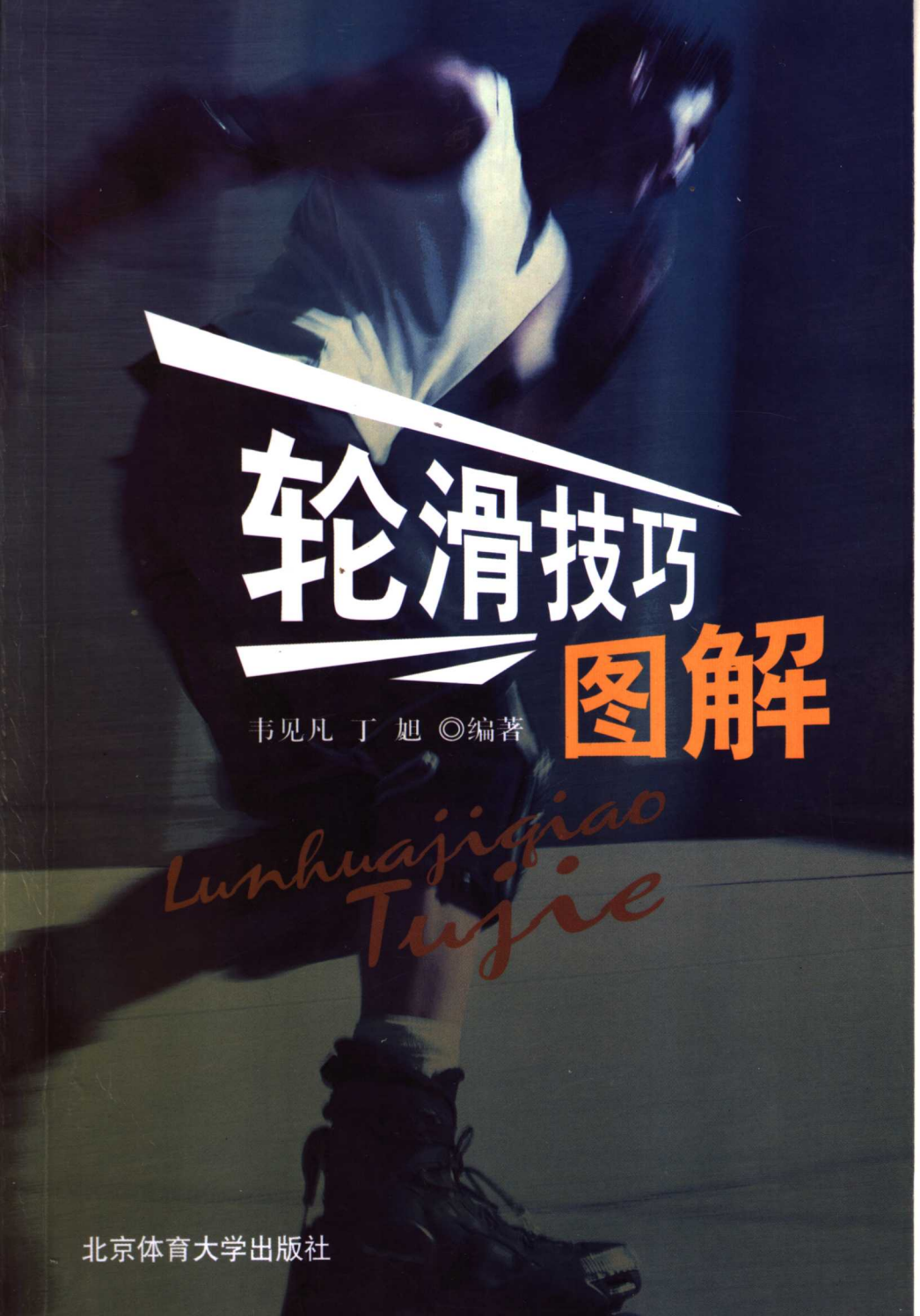




轮滑技巧

图解

韦见凡 丁 旭 ©编著

Lunhuajiqiao
Tuzjie

北京体育大学出版社

轮滑技巧 图解

韦见凡 丁旭 编著

LUNHUAJIQIAOTUJIE

北京体育大学出版社

策划编辑: 孙宇辉
责任编辑: 毕 莹 孙宇辉
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 陈 启
版式设计: 智道设计工作室
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

轮滑技巧图解 / 韦见凡编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2006.1
ISBN 7-81100-456-9

I. 轮… II. 韦… III. 滑轮滑冰—运动技术—图解
IV. G862.819-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 129057 号

轮滑技巧图解

韦见凡 编著

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 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 5

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000

ISBN 7-81100-456-9

定价: 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

韦见凡，1987年毕业于北京体育大学，2005年获北京体育大学运动训练学硕士学位，现任北京工商大学体育教研室副主任、副教授。

早年从事专业竞技体育运动时，就对轮滑运动产生了浓厚兴趣，并利用业余时间练就了出色的轮滑技术。在从事专业训练和大学期间，曾多次取得大型速度滑冰和轮滑竞赛的优异成绩。

自1992年北京工商大学开设轮滑教学课以来，一直从事轮滑教学和训练工作。在多年的教学和训练中，对轮滑运动及其技术的发展进行了深入地研究，经验十分丰富。曾著有《跟专家练轮滑》一书，发表了多篇有关轮滑运动技术和教学训练方面的科研论文，编写了有关轮滑运动的高校教材，在国内轮滑界、体育教育界广受好评。

轮滑运动对我们的身体、心理和社会都能起到十分积极的作用。它以极大的魅力吸引着越来越多的人对它产生兴趣并参与其中。目前，许许多多的大、中、小学相继建设了轮滑运动场地，开设了轮滑课；街头、社区广场和公园里随处可见不同年龄的轮滑爱好者在飞驰。规模和等级不同的轮滑竞赛和表演频频登场。

笔者不能将这一项目的极大魅力和作用以一言而说明，但参加轮滑运动确有诸多益处，不仅其技术动作给人以轻盈、飘逸的美感；它还能使我们的机体得到充分、全面地锻炼，使我们的身体机能得以改善，多项身体素质得到提高；通过技艺的掌握和不断提高能增强我们对这一项目的兴趣，从中锻炼意志品质；同时通过参与轮滑运动的教与学、练习与创新等一系列活动，还能扩大人际交往面，满足与人沟通、与社会交往和自我价值实现的愿望。

2003年笔者著《跟专家练轮滑》一书面世后，得到广大读者的支持和厚爱。有众多的读者，尤其是正准备加入轮滑运动行列的那些初学者，提出了新的要求，希望从轮滑技术“零基础”出发，为他们提供完整的技术指导。遵读者要求，笔者基于从事高校轮滑教学和训练十多年的经验，以对轮滑运动及其技术的深入研究，从初学的要求角度出发，将轮滑运动必须掌握的技术和大量练习，按先后排序撰写了此书。

本书的特点是将轮滑运动按必须掌握的每一个技术动作和练习，以“动作名称、练习目的、动作要领”、判断练习是否正确的“自我检查”，以及判断是否掌握了该技术、是否可以进行下一项技术练习的“自我过关测试”等方面分题讲解，并配之以大量展示技术动作的图片。希望能对广大轮滑初学者有所指导。

正如任何一项体育运动一样，轮滑技术也是无穷尽的，它会在实践中随着时间的推移、科技的发展和运动条件及环境的不断改善，而不断变化、不断创新、不断发展。其实，就是同一个运动技术也会因由不同的选手完成而带有不同的个人特点。因而，本书所阐释的轮滑技术和练习顺序，仅代表轮滑界一部分人对运动的认识和所采用练习方法，不可能将轮滑运动的所有技术全部罗列出来。希望有更多作者写出新书。

掌握运动技术是我们达到某种运动目的、实现自我在某一运动项目中的理想所必须掌握和通过的途径。在此，笔者希望广大轮滑爱好者在参与这项运动的过程中，运用技术这一“工具”来实现自己的理想，表现自己对轮滑运动的认知，并不断创新，开发出更新颖、更合理的轮滑技术和练习方法。

第一章 认识轮滑

第一节 轮滑技术的原则 002

第二节 轮滑鞋的性能 004

第三节 轮滑运动的术语 006

第四节 轮滑运动的装备 009

第二章 预备技术

第一节 预备练习 017

第二节 站 立 018

第三节 非滑行技术 020

第三章 基础技术

第一节 被动滑行 033

第二节 基础滑行 037

第三节 转 弯 045

第四节 制 动 052

第四章 速度轮滑基础

第一节 滑跑姿势	061
第二节 直道滑行	066
第三节 弯道滑行	079
第四节 起 跑	092
第五节 冲 刺	099

第五章 花样轮滑技术

第一节 基础技术	101
第二节 初级规定图形滑行	117
第三节 初级旋转技术	122
第四节 初级跳跃技术	129

第六章 休闲技巧

第一节 绕障滑行	136
第二节 “8”字型滑行	142
第三节 旋 转	144
第四节 跳越障碍	147



第一章

认识轮滑

轮滑运动是一项融健身、竞技、艺术和惊险于一体的体育运动项目。它使用的器材便于携带,技术动作富有美感,能全面协调和综合发展人的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等多种素质,使参与者体魄强健、精力充沛、意志坚强,并达到完善自我的目的。

轮滑真正成为一项体育运动项目是从18世纪中页欧洲开始的。1866年,世界上最早的轮滑运动组织——纽约轮滑运动协会在美国成立后,1924年国际轮滑联合会成立。以后,随着人们强健体魄意识的不断增强,轮滑运动以它独特的魅力吸引了越来越多的人参加此项运动;赖于社会科学技术的不断进步,轮滑运动器材和设备不断创新,日臻完善,为轮滑技术的不断革新和水平的不断提高创造了理想的物质条件。今天,世界上已有包括我国在内的超过80个国家和地区成为了国际轮滑联合会的会员。

轮滑运动按项目特征的不同,分为休闲健身轮滑和竞技轮滑两大类;按参加者表现自我和控制比赛对手方式的不同,又可分为健身轮滑、休闲轮滑、轮滑技巧表演、速度轮滑、花样轮滑、极限轮滑和轮滑球等等。

第一节 轮滑技术的原则

轮滑技术的原则是对轮滑技术规律正确认识的提升和归纳。它反映了轮滑技术内部各构成因素之间,及外部各相关因素之间在结构、功能上的本质联系和发展的必然趋势,对正确合理地掌握和完成轮滑技术动作具有普遍性的指导意义。

指导轮滑技术练习,尤其是针对初学者学习技术,首先要掌握的技术原则是:重心突出原则、平抬平踏原则、充分侧蹬地原则、滑足支撑重心原则、浮足提膝收回原则和浮足就近落地原则。

一、重心突出原则

这一原则有两层含义,一是指身体重心的控制和稳定是在完成轮滑运动的技术动作时应首先注意和控制的重要因素;另一层含义是指除花样滑行的特殊动作要求外,在绝大多数情况下,在完成轮滑运动的技术动作时,身体的总重心都应向身体位移的方向移出身体之外。由于“重心”和“身体总重心”等概念相对抽象,通常少年儿童不容易理解和主动控制,所以在进行练习和教学时,我们也可以通过附加的身体动作来帮助其理解和实现身体总重心向位移方向移出身体之外。如在进行基本滑行姿势和一般滑行的练习时要求将两上臂向前放松抬起等等。

(图 1-1)



图 1-1

二、平抬平踏原则

在轮滑中（除花样滑行的特殊动作要求外）如要使一脚离开地面，应以脚底部的所有轮子同时离开地面的方式平行抬起；如要使一脚着地，则应以脚底部所有轮子同时着地的方式平行踏下。（图 1-2）



图 1-2

三、充分侧蹬地原则

腿部的蹬地是滑行的动力。在腿部蹬地时为加大蹬地力量和做功的距离，应做到充分蹬伸；基于轮滑运动场地和器材的特点性能，蹬伸的方向应为人位移方向的侧前或侧后方。（图 1-3）



图 1-3

四、滑足支撑重心原则

在轮滑的滑行过程中，滑足应支撑或主要支撑身体重心。（图 1-4）

五、浮足提膝收回原则

在滑行过程中（除花样滑行的特殊动作要求外）为了有效地控制身体重心，保持重心稳定和有利于下接



图 1-4

动作，浮足应收回并靠近支撑身体重心的滑足。(图1-5)

六、浮足就近落地原则

在滑行过程中（除花样滑行的特殊动作要求外）为更好地控制身体重心，保持重心稳定，加大蹬地腿蹬伸的做功距离，浮足在落地时应适当靠近支撑身体重心的滑足。(图1-6)



图 1-5



图 1-6

◎● 第二节 轮滑鞋的性能

轮滑运动最显著的特点就是，练习者利用轮滑鞋的滑行完成技术动作并实现对自身和对手的控制。轮滑鞋特有的性能对学习、完成技术动作和提高技术水平起着至关重要的作用，对初学者来说，了解和掌握轮滑鞋的性能，可以帮助其建立对技术动作的正确理解，有助于形成正确的技术技能。那么，轮滑鞋有什么样的性能？我们如何根据其性能有效地控制它的滑动和静止呢？

一、性能及释义

(一) 轮滑鞋的受力滑行性能

轮滑鞋的滑动是受到外力的结果,在不受任何外力的情况下,轮滑鞋不会自己滑动。对于轮滑鞋的这一性能,一般很容易为我们所认识,但在练习过程中,初学者往往会因为不自觉地身体姿态的变化而使轮滑鞋受力滑动,造成失去平衡或影响滑行效果。例如:初学者在穿着轮滑鞋站立时,会因身体晃动或失控,致使身体重心投影点移出两脚轮滑鞋的支撑面,造成轮滑鞋向前后滑动或左右翻转。

(二) 鞋的定向滑行性能

在轮滑鞋受到外力的情况下,轮滑鞋的滑动是有一定方向性的。也就是说,轮滑鞋滑动的方向只能是沿轮轴的垂直方向向前或向后滑动,而沿与轮轴平行方向是不能滑动的。我们不能想象轮滑鞋只要受到我们对它施加的力,在任何方向上都能滑动。正因为轮滑鞋的这一滑动方向特性,为我们提供了掌握和控制轮滑鞋滑动的可能。

二、控制静止

可以通过三种方式控制轮滑鞋,使其静止:不对其施力;施力的方向垂直于地面;施力与轮轴平行方向产生一定的分力,但力量小于轮子与地面的摩擦力。

三、控制滑动

由于施力方向所决定的在水平方向产生分力,这一水平分力再分解产生一定的与轮轴垂直的分力,这一分力是轮滑的推动力。控制滑动就是基于上述力学关系通过控制施力大小、幅度和方向而实现的。

◎● 第三节 轮滑运动的术语

- 1、前滑：面向滑行方向，向前滑行时，称为前滑。(图 1-7)
- 2、后滑：背对滑行方向，向后滑行时，称为后滑。(图 1-8)



图 1-7



图 1-8

3、滑足：在地面上滑行的腿和脚，称为滑足。(图 1-9)

4、浮足：在滑行过程中，离开地面的脚及其腿部，称为浮足。



图 1-9

5、刃：轮滑鞋底装有几个小轮子，当人体向内或向外倾斜时，使身体重心偏移到轮子的不同部位，我们将不同的部位称为轮子的刃。

6、平刃：当人体直立，体重均匀地分配到每个轮子时，我们把支撑重心或用力的轮子正底部称为平刃。

7、内刃：当人体向内倾斜时，身体重心偏向轮子的内侧部分（单排轮滑鞋）或两个内侧轮子（双排轮滑鞋），我们把支撑重心或用力

的轮子内侧部分(单排轮滑鞋)或两个内侧轮子(双排轮滑鞋),称为内刃。

8、外刃:当人体向外倾斜时,身体重心偏向轮子的外侧部分(单排轮滑鞋)或两个外侧轮子(双排轮滑鞋),我们把支撑重心或用力的轮子外侧部分(单排轮滑鞋)或两个外侧轮子(双排轮滑鞋),称为外刃。

9、双平刃滑行:两脚以对称支撑重心的方式,平刃滑行的滑行方法。(图1-10、图1-11)

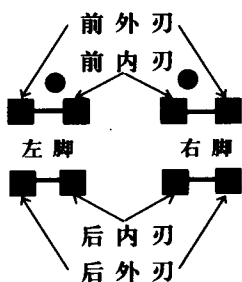


图1-10

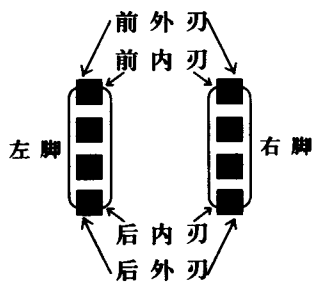


图1-11

10、双内刃滑行:两脚以对称支撑重心的方式,内刃滑行的滑行方法。

11、双外刃滑行:两脚以对称支撑重心的方式,外刃滑行的滑行方法。

12、双前内刃滑行:两脚以对称支撑重心的方式,用轮子的前部内刃滑行的滑行方法。

13、双前外刃滑行:两脚以对称支撑重心的方式,用轮子的前部外刃滑行的滑行方法。



14、双后内刃滑行：两脚以对称支撑重心的方式，用轮子的后部内刃滑行的滑行方法。

15、双后外刃滑行：两脚以对称支撑重心的方式，用轮子的后部外刃滑行的滑行方法。

16、左平刃滑行：左腿支撑重心，左脚以平刃滑行的滑行方法。

17、右平刃滑行：右腿支撑重心，右脚以平刃滑行的滑行方法。

18、左内刃滑行：左腿支撑重心，左脚以内刃滑行的滑行方法。

19、右内刃滑行：右腿支撑重心，右脚以内刃滑行的滑行方法。

20、左外刃滑行：左腿支撑重心，左脚以外刃滑行的滑行方法。

21、右外刃滑行：右腿支撑重心，右脚以外刃滑行的滑行方法。

22、左前内刃滑行：左腿支撑重心，左脚以轮子的前部（单排轮滑鞋）或前部轮子（双排轮滑鞋）的内刃滑行、主要支撑或用力的滑行方法。

23、右前内刃滑行：右腿支撑重心，右脚以轮子的前部（单排轮滑鞋）或前部轮子（双排轮滑鞋）的内刃滑行、主要支撑或用力的滑行方法。

24、左前外刃滑行：左腿支撑重心，左脚以轮子的前部（单排轮滑鞋）或前部轮子（双排轮滑鞋）的外刃滑行、主要支撑或用力的滑行方法。

25、右前外刃滑行：右腿支撑重心，右脚以轮子的前部（单排轮滑鞋）或前部轮子（双排轮滑鞋）的外刃滑行、主要支撑或用力的滑行方法。

26、左后内刃滑行：左腿支撑重心，左脚以轮子的后部（单排轮滑鞋）或后部轮子（双排轮滑鞋）的内刃滑行、主要支撑或用力的滑行方法。