

北京体育大学出版社

时尚体育



单排轮滑

艾迪·查默斯 著
张一凡 译



策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

版权登记号: 图字: 01-2003-4553 号

图书在版编目(CIP)数据

单排轮滑 / (英) 查默斯著; 张一凡译. —北京: 北京体育大学出版社,
2003.8

(时尚体育)

ISBN 7-81051-978-6

I.单... II.①查... ②张... III.滑轮滑冰-运动技术 IV.G862.819

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 052254 号

单排轮滑

(英) 艾迪·查默斯 著 张一凡 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本 889 × 1194 毫米 1 / 16
印 张 2

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印 数 6000 册

ISBN 7-81051-978-6/G · 818

定 价 14.00 元

版权所有 翻印必究

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

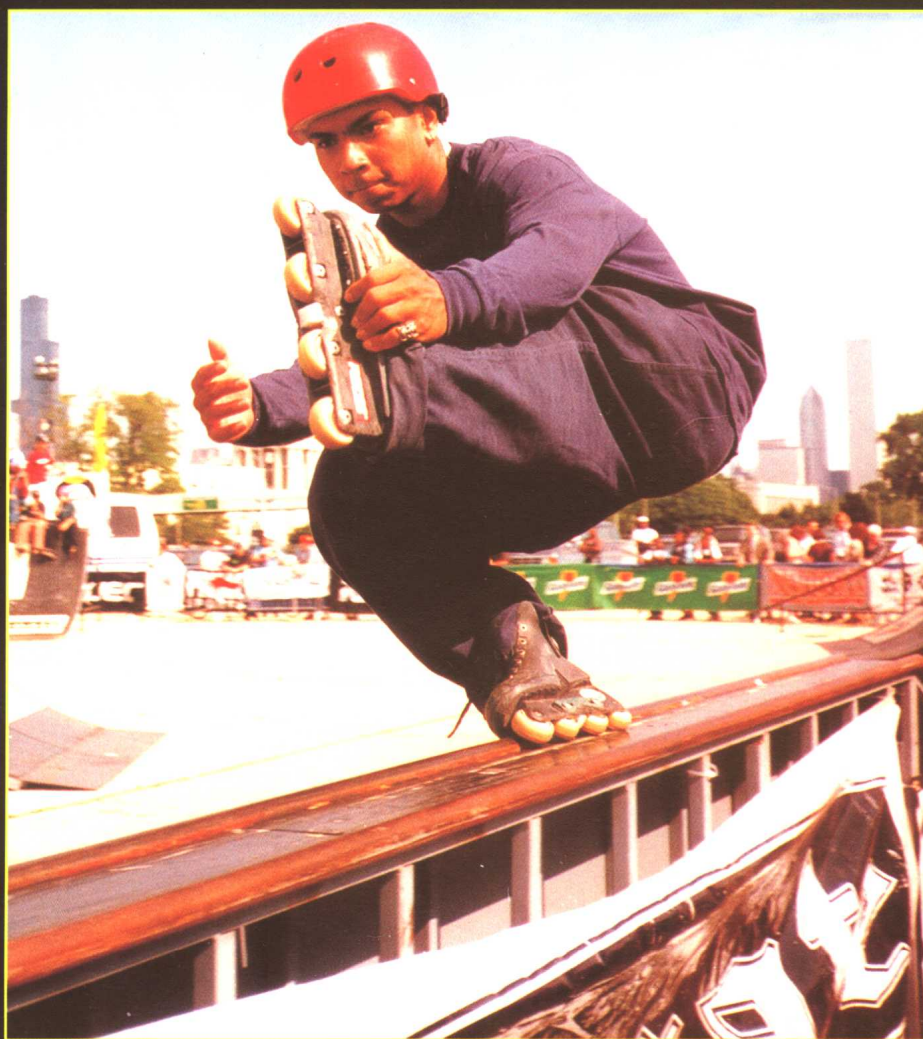
时尚体育

单排



轮滑

(英) 艾迪·查默斯 著 张一凡 译



北京体育大学出版社

© Aladdin Book Ltd 2003

An Aladdin Book

Designed and directed by

Aladdin Books Ltd

28 Percy Road
London W1T 2BZ

Editor

Sarah Levete

Design

David West
Children's Book Design

Designer

Flick Killerby

Illustrator

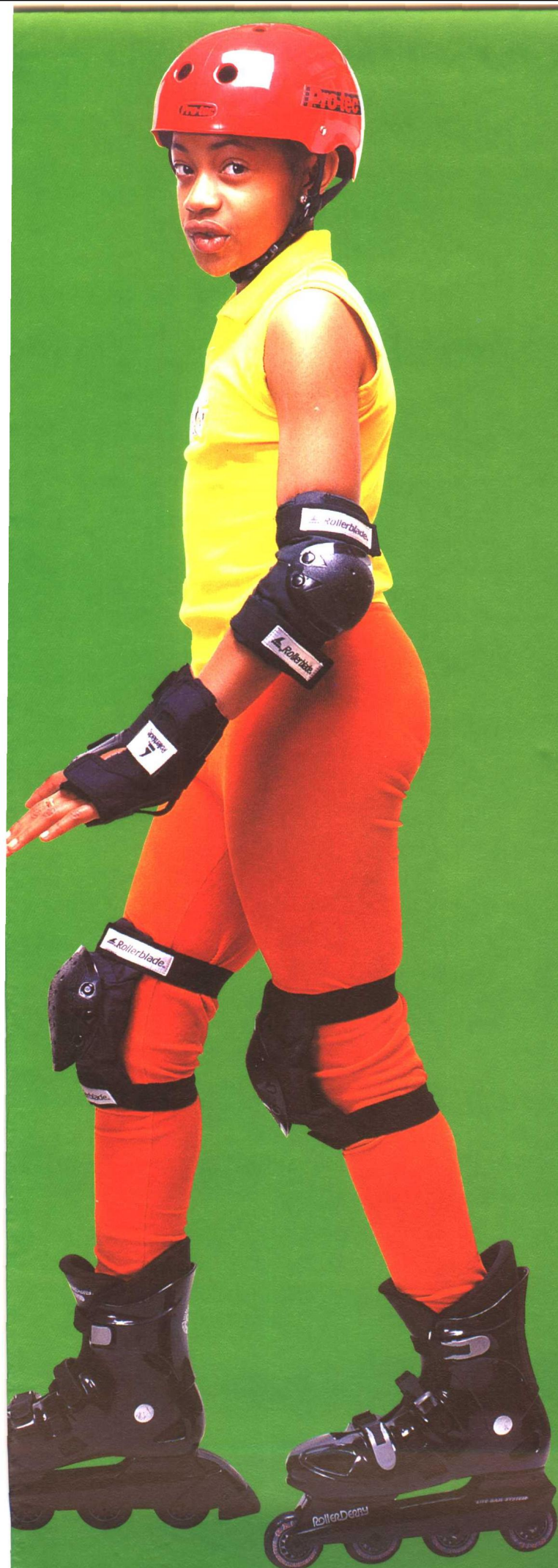
Catherine Ward – Simon Girling &
Associates

Picture Research

Brooks Krikler Research

The Author, Aldie Chalmers, is an
experienced in-line skater, instructor
and writer.





目 录

介 绍	4
轮滑运动的开展	6
轮滑鞋的结构	8
安全护具	10
初次尝试	12
前 进	14
速 滑	16
轮滑曲棍球	17
学会制动	18
高级技巧	20
后 滑	22
腾空技巧	24
其他技巧	26
轮滑鞋的养护	28
选择合适场地，一定注意安全	30

介 绍

单排轮滑是世界上发展最快的运动之一。它吸引着无数不同年龄、不同性别的人为之着迷与兴奋!

今天的单排轮滑运动有着现代化的装备和高超的技巧。轻便的单排轮滑鞋是从笨重的双排轮滑鞋慢慢发展而来的。

无论你是否是一名经验丰富的轮滑爱好者,本书都会介绍给你所需要的一切,从保养你的鞋到高难度的腾空技巧。当你有足够的勇气利用基本步伐前进时,你就可以试着掌握一些高级的技巧和技术了。但无论你的水平如何,只有当你对新技术的安全性有足够把握时,才可以练习。

单排轮滑运动很有意思,但同时也是一项艰苦的运动。每一个选手都必须穿戴有保护性质的装束,以保证安全。

读完这本书,穿戴好你的护具、头盔和鞋,赶快滑起来吧!





轮滑运动的开展

单排轮滑对于职业轮滑选手来说是一项艰苦的运动,同时又是一项深受喜爱的娱乐项目。单排轮滑分为几种,每种轮滑的鞋和装备都有其特点。

如果你是第一次参与这项运动,你要从业余轮滑手开始。随后你才能考虑是否要选择其他类型的轮滑——花样、自由式、轮滑曲棍球或速滑。无论你选择哪种类型,你都会从中享受到乐趣。

摇滚轮滑和自由式

在轮滑世界中,参加摇滚轮滑的人数是最多的。他们都为它的乐趣和自由所吸引。最高级的摇滚轮滑就是自由式——新的动作和技巧,经常在音乐的伴奏下作表演。

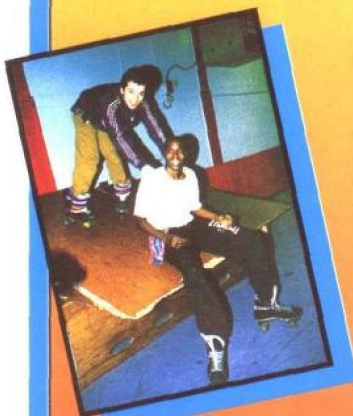
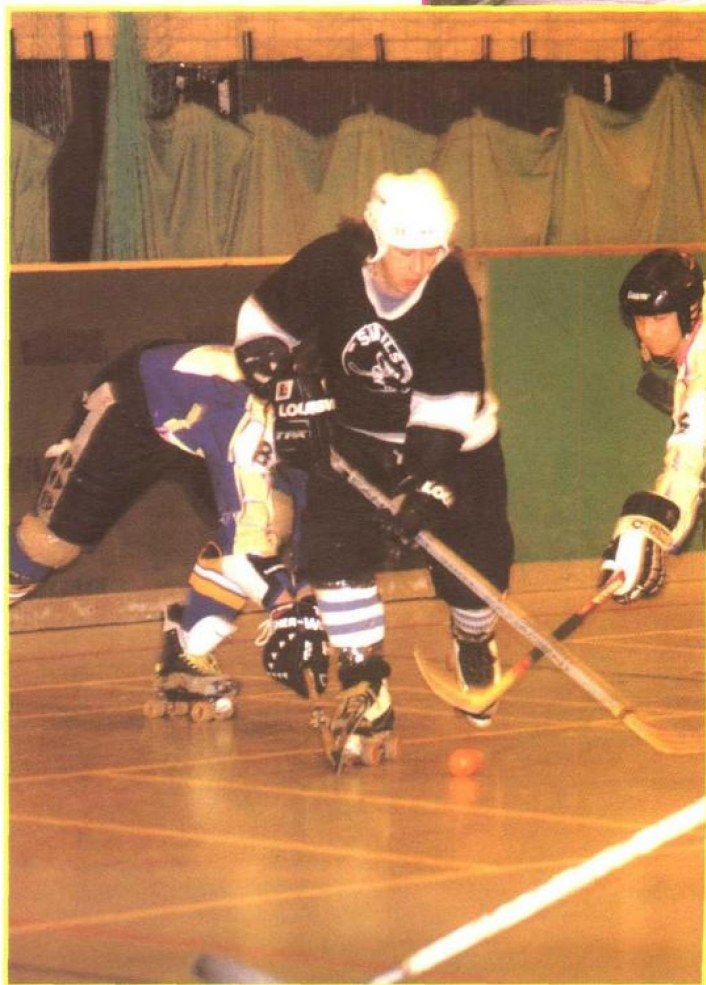
选择轮滑的理由

如果你对轮滑运动的受欢迎程度有怀疑,请继续读下去。下面是某国际轮滑杂志的读者所描述的他们参与轮滑运动的原因:

这个运动充满滑雪的乐趣,却不需要雪;同时也可以享受到滑冰的乐趣,却不需要冰。你

只需要一双轮滑鞋、一套护具和一块场地。我沉迷于它的时尚风格。这个运动对于男孩、女孩都合适,也无年龄限制。轮滑鞋就是我的生命,它从不离开我的双脚,它真是太有意思了。这是我尝试过的最好的运动。

你有很多方法使用轮滑鞋——花样、轮滑曲棍球和速滑、娱乐健身,或者仅仅将它作为一种交通工具。这是一个上学的好方法。和你的朋友一起玩儿是一个不错的选择,家里的每个人都可以参与其中。轮滑可以仅仅是为了乐趣,也可以参加世界比赛。





娱乐比赛

有些人可能只为乐趣而参与轮滑运动，不过也有些人热衷于比赛的刺激。

如果这样，为什么不参与到伙伴比赛中来呢？你只需要花一点注册费就可以参加你这个年龄段的比赛。如左图所示，直排轮滑和双排轮滑爱好者正在进行伙伴比赛。

从头开始

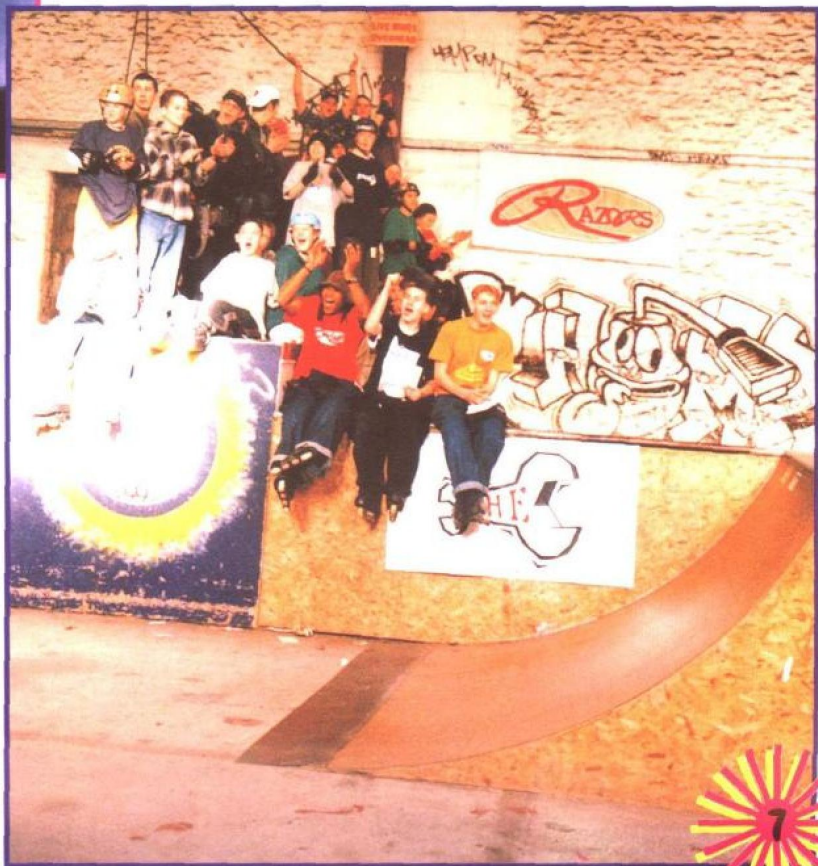
学习轮滑，你所需要的只是一双单排轮滑鞋、一套护具和一块场地。但单排轮滑鞋和护具是比较贵的，如果你从来没有尝试过直排轮滑，那你可以先租一双轮滑鞋进行练习。

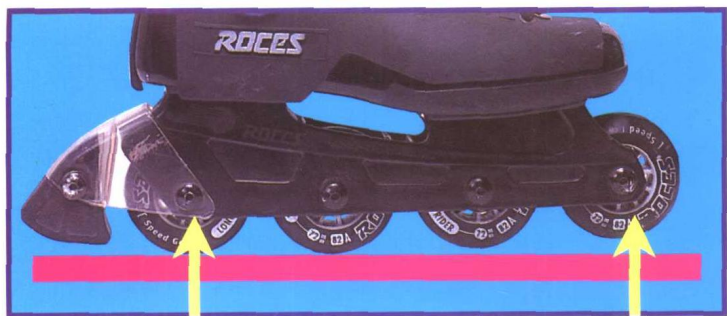
许多初学者都从轮滑教练那里学到了很多知识，这可以帮你避免许多不好的习惯。

适合每个人的轮滑运动

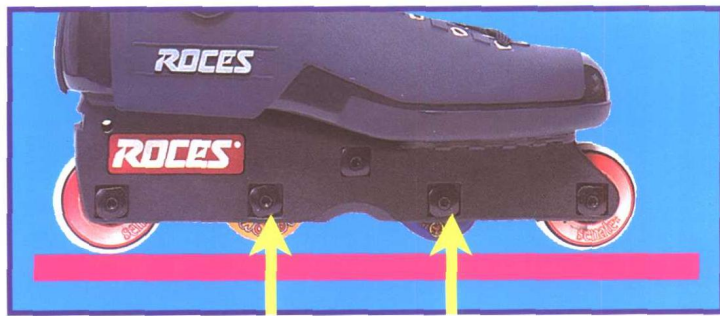
你既可以和朋友一起分享轮滑的乐趣(上图)，也可以独自感受它的魅力。轮滑曲棍球(左图)，是一个不错的集体项目。为什么不和你的朋友一起组织一支球队或一个联盟呢？或者参加一个速滑俱乐部，在那里，你可以与别人一起比赛和训练——度过一段美好的时光。花样轮滑爱好者经常组成一个小团体一起练习，切磋或竞赛(右图)。

发展你的技术水平要先从本地组织的竞赛中开始，然后逐渐发展到全国比赛，乃至国际比赛。现在，世界级的比赛有单排速滑、花样轮滑和轮滑曲棍球。





“摇摆”轮



“稳轴”轮

摆动和滚动

对于大多数轮滑鞋来说，你可以通过调整轮子的高度来达到不同的效果。中间两轮较低的鞋子可以有摇摆的效果，使得你转弯比较容易。

四个轮子高度都一样的鞋子转弯不太方便，但速度更快一些。升高中间的轮子或把它们换成小一点儿的就成了“稳轴”轮滑鞋。在滑杆动作中，花样轮滑爱好者用这种鞋子可以更好地在栏杆上滑行。

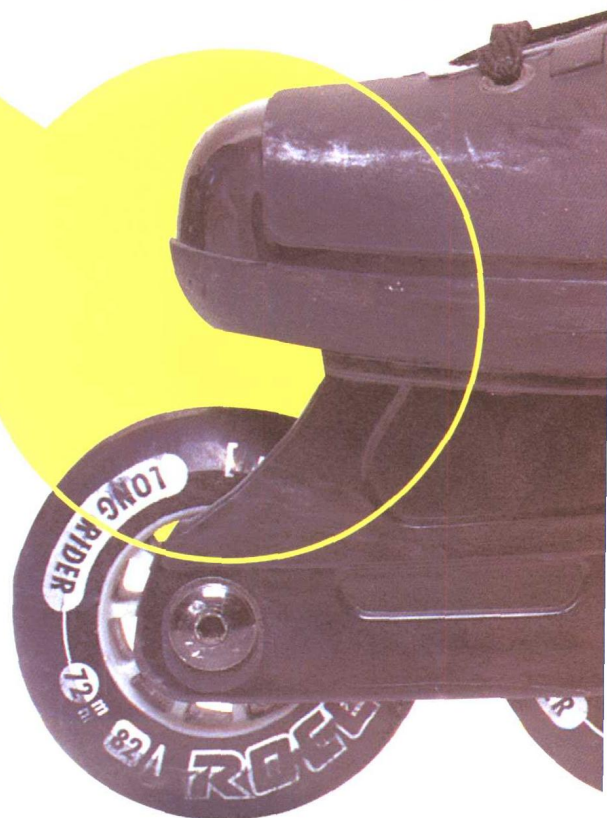
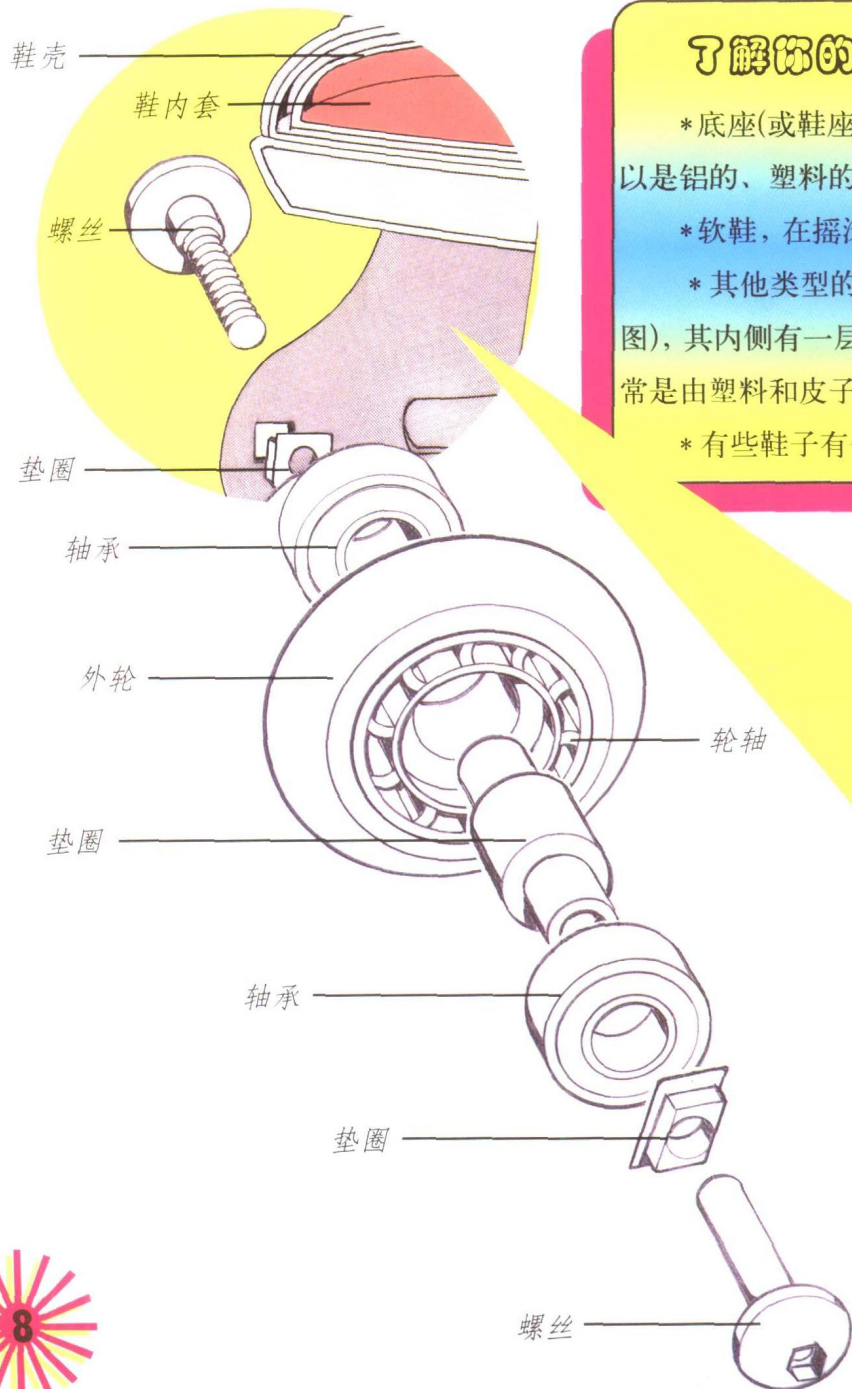
了解你的轮滑鞋

* 底座(或鞋座)，是在鞋子底部，用来固定鞋子和轮子的。它可以是铝的、塑料的或碳纤维的。

* 软鞋，在摇滚轮滑中很受欢迎。它没有外壳，更适用于训练。

* 其他类型的鞋子有一个硬的外壳，是用塑料浇铸的(参见大图)，其内侧有一层软鞋与之固定。密缝鞋子，像轮滑曲棍球鞋，通常是由塑料和皮子缝制在一起的。

* 有些鞋子有一些排气孔，使你的脚保持通风。



系紧鞋子

轮滑的鞋子是用扣子和鞋带固定在脚上的，如下图所示。

鞋舌
鞋内套

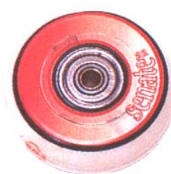
轮滑鞋的结构

单排轮滑的每一种运动形式都有专门的轮滑鞋，但不同的轮滑鞋在结构上都有一些共同之处。本页所示是一只摇滚轮滑鞋，在鞋子上部，带有一个可以活动的三角护踝。

三角护踝

轮子

大轮子，直径大于76毫米(右下图所示)，比直径小于72毫米的小轮(左下图)速度快。小轮子更加稳定，但使用寿命相对较短。轮子



的硬度是按“A”硬度计测量的。轮软(小于78A)比较稳，但磨损快。同时，它也比硬轮(大于81A)慢。

鞋壳

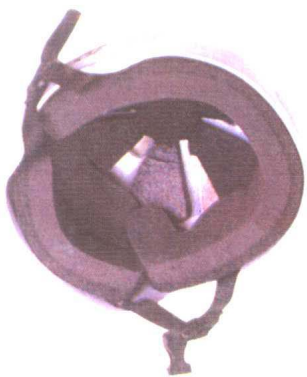
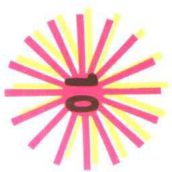
制动

大多数轮滑鞋都有后跟制动器，它只在一只鞋上，可以是固定的，也可以是能拆卸的，作用是使你能够随时停下来(参见第15页)。

底座

轮子





保护你的头

你可以从轮滑商店买到专门用于单排轮滑的头盔(上图)。确保大小合适你佩戴——它是保护你头部的必要的用具。



保护

你的肘。
腕、手

肘关节
是个容易受
伤的部位，必须佩戴护
肘(上图)。护肘看上去很
酷(右图)——它保护你的
腕关节及双手。

安全护具

在表面坚硬的场地上练习轮滑时，一旦摔倒，你的肘部，甚至膝盖都会受伤。所以在运动前，更确切地说是穿上鞋之前，戴好护具是很重要的。你要购买你能负担的最好的防护衣物——装备越好，对自己的保护就越好。戴上护具能使你滑得更好，因为你可以确信你摔后会很安全。记住，摔倒后尽量让护具接触地面，而不要用身体。

短裤

带有护垫的裤子在摔倒时起的作用与普通裤子是完全不同的。你要选择臀部带护垫的长裤或宽松短裤(下图)。

如果你穿紧身运动服，那就要另外缝制一些护垫。



安全性

安全不仅仅是穿戴防护衣物，它还意味着你一定要遵守安全规则(右下方说明)。

如果你在傍晚练习，那要随身携带一盏灯，将灯系在你的头盔后面，出门前检查

一下电池。你也可以买

系在鞋子后面的灯(左图)，或者用普通的自行车车灯，并用尼龙搭扣固定。随身携带一些可以反光的带子并绕在身上，越亮越好。



认真选择

你一定要确保你选择的轮滑鞋适合你所练习的轮滑运动。如果鞋不合适，那你可能会感觉非常不舒服，所以鞋号很重要。你的脚在鞋里应很稳固，但不应该感到难受——以脚趾可在鞋里移动为宜。你要花足够多的时间用来买或租一双合适的鞋，因为不舒服的鞋会让你很痛苦。



护膝

当你摔倒时尽量向前，用膝盖支撑(参见第13页)。用好的护膝保护你的膝盖(下图)。



安全守则

在外练习时，要照顾自己和别人。

* 一定要正确穿戴防护衣物，在傍晚你要携带灯，并在身上配带反光带。

* 保证你的装备性能良好。

* 告之父母你要去哪里和返回的时间。

* 只可在允许的场地中练习，避免妨碍交通。在停车场上练习，一定要确保这个停车场没有使用。

* 避让行人。

* 要知道交通规则。不然的话，你自己和别人都将置身于危险之中。



扩胸练习

双手手指在身后交叉，
双臂向后伸直并轻轻向上抬。



背部伸展

双手手指交叉，
双臂尽力向前伸。



大腿肌肉伸展练习

单腿站立，双膝靠拢，膝盖微屈。
手握住悬起脚的脚踝向后弯曲。拉动
小腿向臀部靠拢，并勾脚。



腿后部肌肉的伸展练习

一条腿向前伸展，另一条腿略微
弯曲，双手扶在大腿上。将重心移至
伸直的腿上。



臀部练习

一条腿向后伸展，膝盖触地，另
一条腿向前，成弓步。向前移动重
心，使前面的腿与地面形成直角。



大腿内侧的伸展练习

坐直，两腿分开，双手置于体
前。双腿伸直，身体前压。



伸展热身

伸展练习(左图)可以大大减少身体受伤的机会。
同时，还可以增加身体的灵活性(身体的活动能力)和
提高你的学习能力。逐步的热身很重要。伸展要慢慢
来，千万不能突然伸展。不要忘了双腿都要做!

初次尝试

有了鞋和防护用具，现在，你可以准
备开始了! 轮滑是一项肢体运动，所以在
运动前，首先要做伸展四肢的热身运动。

在你第一次练习轮滑时，会感觉很陌
生。你先要练习怎样才能安全地站起来。
一旦你站起来了，就要永远保持正确的准
备姿势。在练习过程中，摔倒是不可避免
的——所以要学会正确的摔跤。

1



站 立

安全、方便地站起来。弯曲手臂和膝盖，用鞋尖
接触地面(1)。一条腿向前(保持弯曲)，为了使轮子和

学会如何摔跤

你要尽可能摔的距离短，这就是用护膝接触地面。如果你在摔倒之前双膝就已经弯曲，那你对地面的冲击力就会大大降低。当你向前摔倒时要尽量保护好脸和头。最佳的姿势就是肘及双臂向前伸展(左下图)。

尽量避免向后摔——因为那样摔的距离长。如果你向后摔时，尽量不要采取

用手支地的方法来避免摔倒，因为那样极容易扭伤手腕。此时，你要扭动腰部，使上半身转向要摔倒的方向(右图)。但是，正像你所知道的那样，安全的摔跤只有在你穿戴护具的情况下才能实现。



第一次练习站立时，要一只手扶住栏杆或其东西。



2



3

保持姿势

当你第一次穿上轮滑鞋时，一定很想站直。然而只有采取正确的准备姿势

(膝盖微屈，身体前倾)，才能帮你保持平衡并防止向后摔倒。技术熟练的轮滑手可以在滑行中直立，只是在停下时，或者是为了更好地保持稳定，才做这个准备动作。

地面接触，将双手放在弓起的膝盖上(2)，同时用这个膝盖支持重心。当你伸直这条腿时，你将达到站立的姿势(3)。双腿略微前屈，重心略微前倾，这是基本的准备姿势(4)。



4



在准备状态时,让你的脚向外呈“V”字形(1)。

轻轻向前抬起右脚,但重心依然在左脚上(2)。



不要只是站在原地,你的目标是向前走。从在草地或地毯上练习“鸭子”步开始。当你已经习惯了这个感觉时,就可以练习跨步了。这同样是用“鸭子”步,但不是原地踏步,而是迈步前进。当你能控制你的步伐时,你就可以把握你前进的方向了。弓身的姿势是为了向前进,如果你向后仰身,则会停下来,并向后滑动。

抬起左脚,但依然保持“V”字形(3)。左脚向前迈进(4)。重复1~4的步骤。这就是“鸭子”步。





先在草地上练习

滑 动

采用“V”字形步伐，腿轻轻向后蹬，与前脚滑动方向相反。然后马上将重心从前脚转移到后脚，像蓝色箭头指示的那样(左图)。这种滑动的力量推动你前进，在你滑动的过程中转移重心，将后脚前移，继续这个过程。这个滑动的过程叫跨步。

滑动(见图)，将重心从后脚移动到前脚。

鞋跟制动

找一块平坦的地方。路面上不要有任何树枝、裂缝一类的障碍。分开双腿，让有制动器的脚在前面。向上抬起脚尖，使制动器接触地面。不要立即停住——先让制动器轻轻接触地面，慢慢向它加压。在这个过程中要保持平衡。



转弯步骤

这是一个简单的转向方法(上图)。慢慢向前滑，让两脚保持一定距离。向右转弯时，重心放在左脚，不要让鞋离地，给左脚一点力量，将脚跟向外推，脚尖向内收。这样就开始转弯了。保持你在左脚上的重心和力量以完成转向。转弯时不要滑动。

