

轮滑

“与奥运同行”
全民健身系列

周建林 胡玉芹 张耀光 编著



附赠VCD

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

轮滑

周建林 胡玉芹 张耀光 编著



附赠VCD

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

图书在版编目 (CIP) 数据

轮滑/周建林, 胡玉芹, 张耀光编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5335-3105-8

I. 轮… II. ①周…②胡…③张… III. 滑轮滑冰—基本知识 IV. G862.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 198611 号

书 名 轮滑

编 著 周建林 胡玉芹 张耀光

出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 各地新华书店

印 刷 福建省金盾彩色印刷有限公司

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张 5.25

字 数 122 千字

版 次 2008 年 4 月第 1 版

印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—6 000

书 号 ISBN 978-7-5335-3105-8

定 价 23.00 元 (附赠 VCD 光盘)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言



热爱运动、崇尚健康已成为人们普遍的生活追求。轮滑运动由于其独特的活动方式、运动体验，正好满足了当今人们的情趣需求。尤其在青少年中，参与该项运动不仅可以体现追崇时尚的特性，而且可以在滑行中享受飞一般的刺激，以及挑战高难动作的愉悦。

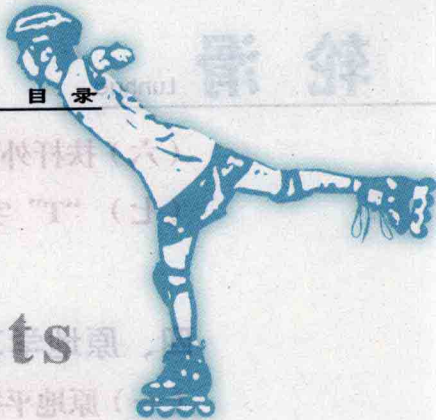
为了达到介绍轮滑运动的目的，本书采取了如下编排方法：首先，在学习步骤的安排上强调了系统性、渐进性，从而为学习者提供了一条潜移默化的学习之路；其次，在表述上力图借助与滑行路线相一致的生动的图解，结合准确简洁的说明，以达到帮助学习者对技术动作的有效理解；再者，以富有特色的学习要点和经验提示，精准地点拨了学习技巧、注意事项，起到了画龙点睛的效果；此外，本书还配有与教程同步的示范光盘，为学习者的自学提供了随时随地的“活教员”。为此建议：

(1) 按照教程步骤系统学习，这样既可以按教程的诱导走捷径，同时也有助于对本书术语的系统理解。

(2) 首先观摩光盘，建立直观印象；然后在本书动作描述的指导下进行练习，特别应关注专家的经验提示。尊崇专家意见，将对轮滑学习起到事半功倍的效果。

(3) 由于篇幅限制，本书很难囊括所有轮滑技术，故学习者在学习的同时还可以本书所传授的内容为出发点，自创个性化的轮滑技术，不断提高兴趣和水平。

编者



目 录

Contents

一、轮滑运动基本知识/1

(一) 轮滑运动的起源和发展/2

(二) 轮滑鞋的准备/3

(三) 轮滑的安全事项/6

二、准备活动/7

(一) 关节活动/8

(二) 装备穿戴/14

三、扶杆学习/17

(一) 扶杆站立/18

(二) 扶杆蹲起/20

(三) 扶杆踏步/22

(四) 扶杆单腿支撑/24

(五) 扶杆内压/25

(六) 扶杆外压/26

(七) “T” 字刹车/27

四、原地学习/31

(一) 原地平衡体验/32

(二) 原地左右移动中心/33

(三) 压内刃体验/35

(四) 压外刃体验/36

(五) 原地蹲起/36

(六) 摔倒与站起/38

五、前滑/41

(一) “V” 字站立/42

(二) “V” 字行走/43

(三) 向前蹬滑接“T” 字刹车/44

(四) “一” 字步前滑/47

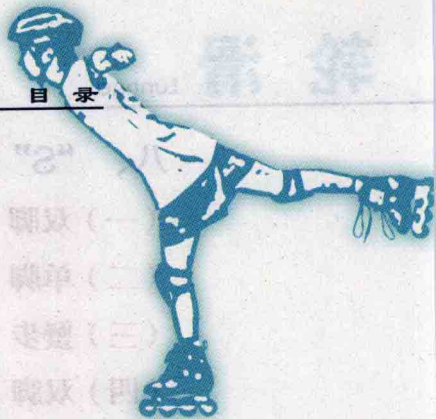
(五) 双脚平行前滑/50

(六) 内“八” 字刹车/52

(七) 葫芦步前滑/54

(八) 前剪步滑行/56

(九) 玛丽步前滑/59



(十) 双脚前轮前滑/62

(十一) 蟹步滑行/64

(十二) 燕式平衡前滑/67

六、倒滑/71

(一) 内“八”字站立/72

(二) 内“八”字倒走接“V”字刹车/73

(三) 倒滑/76

(四) 双脚平行倒滑/78

(五) 倒葫芦滑行/80

(六) 倒剪步滑行/82

(七) 弓步倒滑接“T”字后刹/84

七、转弯滑行/87

(一) 两脚前后站立惯性转弯/88

(二) “A”字转弯/91

(三) 蟹步转内弯/94

(四) 蟹步转外弯/96

(五) 双脚转“3”/98

八、“S”滑行/101

(一) 双脚“S”前滑/102

(二) 单脚“S”前滑/105

(三) 蟹步“S”前滑/108

(四) 双脚“S”倒滑/110

(五) 单脚“S”倒滑/112

九、绕桩练习/115

(一) 双鱼游水/116

(二) 玛丽步前绕桩/119

(三) 双脚尖独轮前绕桩/121

(四) 单脚前绕桩/125

(五) 蟹步绕桩/128

(六) 双脚倒绕桩/131

(七) 单脚倒绕桩/134

(八) 前剪步绕桩/136

(九) 蟹剪步绕桩/139

(十) 倒剪步绕桩/142

(十一) 横向进倒剪步绕桩/146

(十二) 攀藤/155



LUNHUA

轮滑运动基本知识

（一）轮滑运动的起源和发展

轮滑运动是从滑冰运动发展而来的，在我国民间有“旱冰”、“滚轴溜冰”之称，目前根据国际通用名称统一称为“轮滑”。

关于轮滑运动的起源有几种不同的说法，较为认同的是18世纪初荷兰的一位运动员为了能在夏季进行滑冰训练，将木线轴安装在皮鞋底下滑行，由此而成功地创造了用轮子鞋“滑冰”的历史。他的举动引起了人们的兴趣。从此轮滑运动在欧洲首先得以开展起来。

轮滑运动的发展并不一帆风顺。据记载，1760年比利时的乐器师约瑟夫·默林手工打造了一双轮滑鞋，但当时的媒体只是作为一种冒险的新闻予以报道。1815年法国人加尔森创造了轮式轮滑鞋，虽然在法国新奇一时，但由于这种新的游戏带来了不少事故，于是人们的兴趣逐渐减弱。1818年旱冰运动在柏林的一家芭蕾舞舞台上出现，观众开始把轮滑看成是一种时尚。随后相继出现了法国人用木头、金属和象牙制成的轮滑鞋，澳大利亚人制成的“品”字形三轮轮滑鞋等，可是这些轮滑鞋都未能得到广泛的推广。1863年美国人詹姆斯·普利姆普顿发明了旱冰鞋的转动装置，开创性使用金属轮子代替木质轮子，将滚珠轴承运用到了轮滑鞋中，并于1866年在纽约开办了第一个室内轮滑场，组织了纽约轮滑运动会。他的一系列举动为轮滑运动的发展起到了积极的推动作用。当历史走到1980年时，美国的冰球运动员斯考特·奥林和布莱恩·奥林兄弟首次使用了单排轮滑鞋。单排轮滑运动的发明问世，以其广泛的适应性，随即受到广大青少年的欢迎，并迅速向世界各地扩展开来。

当今世界轮滑组织协会主要是1924年4月1日由英国、法国、德国和瑞士四国代表在瑞士成立的国际轮滑联合会。该组织本

部现设在美国，属下有速度轮滑委员会、花样轮滑委员会和轮滑球委员会。举办的世界大赛主要是4年一届的世界运动会，每年一次的花样轮滑锦标赛、每年一届的公路、速度轮滑锦标赛，每两年举行一次的世界轮滑球锦标赛。

我国轮滑运动起步较晚，20世纪30年代初期才传入中国，当时只在沿海城市略有所见，并不普及。新中国成立后在我国南方的一些大城市得到较好的推广，正式开展此项运动是在20世纪80年代初期。全国各地以开设辅导班、兴修轮滑场地、举行轮滑表演等形式，大力推广轮滑运动。我国于1980年正式成立中国旱冰协会（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，主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、极限轮滑和平地花样轮滑等。1983年10月在北京工人体育场举办了我国第一届全国轮滑锦标赛，截止到2007年已经举办了22届全国轮滑锦标赛。2005年在我国的苏州成功地举办了世界速度轮滑锦标赛。目前，随着人们生活经济条件的改善，全民健身意识的加强，单排轮的轮滑运动更为普及，已成为人们的一种广为追求的时尚运动。

（二）轮滑鞋的准备

1. 轮滑鞋选择

（1）轮滑鞋的种类

①休闲轮滑鞋（图1-1）：用于大众轮滑爱好者进行轮滑休闲娱乐。特点是附带后刹，轮距长。适合初学者做简单滑行、转弯、刹车等基本动作。建议初学者在轮滑兴趣尚未确定时，选择休闲类轮滑鞋为最佳，待轮滑技术基本成熟再根据自己爱好进行重新选择。

②轮滑球鞋（图1-2）：用于轮滑球竞技比赛，是轮滑球运动

专业用鞋。特点是鞋轮直径由后到前逐步减小，穿着时易于重心靠前，满足前倾击球的需要。



图1-1



图1-2

③竞速轮滑鞋(图1-3):用于速度轮滑竞技比赛,是速度轮滑运动专业用鞋。特点是轮距长,摩擦力大,轮轴转动速度快。

④技巧轮滑鞋(图1-4):用于各种技巧和平地花式轮滑。特点是鞋轮直径前后轮小、中间大,便于做灵巧、变化的滑行动作。



图1-3



图1-4

(2) 轮滑鞋的品质

①轴承: 轮子上的轴承决定了鞋的灵活性。好的轴承看上去做工细腻、精致。轴承盖上打着“608ZZABEC-X”字样,其中60表示轴承外圈周长为60mm,8表示内圈直径是8mm,Z是金属防尘

盖的意思，ZZ就是双面都有金属防尘盖，ABEC是轴承等级，X位置上的数字越高，轴承的精密度就越好（等级有1、3、5、7、9之分）。

②轮子：轮子通常由塑料、树脂和聚酯三种材料制成。好的轮子用聚酯制成，它耐磨、耐热，可以长时间滑行。轮子的弹性越好，抓地力也越好。购买时要注意标签，标签上“A”前的数值表示轮子的硬度、“mm”前的数值表示轮子的直径，休闲用鞋最适合的是70A、72mm。

③轮架：轮架应位于鞋底中央，并且与轮板的连接高度严密。

④鞋靴：初学者一般应选购一双“硬壳”的鞋，虽然这样的鞋体灵活性比较差，不适合玩“花样”，但初学时不易伤到脚踝，更安全。当然，鞋的面料应是厚实的，鞋带、鞋扣也都应该是牢固的。

⑤鞋码：轮滑鞋的鞋码应比自己平日穿的鞋大半号或一号。一般情况下，一定要试穿一下，以脚在里面不晃动为宜。轮滑鞋内套越厚越包脚，鞋舌越软越好，这样才能保护脚踝，让运动更灵活、更安全。

⑥结构：一体化的鞋要比分体的鞋好。

2. 轮滑鞋的养护

①经常检查轮子、轴承是否松动，并及时紧固，避免零件丢失造成安全隐患。

②定期换洗轴承，常加油以保持良好润滑。发现轴承异常或出现磨损过量时，应及时检测、更换，以免损伤轮子和轮架。

③轮子、轴承、闸皮等易磨损部件用到一定程度时，要及时更换调整，以保障安全和滑行效果。

④滑行中轮内刃磨损较多，应定期左右调换轮子的方向和位置，以延长使用周期。

(三) 轮滑的安全事项

- ①必须穿着足够的护具，保护好头部和四肢关节。
- ②运动前需做好热身活动，防止关节扭伤、肌肉拉伤。
- ③遵守交通规则，不在机动车道上滑行。
- ④运动场地上养成靠右侧滑行和圆形场地上逆时针滑行的习惯。
- ⑤避免在有水、油或充满杂物及不平坦的路面上滑行。
- ⑥养成穿轮滑鞋前检查各零部件及紧固装置是否牢固的习惯，不穿隐患鞋活动。
- ⑦初学者一定要有正确的技术指导，由浅入深地进行系统学习，尤其是初学时应首先掌握好自我安全保护技术，解决害怕损伤的后顾之忧，为安全、投入地学习打下基础。



A man wearing a purple helmet, a yellow t-shirt, black shorts, elbow pads, knee pads, and roller skates stands on a blue ramp. He is looking towards the camera with his arms crossed. The background is a light gray with a diagonal white line.

LUNHUA

准备活动

目的:

- 提示学习者平时重视维护与检查器材, 养成热身习惯。

学习要点:

- 学会基本的关节运动以及肌肉延伸运动的方法, 并由此创设更多热身方法。

- 掌握轮滑器具的穿戴, 加强轴承和紧固扣的安全检查。

(一) 关节活动

1. 肩部运动

(1) 动作描述

- ①准备(图2-1)。
- ②“1—2”节拍, 屈臂后绕两圈(图2-2)。
- ③“3—4”节拍, 屈臂前绕两圈(图2-3)。



图 2-1



图 2-2



图 2-3

④ “5—6” 节拍，直臂后绕两圈（图2-4）。

⑤ “7—8” 节拍，直臂前绕两圈（图2-5）。

（2）经验提示

在轮滑运动中跌倒，肩关节是最易损伤部位，所以在热身中应引起足够重视。



图 2-4



图 2-5

2. 全身运动

（1）动作描述

① “准备”（图2-6）。

② “1” 节拍，左出脚（图2-7）。

③ “2” 节拍，俯背摸地（图2-8）。

④ “3” 节拍，收左腿下蹲（图2-9）。

⑤ “4” 节拍，复原（图2-10）。

⑥ “5—8” 节拍出右脚，重复“1—4”节拍。