跟靠近。上体稍前倾,两膝微屈,两臂自然下垂。重心落在两脚中间,从而避免身体的前后滑动(见图 2-2)。

3. 平行站立法

两脚分开,比肩稍窄,两脚尖稍内扣,保持两脚平行。膝部微屈,上体稍前倾。重心落于两脚之间,平稳站立(见图 2-3)。

初学者的许多练习都是从上述 3 种基本站立开始的。这 3 种站立动作简单,是必须掌握的基本动作。在练习中要注意:两大腿要稍绷紧,控制腿的稳定性,不让任何一脚随便滑动。站立时,上体和两臂也要保持相对稳定,不能在腰、腿、脚没有准备的情况下乱动,否则会因某一只脚的滑动而破坏了整个身体的平衡。

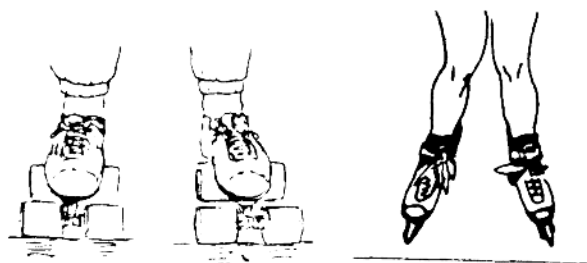


图 2-3

(二) 基本姿势

基本姿势同基本站立一样是滑行的基础。基本姿势的掌握有利于提高重心的稳定性,可以帮助练习者掌握正确动作,在滑行中少摔跤,少走练习的弯路。

1. 一般初学滑行时的站立姿势

上体微前倾,大腿蹲屈成 140° 左右,小腿微前弓成 80° 左右。全身自然放松,两脚间距 20 厘米左右,重心落于脚心与脚掌之间,两脚平均用力,要站平衡(见图 2-4)。

2. 速度轮滑的基本姿势

上体前倾,背部肌肉放松,背部稍高于臀部,眼看前方 5~6 米处,屈膝,两脚平行,两脚并拢或分开在 10 厘米以内,两臂自然下垂或背于腰后,手互握,重心在脚掌中部(见图 2-5)。

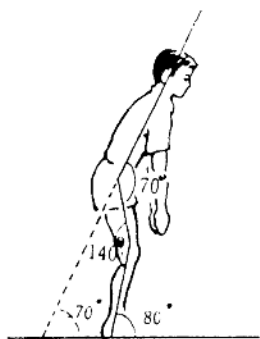


图 2-4



图 2-5

二、移动重心练习

(一) 原地移动重心练习

原地移动重心是学习滑行前非常重要的一个练习步骤，它是在不向前滑动的前提下所做的动作，旨在练习控制重心移动时的稳定性和掌握平衡的能力。

1. 原地左右移动重心

在两脚平行站立的基础上，上体向一侧移动，并逐步将身体重心完全移至这一支撑腿上。待平稳后，上体再向另一侧腿上移动，并将身体重心完全移到该腿上（见图 2-6）。左右移动重心的练习要反复进行。

注意事项：练习时要保持两脚平行，如果两脚呈八字形，会在重心移动时，一脚随重心向侧前滑出，造成重心不能到达该腿上。

2. 原地踏步练习

在八字站立的基础上，重心移到左脚上，另一腿微屈上