

二维码学习版

张智 牛雪彤 编著 杨天硕 摄影

张智

国际级运动健将
国家高级教练员
国家级裁判员
吉尼斯世界纪录保持者

初中级基础动作

关键姿态多角度示范
连贯动作完整呈现
动态曲线模拟运动方向
专业技术零死角讲解

冠军教练亲身示范解说
标准动作高清连拍呈现

Step by step

由易入难学习

16种高级绕桩及花式技巧

611 66

分钟二维码视频教学
手机扫一扫就能学
常规速度及慢动作演示
幅高清连拍图片
解析52种标准动作

看图学

轮滑



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

看图学轮滑

二维码学习版

张智 牛雪彤 编著 杨天硕 摄影



人民邮电出版社
北京

图书在版编目（C I P）数据

看图学轮滑：二维码学习版 / 张智，牛雪彤编著；
杨天硕摄. — 2版. — 北京：人民邮电出版社，2017.2
ISBN 978-7-115-44490-5

I. ①看… II. ①张… ②牛… ③杨… III. ①滑轮滑
冰—图解 IV. ①G862.8-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第009836号

内 容 提 要

本书由国际级运动健将、国家高级教练员、国家级裁判员、世界吉尼斯纪录保持者张智教练指导编写并亲自示范标准动作。全书分为5个部分，分别是轮滑入门篇的基础知识；轮滑基础篇的场地、装备使用方法；轮滑初级篇的热身活动及轮滑基本动作；轮滑中级篇的滑行、转弯、停、刹车等技巧；轮滑高级篇的进阶花样技巧等。本书以海量高清连拍图片、多角度真人照片展示以及视频教学的方式，细致讲述了轮滑运动的练习方法与运动技巧。

本书适合轮滑初学者阅读。

-
- ◆ 编 著 张 智 牛雪彤
摄 影 杨天硕
责任编辑 裴 倩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：13 2017 年 2 月第 2 版
字数：370 千字 2017 年 2 月北京第 1 次印刷
-

定价：49.80 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

CONTENTS

目录

CHAPTER 1

轮滑入门篇

- ① 认识轮滑 10
- ② 轮滑的种类 11
- ③ 轮滑运动的特点和好处 13
- ④ 轮滑的安全注意事项 14
- ⑤ 轮滑运动的术语 17



CHAPTER 2

轮滑基础篇

- ① 轮滑运动的场地 20
- ② 轮滑运动的装备 22

轮滑鞋 22

轮滑眼镜 25

轮滑护具 26

头盔 26

护膝 27

护腕、护掌、手套 28

护肘 28

轮滑背包和腰包 29

辅助工具 30

轮滑平花桩 30

夜用水晶桩 31

轮滑扣 31

收纳包 31

平花轮 32

T字扳手 32

- ③ 背包的收纳 33

- ④ 背包如何选择 35

- ⑤ 装备的穿戴 36

护腕的穿戴 36

护膝的穿戴 37

护肘的穿戴 38

头盔的穿戴 39

轮滑鞋的穿戴 40

轮子的更换 42



CHAPTER 3

轮滑初级篇

① 防止受伤的热身运动 46

② 轮滑基础姿势 67

半蹲姿势 67

蹲蹦练习 68

轮滑摆臂姿势 69

轮滑脚步姿势 71

轮滑手脚结合姿势 73

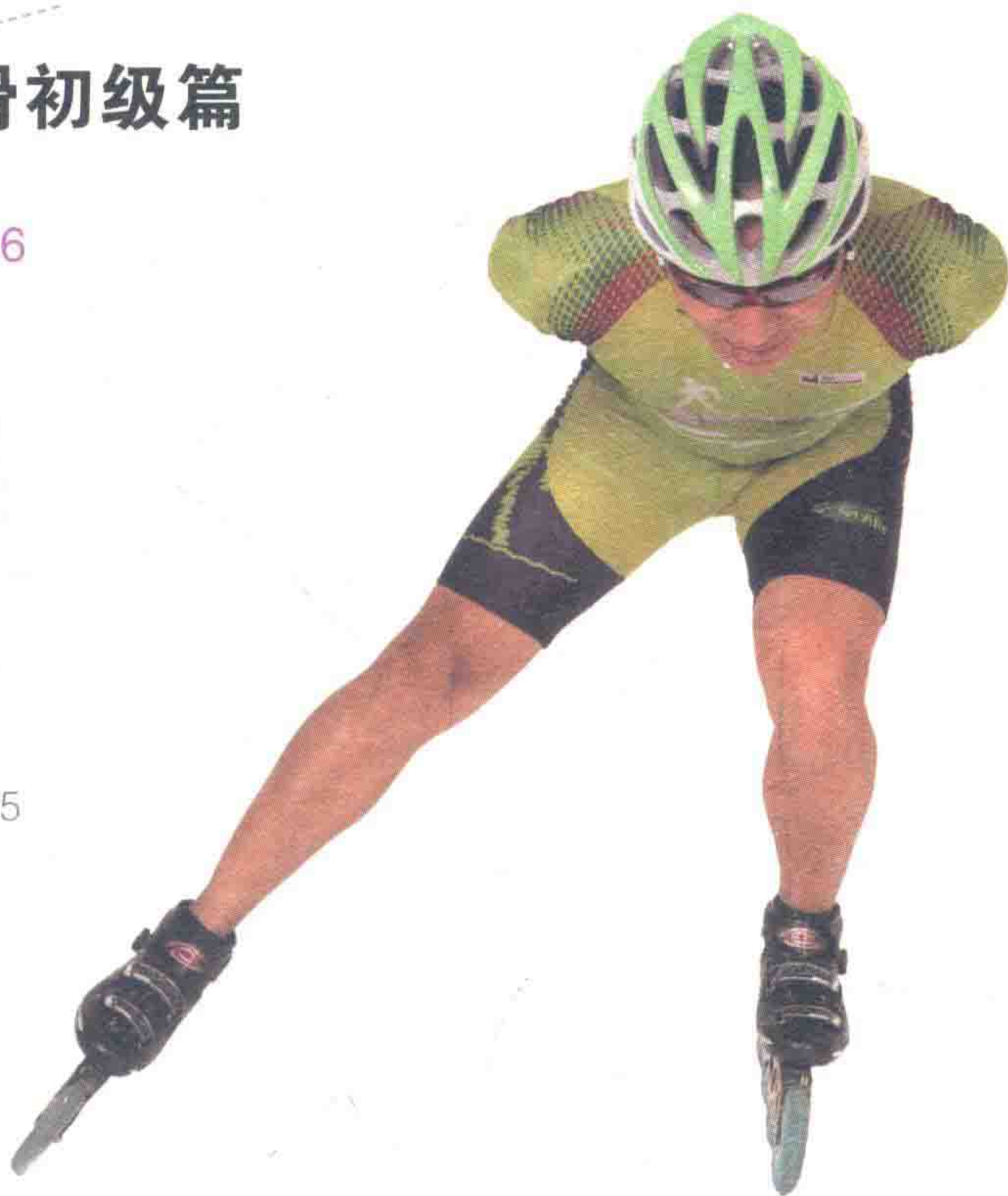
穿装备时的轮滑起步姿势 75

③ 轮滑摔倒练习 78

④ 轮滑制动练习 84

正确的制动姿势练习 84

错误的制动姿势练习 85



CHAPTER 4

轮滑中级篇

① 前滑 87

“T”字滑步 87

“V”字行走 89

“V”字前滑 91

滑步脚步练习 92

手脚配合滑步练习 94

移动重心滑步腿部练习 97

移动重心滑步手脚结合练习 99

前后滑步练习 102



CHAPTER 5

轮滑高级篇

① 放桩练习 106

② 绕桩练习 107

双脚并步绕桩练习 107

双脚并步倒绕桩练习 114

双鱼游水绕桩练习正面 122

双鱼游水绕桩练习背面 127

双脚尖前轮绕桩练习 134

单脚前绕桩练习 141

单脚倒绕桩练习 149

攀藤绕桩练习 154

正面蟹步绕桩练习 162

背面蟹步绕桩练习 172

蟹步绕圈绕桩练习 178

前剪刀步绕桩练习 183

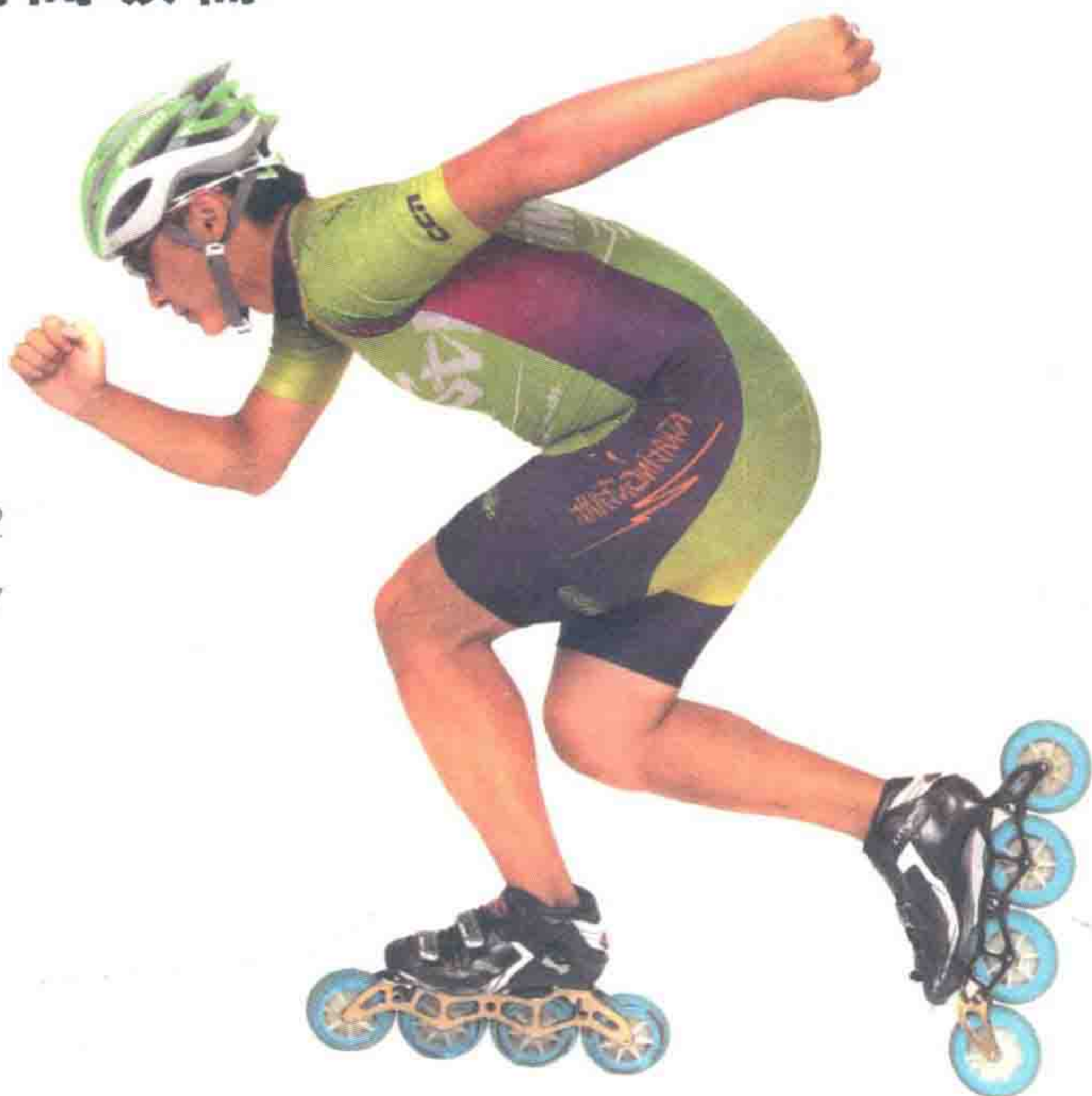
倒剪刀步绕桩练习 193

③ 花样欣赏 197

大字双脚支撑 197

前轮原地旋转 201

后轮原地旋转 207



看图学轮滑

二维码学习版

张智 牛雪彤 编著 杨天硕 摄影



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

看图学轮滑 : 二维码学习版 / 张智, 牛雪彤编著 ;
杨天硕摄. -- 2版. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2017.2
ISBN 978-7-115-44490-5

I. ①看… II. ①张… ②牛… ③杨… III. ①滑轮滑
冰—图解 IV. ①G862.8-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第009836号

内 容 提 要

本书由国际级运动健将、国家高级教练员、国家级裁判员、世界吉尼斯纪录保持者张智教练指导编写并亲自示范标准动作。全书分为5个部分, 分别是轮滑入门篇的基础知识; 轮滑基础篇的场地、装备使用方法; 轮滑初级篇的热身活动及轮滑基本动作; 轮滑中级篇的滑行、转弯、停、刹车等技巧; 轮滑高级篇的进阶花样技巧等。本书以海量高清连拍图片、多角度真人照片展示以及视频教学的方式, 细致讲述了轮滑运动的练习方法与运动技巧。

本书适合轮滑初学者阅读。

◆ 编 著 张 智 牛雪彤

摄 影 杨天硕

责任编辑 裴 倩

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 13

2017 年 2 月第 2 版

字数: 370 千字

2017 年 2 月北京第 1 次印刷

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

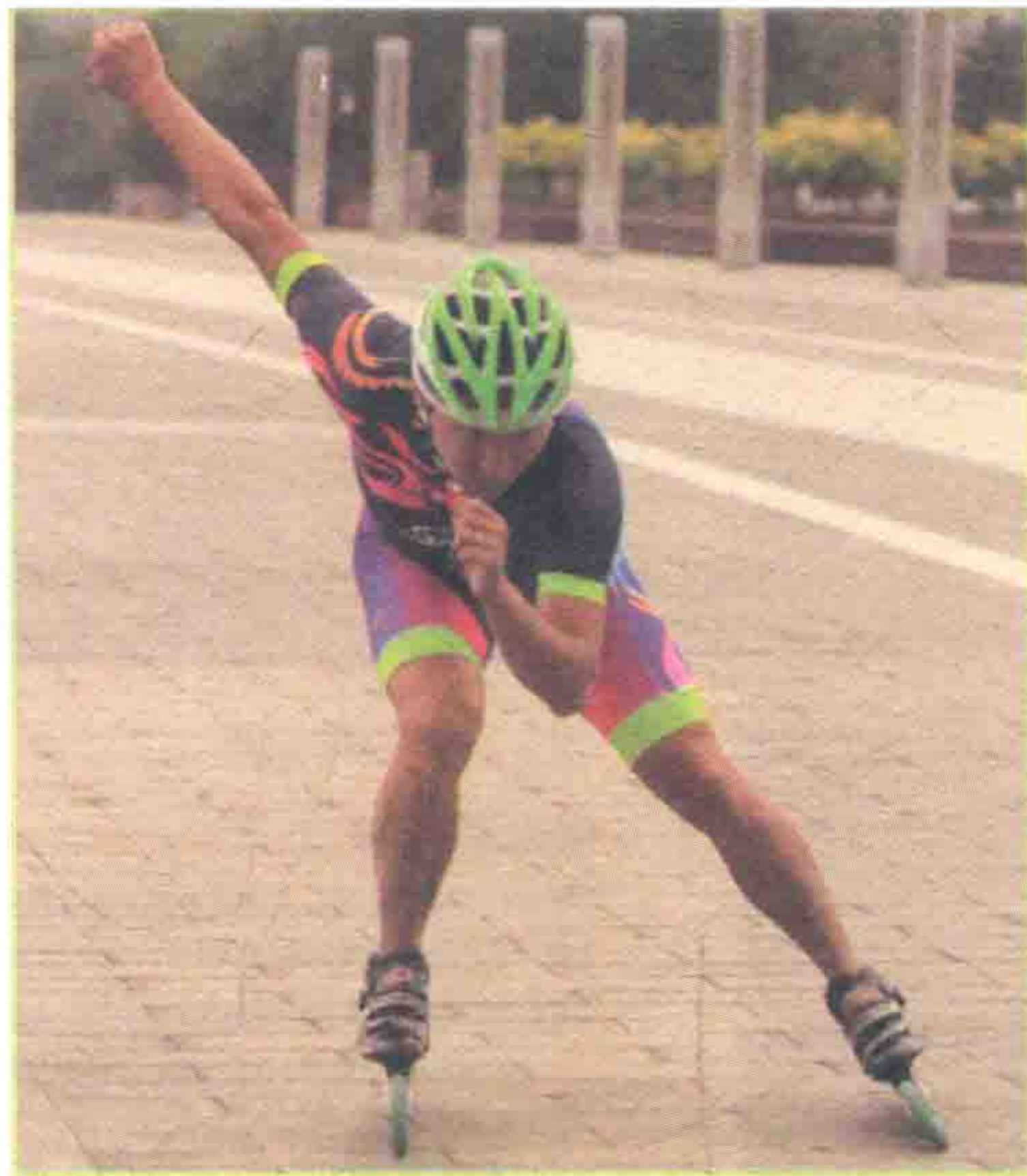
广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

教练介绍

张智, 国际级运动健将, 国家高级教练员称号, 国家级裁判员, 世界吉尼斯纪录保持者, 北京艾尚瑞智体育文化有限公司法人代表。

基本经历

1997 年开始接触轮滑运动, 1999 年起正式接受国家专业教练员的速度轮滑项目培训, 参加过多次国内外速度轮滑大型比赛并多次在全国比赛中获得冠军。曾给多个俱乐部、学校培养轮滑教练员, 亲自培养的运动员在国家级比赛中多次取得前三名的优异成绩。2006 年 1 月受邀接拍了 NIKE 电视广告。同年 4 月同队友策划“长途轮滑穿越新疆塔克拉玛干沙漠公路~轮滑穿越死亡之海”活动, 历时 9 天, 行程 800 公里, 创吉尼斯世界纪录。此活动由国际知名品牌 NIKE 独家赞助。



主要工作业绩

所培养的队员在 2007 年香港青少年速度轮滑邀请赛中获得前三甲的优异成绩; 2008 年海口全国速度轮滑场地赛获得 3 金、6 银、8 铜的优异成绩。2008 年山西省全国速度轮滑邀请赛中所带队伍获得优异的成绩, 队员在各个组别均获得前三名的好成绩。2009 年 8 月全国速度轮滑锦标赛中所带人员获金牌、铜牌, 参赛队员全部进入全国前 6 名, 并有多名运动员获得国家级运动健将称号。2009 年 10 月北京市轮滑比赛获团体总分第一名。2010 年全国速度轮滑少年锦标赛中获 2 金、3 银、3 铜。2011 年 5 月全国速度轮滑少年锦标赛中获团体总分第一名, 同年 7 月全国速度轮滑公路锦标赛中获团体总分第三名, 同年 10 月全国速度轮滑锦标赛中获 8 枚金牌。在 2011 年全国速度轮滑公开大奖赛四站比赛中共获 20 枚金牌。

个人主要运动成绩

2000 年国际时尚运动冠军赛男子全能冠军。

2002 年第 17 届全国速度轮滑锦标赛男子 500 米第五名, 300 米第二名, 1000 米第二名。

2005 年 7 月入选中国国家队, 代表中国参加世界锦标赛, 获世界第八名的优异成绩, 9 月被邀请参加韩国马拉松仁川站比赛。

2006 年第三届全国体育大会男子 10 000 米第四名, 300 米第六名, 15 000 米淘汰赛第五名, 5 000 米接力赛第五名。全国第 21 届速度轮滑锦标赛获男子 10 000 米积分淘汰赛第五名, 参加世界单排杯马拉松轮滑赛(WIC)苏州分站赛, 获得国际级运动健将称号。

2007 年全国速度轮滑比赛接力 3 000 米第三名。参加世界单排杯环太湖马拉松赛国内排名第五名。

2007 年 8 月份受邀到山西省速度轮滑队, 正式签约速度轮滑专业队教练兼运动员, 并在 2007 年香港速度轮滑邀请赛中获得优异成绩。

2008 年山西省全国速度轮滑邀请赛中获男子成年组 300 米第一名, 500 米第一名, 1000 米第一名, 10 000 米第二名, 15 000 米第二名, 3 000 米接力第一名。

本书使用说明

每个动作的名称, 每一个动作和练习都有分步骤照片展示和文字技术讲解。

动作阐释, 方便使用者了解练习这个动作的目的。

滑步脚步练习

前面进行了轮滑基础步伐的学习, 接下来让我们进入到轮滑滑步的练习, 首先进行轮滑滑步脚步练习, 体会一下在滑行时脚的姿态。双脚分别轮流侧蹬滑地, 使身体快速地向运动, 下面讲解一下滑步的脚步姿势, 如图所示。



做左脚踏滑步脚步练习时首先是预备姿势: 上身前倾, 双腿弯曲呈半蹲姿势, 双脚开立与肩同宽, 双腕前伸与手平行于地面正立, 双臂前后, 目视前方。

接着进行蹬地, 在预备姿势摆好后, 左腿向外侧蹬地滑开, 用前轮内侧推地, 身体重心偏向右侧, 重心放在右腿上, 前轮保持正立。

接着在动作2的基础上, 右腿小腿抬起膝盖弯曲, 脚尖朝下, 身体重心仍偏向右侧, 保持平衡。

虚图为其
他角度展
示或非关
键姿态的
展示。

每个动作
的文字讲
解, 配合
照片阐释
动作技术
要点。

每个动作做
到位时的角
度说明。

每个动作
都有分步
骤照片展
示, 实图为
关键姿态。

箭头表示该动作的运动方向。

二维码使用说明

1 轮滑运动的场地

轮滑场地要求有良好的防滑和耐磨的运动性能,而且又不能影响运动员的比赛速度,因此对运动材料有很高的技术要求。另外,不同的轮滑运动有不同的场地。下面介绍一些常见的场地。

速滑场地

抗冲击化合物耐磨材料聚丙烯涂料系统就能很好地满足轮滑运动者的要求。速滑场地设施要求:标准周长 200 米,椭圆形,跑道宽度 6 米以上(根据情况长度最低 125 米,最长 400 米,宽度不能低于 5 米),弯道可有一定的倾斜度,从内侧边缘逐渐均匀平稳升高,直到外侧边缘,平坦硬化的地面有一定的光滑度,不易滑倒,跑道外缘要有保护设施。



扫一扫即可
观看高清教
学视频。



极限轮滑场地

极限轮滑玩法包括 U 型池、碗池、街式场地这些传统极限场地。U 型池场地为 U 形滑道,长 120 米,宽 15 米,深 3.5 米,平均坡度 18 度。裁判员根据运动员的腾空高度、完成的动作难度和效果评分。街式场地通过模拟街区景观来制作障碍道具,比如楼梯、碾磨轨、扶手箱等组合成各种道具系统,富于变化。极限运动场地通常是由木质、混凝土模块、定制的水泥、高分子复合材料等不同的材质做成的。



CONTENTS

目 录

CHAPTER 1

轮滑入门篇

- ① 认识轮滑 10
- ② 轮滑的种类 11
- ③ 轮滑运动的特点和好处 13
- ④ 轮滑的安全注意事项 14
- ⑤ 轮滑运动的术语 17



CHAPTER 2

轮滑基础篇

- ① 轮滑运动的场地 20
- ② 轮滑运动的装备 22

轮滑鞋 22

轮滑眼镜 25

轮滑护具 26

头盔 26

护膝 27

护腕、护掌、手套 28

护肘 28

轮滑背包和腰包 29

辅助工具 30

轮滑平花桩 30

夜用水晶桩 31

轮滑扣 31

收纳包 31

平花轮 32

T字扳手 32

- ③ 背包的收纳 33

- ④ 背包如何选择 35

- ⑤ 装备的穿戴 36

护腕的穿戴 36

护膝的穿戴 37

护肘的穿戴 38

头盔的穿戴 39

轮滑鞋的穿戴 40

轮子的更换 42



CHAPTER 3

轮滑初级篇

① 防止受伤的热身运动 46

② 轮滑基础姿势 67

半蹲姿势 67

蹲蹦练习 68

轮滑摆臂姿势 69

轮滑脚步姿势 71

轮滑手脚结合姿势 73

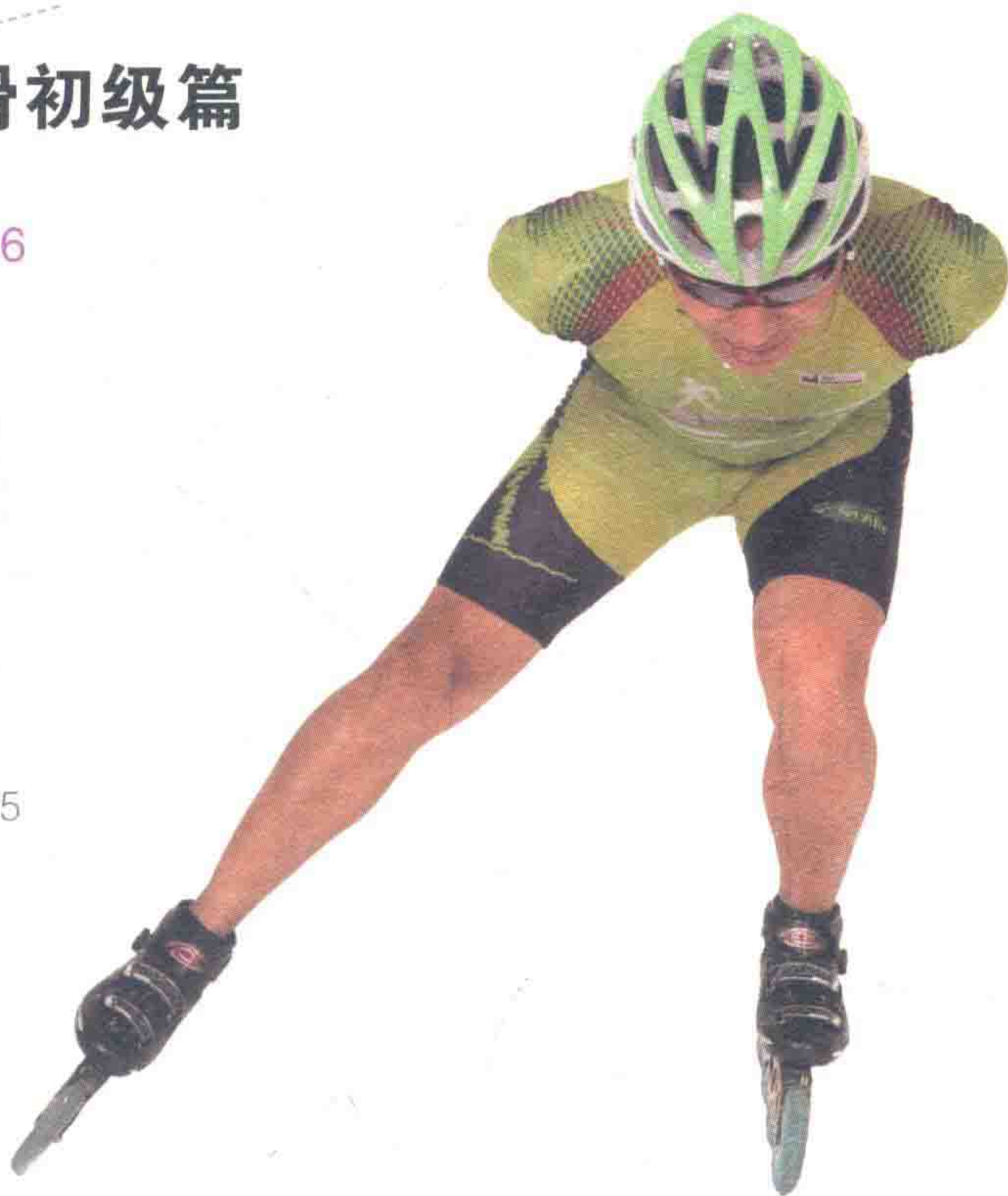
穿装备时的轮滑起步姿势 75

③ 轮滑摔倒练习 78

④ 轮滑制动练习 84

正确的制动姿势练习 84

错误的制动姿势练习 85



CHAPTER 4

轮滑中级篇

① 前滑 87

“T”字滑步 87

“V”字行走 89

“V”字前滑 91

滑步脚步练习 92

手脚配合滑步练习 94

移动重心滑步腿部练习 97

移动重心滑步手脚结合练习 99

前后滑步练习 102



CHAPTER 5

轮滑高级篇

① 放桩练习 106

② 绕桩练习 107

双脚并步绕桩练习 107

双脚并步倒绕桩练习 114

双鱼游水绕桩练习正面 122

双鱼游水绕桩练习背面 127

双脚尖前轮绕桩练习 134

单脚前绕桩练习 141

单脚倒绕桩练习 149

攀藤绕桩练习 154

正面蟹步绕桩练习 162

背面蟹步绕桩练习 172

蟹步绕圈绕桩练习 178

前剪刀步绕桩练习 183

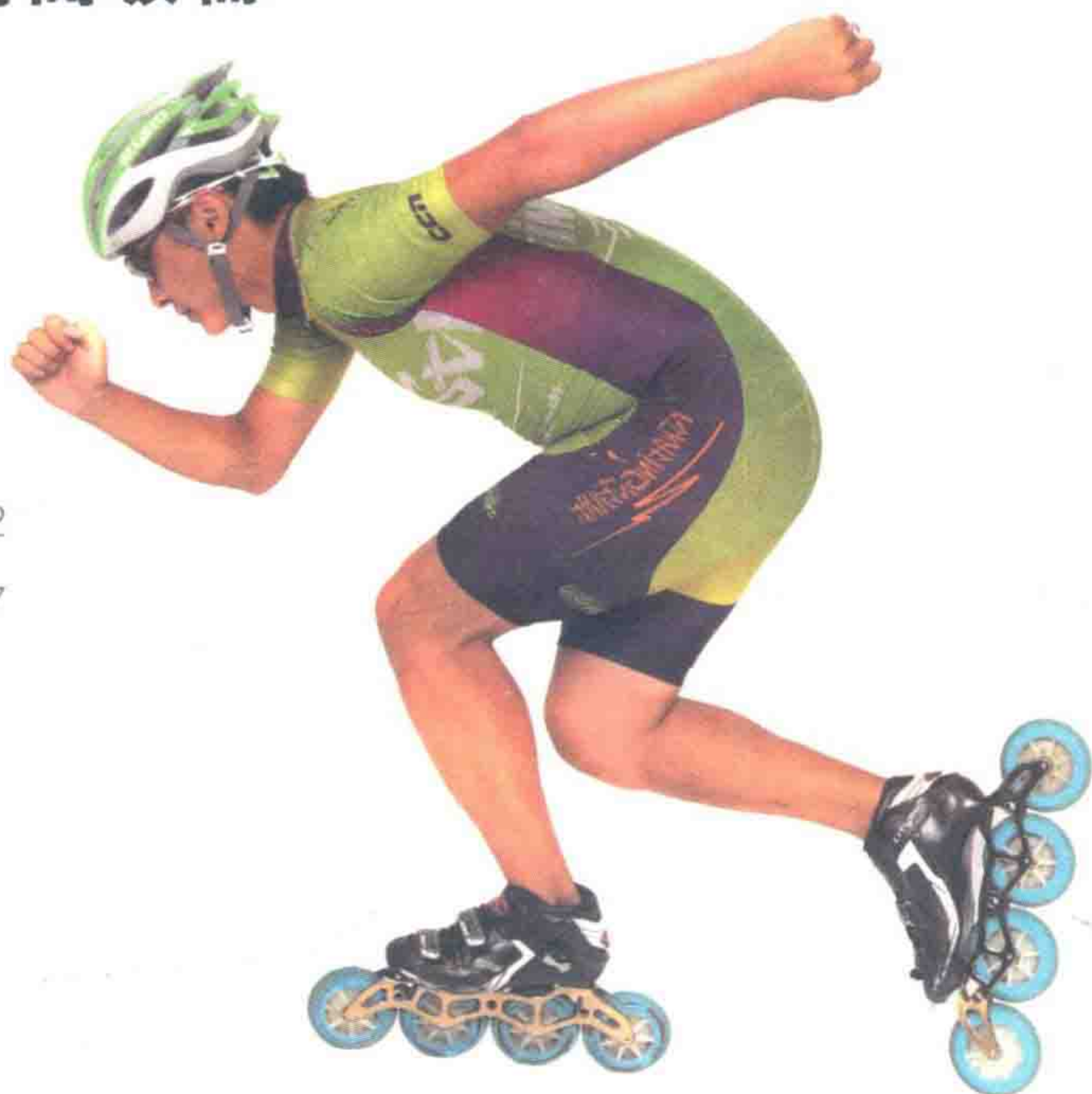
倒剪刀步绕桩练习 193

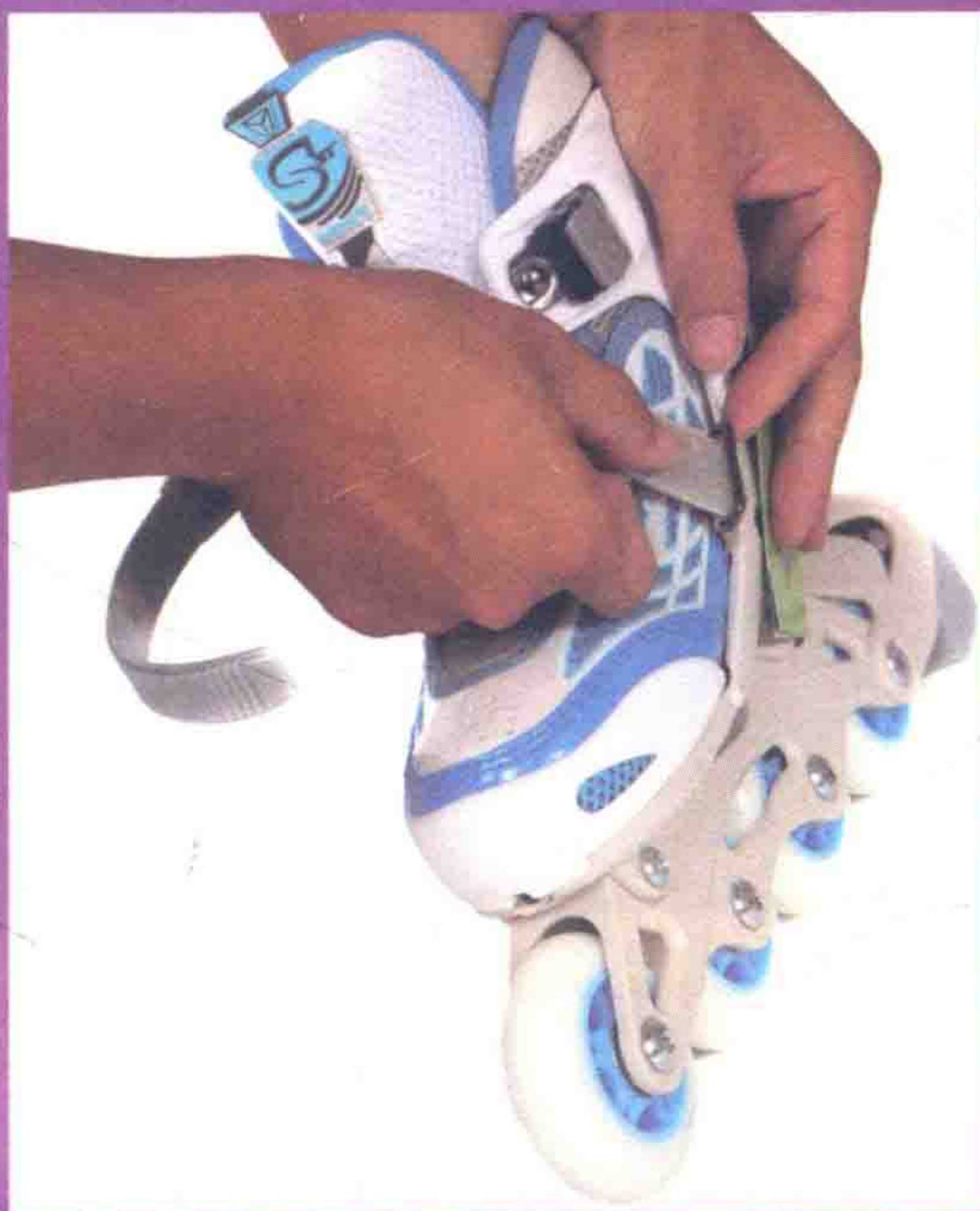
③ 花样欣赏 197

大字双脚支撑 197

前轮原地旋转 201

后轮原地旋转 207





CHAPTER 1 轮滑入门篇

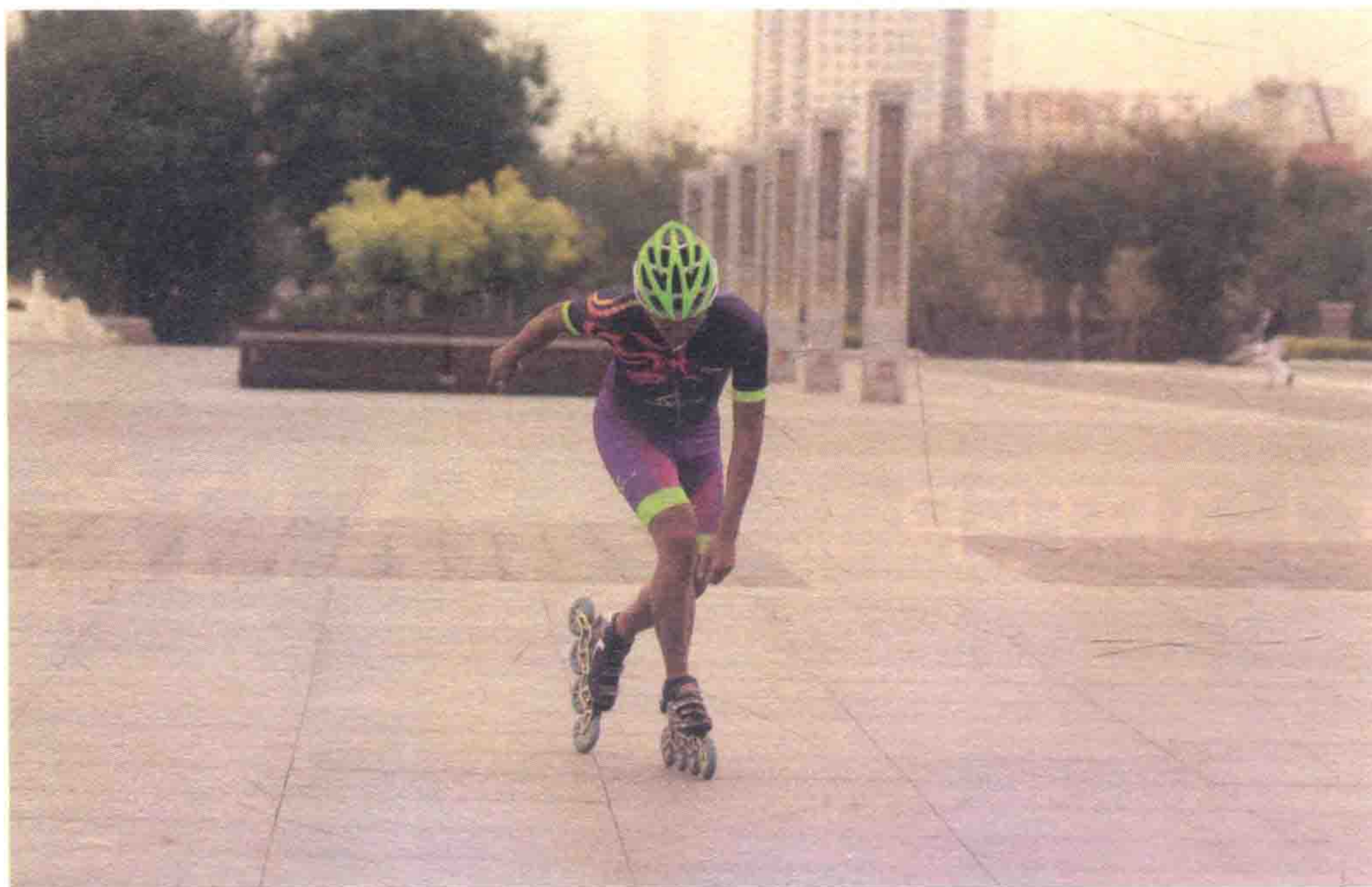
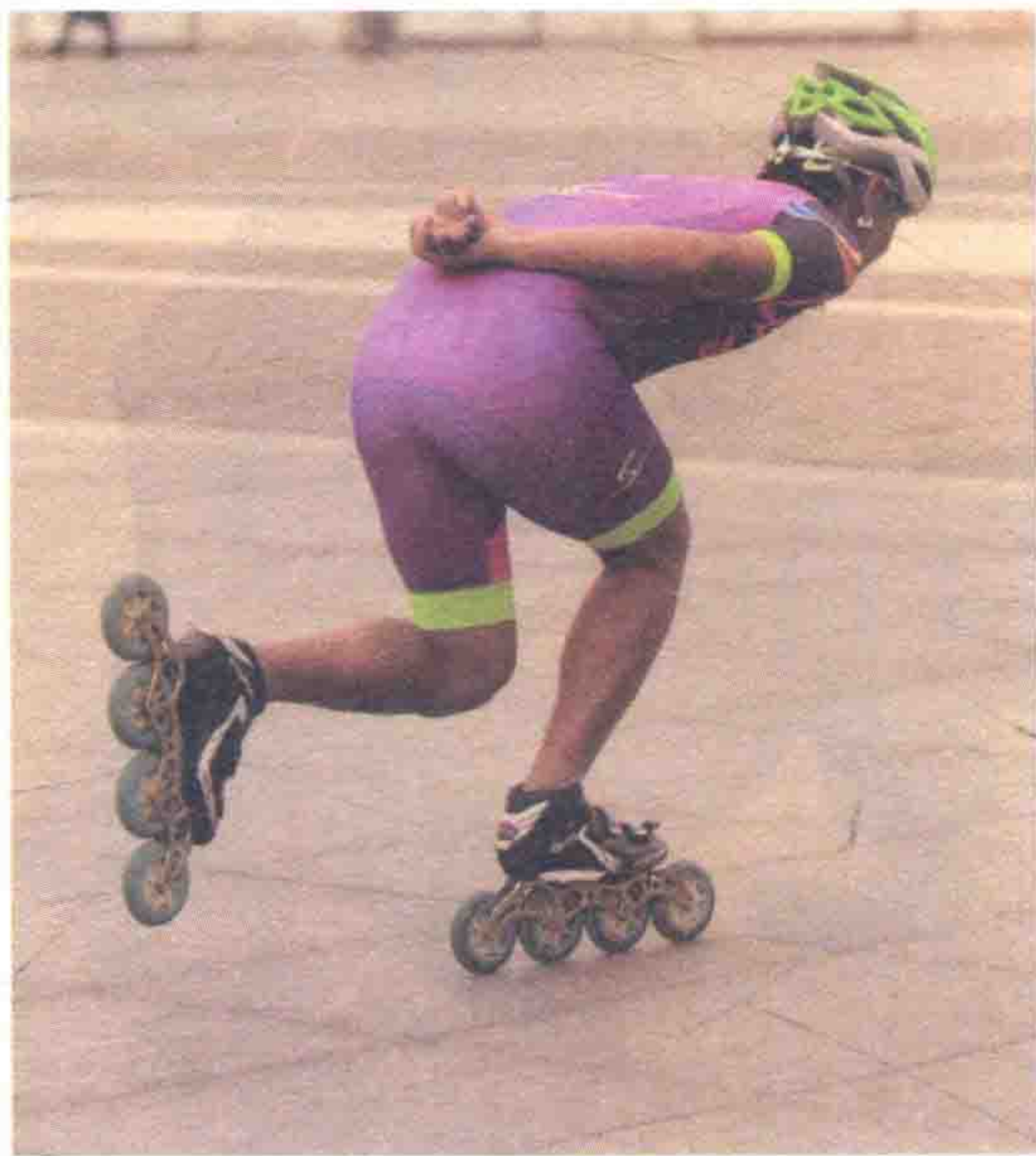
近几年，越来越多的人开始喜欢轮滑这项运动。它不但强身健体，而且逐渐成为了一种时尚，是一项集娱乐观赏于一身的运动。在学习轮滑之前我们要先了解一些关于轮滑的知识。让我们开始进入轮滑的世界吧！

1 认识轮滑

说到轮滑,在公园里、街道旁、空场上我们经常能看到很多身影,他们各自穿着轮滑鞋,用不同的技法或者姿势来展示轮滑的魅力。路旁的观众都为之惊叹!炫酷、速度、时尚成为了轮滑的代名词,那为什么越来越多的人都喜欢轮滑这项运动呢?下面就跟着我来了解轮滑吧!

什么是轮滑

轮滑(roller skating),又称滚轴溜冰、滑旱冰,是穿着带滚轮的特制鞋在坚硬的场地上滑行的运动。轮滑是从滑冰运动发展而来的,分为双排轮和单排轮。轮滑运动也是极限运动的一种。另外,轮滑也是很棒的代步工具,如果选对了类型,双排轮滑和单排轮滑都是可以刷街(就是在大街上轮滑)的。有人说双排轮滑不能刷街,这非常不客观。宽轮的路面适应能力强过窄轮,这就像山地车和公路车的关系一样,双排轮滑的代步功能是和长板(滑板的变体,类似于带轮子的冲浪板)不相伯仲的,而速滑鞋的刷街性能最为实用。



2 轮滑的种类

轮滑种类繁多,而每一种轮滑运动又有其各自的特点,只有了解了轮滑的种类和特点,才能更好地选择一种适合自己的轮滑运动。那下面就来介绍一下常见的轮滑种类。

速度轮滑

速度轮滑是一种讲究速度的轮滑形式。属于周期性耐久力竞速运动项目。超长距离和长距离是速度轮滑运动的基础项目,短距离是核心项目。以单排、双排轮滑鞋为比赛工具的竞赛项目,分场地跑道比赛和公路比赛两种。场地跑道像自行车赛场一样呈盆形。



极限轮滑

极限轮滑也称特技轮滑,玩法包括U型池、碗池以及野街街区。极限轮滑可分为单排轮和双排轮,亚洲地区基本都使用单排轮滑。双排极限轮滑已无正式比赛,但是由于抓地力更优,能更完美和安全地做出更多的高危动作,所以很多难度相当高的表演赛都是双排极限轮滑玩家。

