

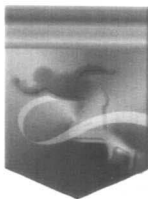
爱康丛书
AIKANG CONGSHU



轮滑

韦见凡 编著

北京体育大学出版社



跟 专 家 练

轮 滑

韦见凡 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 董英双
责任编辑 董英全
审稿编辑 杨再春
责任校对 建 林
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跟专家练轮滑/韦见凡编著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.8

ISBN 7-81051-967-0

I. 跟… II. 韦… III. 滑轮滑冰-基本知识
IV. G862.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042475 号

跟专家练轮滑

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	10

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

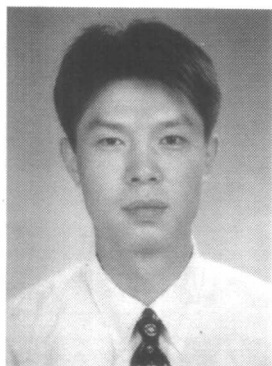
ISBN 7-81051-967-0/G·807

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介



韦见凡，1987年毕业于北京体育大学，现任北京工商大学体育教研室主任、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的兴趣，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、训练中，对轮滑技术及其发展有了深入的研究，教学和训练的经验十分丰富。曾发表多篇有关轮滑技术和教学训练方面的论文，出版了轮滑技术方面的大学教材。

313946

313946/25

丛书编委会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞 熊西北

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 莱 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 顾刚臣

秦德斌 董英双



序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全国健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学教授

金季春



前 言

当社会进入了一个体育锻炼成为人们日常生活必不可少的时代,当人们越来越深刻地理解了“生命在于运动”的道理时,便开始以各种形式参与多种多样的运动锻炼。而轮滑运动自其产生以来,就以其独特的运动方式和极大的魅力吸引着人们。

轮滑运动包含的运动项目较多,我们常见的有速度轮滑、花样轮滑、轮滑球和极限轮滑等等。它是一项对人们身心健康十分有益的体育运动项目。经常参加轮滑运动不但对改善人体的心肺功能、增强肌肉力量、培养灵敏的身体素质、提高身体的协调性和平衡能力起着积极的作用,也对培养集体协作的团队精神和勇敢顽强的心理品质有着良好的影响,同时它还能丰富人们的业余生活,陶冶人们的情操。

在我国,轮滑运动虽然开展得较早,但真正成为人们



锻炼的一种可选方式,形成大众锻炼“气候”还是在近些年。尤其是在我国申办 2008 年奥运会成功后,在社会各界积极参与和支持下,轮滑运动迅速普及开来,并呈日趋红火的态势。

许多大、中、小学开设了轮滑课,街头和社区的运动场地上随处可见不同年龄的轮滑爱好者在练习,规模和等级不同的轮滑竞赛和表演频频登场……

然而,许多人虽然对轮滑运动产生了兴趣,但如何初学轮滑迅速入门,掌握了一定的滑行技术后又怎样提高运动技术水平,成为人们普遍关心的问题,而解答这些问题的专业书籍和文章成了大众的需要。为此,本着奉献给广大轮滑爱好者以通俗易懂、可读性较强又图文并茂的轮滑指导性书籍这一宗旨,笔者以对轮滑运动的深入研究和从事高校轮滑教学十多年的教学和训练经验,撰写了此书,以飨读者。

在本书的编写过程中,由于笔者的理论水平和能力有限、时间仓促,难免会出现某些不当之处,在此一并请各位专家、同行和读者指正。



入门篇

一、轮滑运动的装备·····	(3)
(一)轮滑鞋 ·····	(4)
(二)轮滑护具 ·····	(9)
(三)轮滑服装 ·····	(11)
二、轮滑入门技术·····	(13)
(一)陆上模仿练习 ·····	(13)
(二)轮滑的基本站立 ·····	(15)
(三)移动身体重心练习 ·····	(17)
(四)初步滑行练习 ·····	(22)
(五)初步弯道滑行练习 ·····	(25)
(六)制动方法 ·····	(32)
(七)倒滑方法 ·····	(37)

提高篇

一、速度轮滑·····	(45)
(一)速度轮滑简介 ·····	(46)
(二)速度轮滑的滑跑技术 ·····	(53)
(三)速度轮滑比赛的战术 ·····	(92)
二、花样轮滑·····	(95)
(一)花样轮滑运动简介 ·····	(96)
(二)花样轮滑常用的专业术语 ·····	(97)
(三)花样轮滑的基本技术 ·····	(100)
(四)花样轮滑的弧线滑行 ·····	(117)
(五)花样轮滑的规定图形 ·····	(121)



目 录

(六)花样轮滑自由滑的步法	(154)
(七)花样轮滑自由滑的基本动作	(162)
(八)花样轮滑的旋转动作	(169)
(九)花样轮滑的跳跃动作	(185)
(十)双人花样轮滑	(199)
(十一)花样轮滑的舞蹈	(201)
三、轮滑球简介	(209)
(一)轮滑球运动的发展简史	(209)
(二)轮滑球运动的特点及其分类	(214)
(三)轮滑球的技战术	(221)
四、极限轮滑欣赏	(225)
(一)滑行技术	(226)
(二)急停技术	(226)
(三)旋转技术	(226)
(四)跳跃技术	(227)
(五)台阶技术	(229)
(六)滑杆技术	(231)
(七)“U”型台极限轮滑的技术	(233)

规则篇

一、速度轮滑竞赛规则	(239)
二、花样轮滑的主要竞赛规则	(257)
三、轮滑球竞赛规则	(281)
四、直排轮滑球主要竞赛规则	(304)



入门篇

跟 专 家 练 轮 滑



一 轮滑运动的装备

当我们看到轮滑运动者脚踏飞轮，在轮滑场上大显身手的时候，心中一定十分羡慕。轮滑运动者无论是在速度轮滑、花样轮滑、极限轮滑还是轮滑球中表现出来的高超技术都让人兴奋不已。看着别人如此自由自在地滑行，我们会不会也有一种跃跃欲试想要接触轮滑运动的冲动呢？（图 1-1）

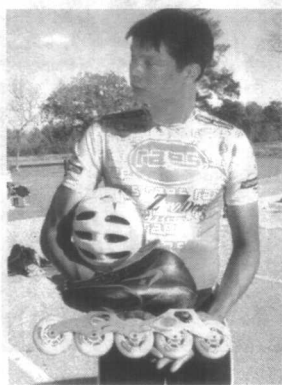


图 1-1

别急，“工欲善其事，必先利其器”。要想参加轮滑运动，我们必须先为自己选择必要的轮滑运动装备。



(一) 轮滑鞋

1. 轮滑鞋的种类

首先,让我们先来了解一下轮滑鞋都分为哪几种。一般来说,轮滑鞋按所参加轮滑的项目不同可分为5种。

(1) 休闲轮滑鞋

用于一般休闲和健身活动。我们在学习时所用的以及常在公园、校园或自行车道上看到的就是这种鞋。它一般由4个轮子排成一线,轮子后方装有制动器,高鞋腰、中等鞋跟。(图1-2)

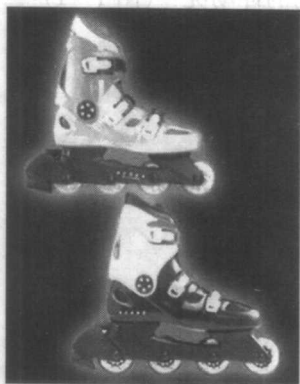


图 1-2

鞋子构造的差异:一般有内套及鞋壳,强调舒适、安全,以符合大众需求为原则,为一般人休闲娱乐而设计并符合人体工学。轮子与轴承也可根据使用者需要及喜好而更换。



(2) 跑鞋

通常用于专业选手追求速度的速度轮滑竞赛。其主要特点是：一般由 5 个轮子，最多时可装 6 个轮子排成一线，低鞋腰、低鞋跟，一般不装制动器。(图 1-3)

鞋子构造的差异：一般都选用更高级的轮子及更精密的轴承，轮子直径多在 76~80 毫米，且较尖，以减少与地面的磨擦力；并且为了减低风阻，鞋型设计上更符合人体脚型，也较为服贴。

现代速度轮滑运动在 2000 年以后又将 5 轮单排速度轮滑鞋改进为“双推 (Double Pull 两次推进)”速度轮滑鞋。“双推”速度轮滑鞋最显著的特点就是鞋的后跟不固定在轮架上，在滑行的蹬腿过程结束后脚后跟可抬起，从而更有效地发挥了脚踝的蹬地力量。(图 1-4)

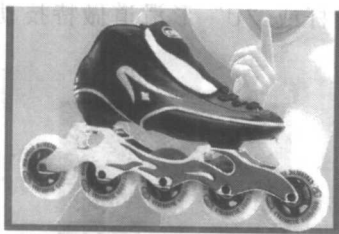


图 1-3



图 1-4

(3) 花样轮滑鞋

用于花样轮滑或表演。其主要特点是：4 个轮子排成两排，前后各两个轮子且前后的两个轮子间距略宽于脚，鞋尖前方各装一个制动器，高鞋腰、高鞋跟。(图 1-5)



图 1-5

鞋子构造的差异：一般鞋体由皮革制成，强调舒适、安全，以符合各种花样动作的完成为原则，为专业花样轮滑运动员及花样轮滑动作而设计并符合人体工学。轮子与轴承也可根据使用者需要及喜好而更换。

(4) 特技轮滑鞋

用于特技轮滑，如在跳板、滑杆或“U”形滑道做特技动作。(图 1-6、7)



图 1-6

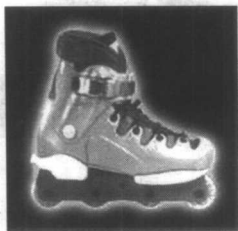


图 1-7

鞋子构造的差异：特技轮滑运动经常有跳跃等动作，因此强调底座厚实、抗冲击性较强，鞋体内套包覆性较强，以防止运动