

全国首创连续动作
分解步骤图

Happy

单排轮

赵骥佑 简健晃 ◎ 著

无分男女，不拘老少，全民热烈投入单排轮运动！
姿态优美，不受场地限制，怎能不成为时尚流行的宠儿？
想成为全方位单排轮高手吗？
本书带您轻松“溜”进单排轮的世界！

● 轮鞋选购指南 ● 上路守则与热身 ● 100多种滑行技巧大公开

中国民族摄影艺术出版社



单排轮

Happy

3546

ZBE91/09

中国民族摄影艺术出版社

图字 01-2004-1719

图书在版编目(CIP)数据

单排轮 HAPPY/赵骥佑,简健晃著。-北京:中国民族摄影艺术出版社。2004.4

ISBN 7-80069-590-5

I. 单… II. ①赵… ②简… III. 滑轮滑冰-基本知识
IV.G862.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 017370 号

单排轮 Happy

作 者 赵骥佑、简健晃

总 策 划 红色旌旗

责任编辑 殷德俭

版式设计 践诺电脑

出版发行 中国民族摄影艺术出版社

地 址 北京东城区和平里北街 14 号 100013

印 刷 北京联华印刷厂

开 本 24 开

印 张 7

版 次 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80069-590-5/G·97

定 价 29.8 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

作者简介

赵骥佑(绰号小牛哥)

- ✱ 1998年3月份接触单排轮刀运动立即为之疯狂,可说是废寝忘食一日不溜脚痒难当。由于本身开了一家漫画小说出租店,再加上电脑工作及写作时间自由的情形下,使得我经常可以借着溜狗的名义到凤山的国父纪念馆溜单排轮,在此也认识了许多好朋友,如秀文、河童、小燕子、咪仔、小新、小益、雅婷、雅惠、家亨等等。更于6月初认识了来自加拿大的朋友阿晃,顿时我俩之间的互动可以天雷钩动地火及干柴烈火来形容之,由于本着对单排轮的热爱让我们开始筹备制作单排轮刀教学光碟,并于同年9月开始在网路试卖,且通过了当时由体育主管部门所举办的单排轮教练资格鉴定,同时也接下高雄县合春技术学院二专部单排轮社之指导教练。
- ✱ 1998年12月成立了Hangy单排轮线上教学网站。
- ✱ 1999年9月接下高雄市左营高中单排轮社的指导教练。

简健晃(绰号阿晃)

- ✱ 目前就读于加拿大多伦多大学。单排轮刀年资四年多,初期以特技单排为主。
- ✱ 16岁在美国考上IISA(国际单排轮协会)Level 1教练执照。
- ✱ 由于深感特技单排潜在的危險性较大,因此1997年开始转向休闲花式单排运动。
- ✱ 1998年8月与友人小牛哥共同制作第一片由华人自制的中文单排轮刀教学光碟。
- ✱ 1999年6月考上IISA Level 2教练执照。
- ✱ 现于课后时吸收有关花式单排轮刀的相关讯息,希望能够将花式单排轮运动推广起来。

08 前言	30 跌倒站立
09 轮刀历史及未来展望	32 推动前溜
10 单排轮刀相关统计比较表	34 前弓箭步
12 轮鞋构造图	35 葫芦前溜
13 如何选择适合自己的单排轮鞋	36 A 型转弯
14 购鞋前应注意的事项	37 单脚直线前滑
16 轮子篇	38 横向跨步
18 轮鞋样式介绍	40 转弯煞车
20 轮鞋装备篇	41 T 字煞车
21 如何穿戴护具	42 拆换煞车
22 上路守则	43 上下楼梯
23 暖身篇	44 踏步后溜
24 V 型站姿	45 葫芦后溜
25 V 型踏步	46 后弓箭步
26 V 型走步	47 平行转弯
27 V 型走步	48 双脚 S 前溜
28 平行滑步	49 蟹步绕内圆
29 鞋跟煞车	50 前交叉前溜

- | | |
|------------|-------------|
| 51 后交叉后溜 | 72 跳高 |
| 52 单脚直线后滑 | 73 跳远 |
| 53 蟹步直线前滑 | 74 双脚转 3 |
| 54 蹲身溜法 | 75 双脚转 3 |
| 55 蹲身转向 | 76 玛莉溜法 |
| 56 单脚跪煞 | 77 玛莉转向 |
| 57 前侧煞 | 78 玛莉旋转 |
| 58 跌式煞车 | 80 后 T-STOP |
| 59 后平行转弯 | 81 后 T-STOP |
| 60 双脚 S 后溜 | 82 单脚 S 后溜 |
| 62 单脚 S 前溜 | 83 前跳 180 |
| 64 前溜转后溜 | 84 后跳 180 |
| 65 后溜转前溜 | 85 后侧煞 |
| 66 前剪绕圆 | 86 前交叉后溜 |
| 67 后剪绕圆 | 88 左右交叉后溜 |
| 68 蟹步绕外圆 | 89 左右交叉前溜 |
| 69 蟹步 S 型 | 90 单脚转 3 |
| 70 蟹剪绕圆 | 92 单脚转 3 |

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 93 抬脚平衡 | 112 Taco Leg |
| 94 双脚独轮前滑 | 114 翘脚 Taco Leg |
| 95 双脚独轮前滑 | 116 双脚尖旋转 |
| 96 金鸡独立前滑 | 117 双脚跟旋转 |
| 97 金鸡独立前滑 | 118 单脚尖旋转 |
| 98 脚跟 V 型前溜 | 120 大风车旋转 |
| 99 双脚尖变换 | 122 大风车旋转 |
| 100 蟹步变化 | 124 Sit Spin |
| 101 闪电侧煞 | 126 Taco 旋转 |
| 102 双脚尖 S 前滑 | 128 脚尖煞车旋转 |
| 103 双脚尖 S 后溜 | 130 连续单脚转 3 |
| 104 Double T-Stop | 132 连续单脚转 3 |
| 105 Double T-Stop | 134 脚尖蹲转 |
| 106 开脚煞车 | 135 单脚侧煞 |
| 107 圆规煞车 | 136 华尔兹 |
| 108 曲棍球煞车 | 138 华尔兹 |
| 109 曲棍球煞车 | 139 前跳 360 |
| 110 前后 Taco Leg | 140 后跳 360 |

- 141 前跳 540
- 142 后跳 540
- 143 前跳 720
- 144 后跳 720
- 145 单脚着地跳法练习
- 146 Salchow
- 147 Axel
- 148 凌空飞转
- 150 培林篇
- 151 培林保养篇
- 152 双脚 S 型前溜过角标
- 153 双脚 S 型后溜过角标
- 154 单脚 S 型前溜过角标
- 155 单脚 S 型后溜过角标
- 156 前交叉过角标
- 156 左右交叉前溜过角标
- 157 后交叉过角标
- 157 左右交叉后溜过角标
- 158 蟹步 S 型前溜过角标
- 158 蟹剪过角标
- 159 玛莉 S 型前溜过角标
- 159 玛莉 S 型后溜过角标
- 160 双脚脚尖 S 型前溜过角标
- 161 双脚脚尖 S 型后溜过角标
- 162 蹲身 S 型前溜过角标
- 163 蹲身 S 型后溜过角标
- 164 Taco Leg 前转后过角标
- 165 Taco Leg 横向 S 型过角标
- 166 Taco Leg 电波剪过角标
- 167 Taco Leg 上下交叉横向过角标
- 168 单脚单轮 S 型过角标
- 168 脚跟 V 型前溜过角标

前言

鉴于单排轮刀运动现已蓬勃发展,我们本着推广的精神特别精心制作了这本有关单排轮刀动作教学的书籍。也许你会问,市面上已有众多有关于单排轮刀介绍与教学的书籍,为何我们仍会想要出这本书?

因为,我们觉得单排轮是项动态的运动,如果真要以书本来介绍已是很难,更何况是以书本来作为教导学习的工具。所以我们早在一年前便发行了台湾第一片中文单排轮刀的教学光碟。但诚如前言单排轮刀是一项户外运动,我们可能没办法将教学光碟带到户外观看学习,因此我们便兴起了制作本书的念头。

既然要做就得做别人没有的!这便是我们制作此书的理念!我们在本书中会看到所有的动作技巧皆是由连续图片及文字相辅来详解剖析,以利我们轻松踏入单排滑轮的门槛。

当我们在观看本书之前先要有一个良好的观念,那便是**教练为主,书籍为辅**。因为每个人在学习的过程中所遭遇的状况不尽相同,专业的教练便能适时地提出改善的方法。衷心的希望借由本书的抛砖引玉,您可以找到单排轮刀的乐趣。

在此特别感谢动作示范的姿吟以及顶着炎热大太阳拍摄的小牛嫂,还有高雄“浑身是劲”单排轮鞋专卖店及各地好友的热情赞助与支持。

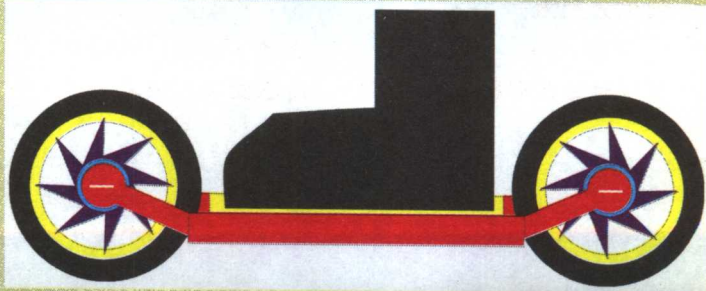
轮刀历史及未来 展望

大约在数百年前已经有了冰刀这项运动,但由于此项运动只能够在冬天进行,所以一到了炎热的夏天,这项运动便无法进行而停止,因此有些热爱冰刀运动的人便尝试着在冰刀鞋上装上轮子,由于效果不错,因此经过不断的改良终于演变成今日的轮刀鞋。

有关单排轮刀的起源与传说在人云亦云的情况下出现了众多的版本,因此过去的传说已经不重要了,重要的是现在及未来。

单排轮刀运动的兴起可说是一种潮流,因为它可以从事的运动类型非常多,也正因此它才可以在短短数年之间蓬勃发展,甚至有越来越多的比赛都将单排轮刀列入了正式的比赛项目之一足见其魅力。也可说得上是全民运动,因此无论我们是将它定位于休闲运动或是把它当成对自我肯定的挑战,它都能带给我们极大的乐趣。

早期的单排轮鞋,有点像现在的越野鞋。



单排轮刀相关统计比较表

其实在国外有很多关于单排轮刀的统计资料，不过我们深深觉得国情民族性亦不尽相同，因此为避免有所争议，我们便决定自己来做访问调查的工作。借此来传达给读者一些相关讯息。

受访人数:300人 访问地点:各个单排轮场地

1.从事单排轮刀活动的人口之平均年龄约为 15.5 岁。

2.平均溜单排轮刀运动的时间约有 1 年。

3.喜欢的单排轮刀运动类型分别为：

休闲单排占 36% 曲棍球单排占 8%

竞速单排占 11% 特技单排占 20%

花式单排占 25%

4.购买单排轮鞋的地点：

单排轮鞋专卖店 63% 体育用品店 2%

大商场 22% 各地溜单排轮刀现场 13%

5.平均一个星期之中会利用 1~5 次的时间去从事单排轮刀运动，而一次约为 2 个小时。

6.在从事单排轮刀运动时受过伤的人占总受访人数之 52%，其受伤的部位分别为：

手腕 33% 手肘 15% 膝盖 47% 其他 5%

7.受伤时没有穿戴完整护具的人占总受访人数之 72%。

单排轮鞋与并排溜冰鞋和冰刀鞋之比较表

	单排轮鞋	双排溜冰鞋	冰刀鞋
季 节 性	整年皆可	整年皆可	仅限于冬季
场地限制	类型众多,几乎无场地的限制	较适合平坦光滑的溜冰场地	除了冬天外只能在室内冰宫
安 全 性	穿戴完整的护具安全性最高	同样有护具可用安全性亦高	较具危险性
适合年龄	老少咸宜几乎没有年龄限制		
学习效果	底座较长较稳容易学	轮距短不容易平衡	与直排轮鞋差不多
滑行速度	快速且灵活	较慢且转向灵活性较差	很快且十分灵活
煞 车	通常在右脚后方	在前方,亦是跳跃动作的辅助品	刀刃前方有锯齿状的煞车设计
运动类型	休闲、花式、特技、竞速、曲棍球、越野、轮刀舞	休闲、花式、竞速、曲棍球、轮舞	休闲、花式、竞速、曲棍球、冰舞

从上页所述的问卷调查结果显示,从事单排轮刀人大多以青少年为主,而且由于没有穿戴完整护具的习惯,造成了许多不必要的伤害,在此呼吁喜好单排运动的朋友,宁可流汗也不要流血。

轮鞋构造图

煞车器 顾名思义它是用来降低滑行的速度以达到煞车效果的一种重要的器具。这是一种消耗品而且通常煞车器皆可更换。

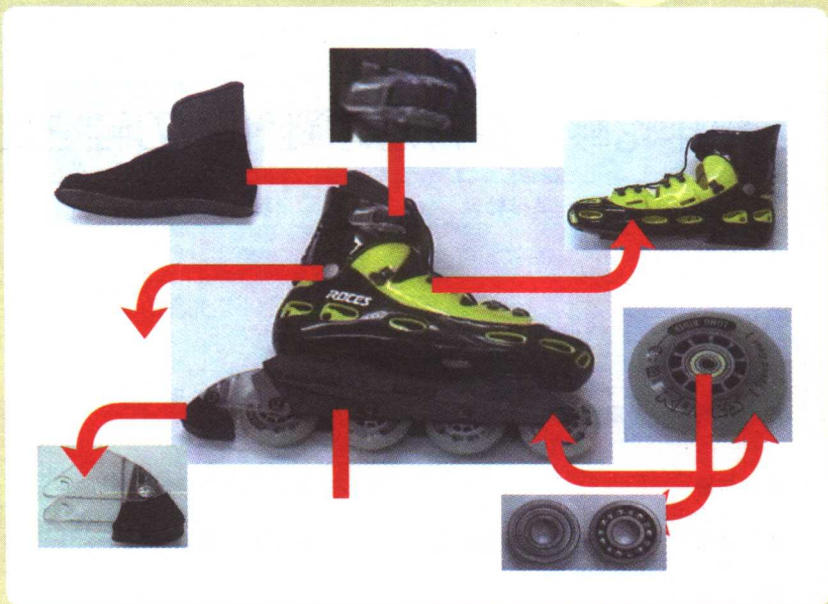
培林 一般又称为（轴承），单排轮刀使用的是滚珠轴承。它的好坏可以决定一双轮鞋溜起来顺不顺畅。

轮子 决定一双轮鞋溜起来是否舒服的零件之一。选择软且弹性佳的轮子溜起来会较为舒服。

鞋壳 为了防止外来的冲击,担任着保护我们脚部的重要作用。因此坚固耐用是最重要的选择条件。

扣环 用扣环来固定鞋身比较方便。绑鞋带是较麻烦,但就固定鞋身而言它较能绑得紧,其缺点是比较麻烦。

内套 用来包裹脚掌、脚踝等部位,



它可以保护脚部避免直接与鞋壳磨擦而使皮肤擦伤或起水泡。好的内套应该能够通风厚实,才禁得起磨擦。

底座 用来连接轮子及鞋壳的结构体,一双轮鞋好不好溜,溜的快不快,稳不稳,灵不灵活要看底座设计的好不好。

脚踝活动关节 用来加强包覆性及增加轮鞋稳定性的一种设计。

如何选择适合自己的单排轮鞋

工欲善其事必先利其器。首先在选购轮鞋之前,必须先对单排轮运动有进一步的认识,轮刀运动大致来说分为五种。

1. 休闲运动:

只是为了运动,没有其他别的用意者。如果我们是属于第一类休闲运动型,那么您的第一双鞋可以选择布面的鞋款,因为布面鞋款舒适通风较适合纯为运动者设计。如该轮鞋有内套设计,那么我们可以注意其内套是否厚实,穿上去是否感到充分的包覆性,另外可以试着拿起鞋子以手指按按轮子看是不是具有弹性,通常有弹性的轮子溜起来比较舒适。现在的休闲鞋大部分都采用塑胶鞋壳,因此我们必须注意是否有通风设计。

2. 休闲花式:

休闲之余做做花式溜冰的动作,几乎在许多的场地都可畅行无阻,其特点是不需借助器材便可做出很炫的动作。不过只要是溜单排皆会有一定程度之危险,但休闲花式只要不扯上跳跃空中转身的动作,其实是既安全又能够获得足够运动量的休闲运动之一。如果我们是属于这一类型的爱好者,那么我们所选择的第一双轮鞋必须具有下列特性。

①底座短;②最好轮子可调高低;③最好为硬壳(塑胶壳)。

当然也有专属的花式鞋,不过十分昂贵,如果我们只是想在休闲之余做些偏向花式的技巧动作,倒也不必花那么多钱专程去买一双花式专用的单排轮鞋。

3. 特技:

从事特技单排须有特殊的器材,例如跳板,U型板,栏杆等等。他们也可以利用许多现有的资源玩出许多的花招,这也是特技单排迷人的原因之一。如果您想玩特技单排,那么您必须选择特技专用的轮鞋,通常这类型的鞋子都十分笨重,轮子硬,溜起来不太舒服顺畅,您可以参考特技转播赛事,几乎大部分比赛者脚上穿的轮鞋品牌都是属于特技单排轮鞋中较好的品牌,您可以考虑购买与他们一样的鞋款。

4. 竞速:

由于追求速度感,因此须有较平坦的场地才合适。此类型看似平淡,其实个中滋味恐怕没有亲身体验过的人无法断言,且此类型的鞋款通常都是五轮设计且单价高,如果您追求速度感,那么这类型的轮鞋当然是不二选择。

5. 曲棍球:

由于曲棍球活动属于较激烈且是团体行动的轮刀运动,因此需要多数人一起活动才会有趣。而这类型的运动有专属的鞋款及自己的保护装备,配备齐全的话那么花费极大。当然我们也可以利用一般轮鞋来替代,但是最好选择底座较短的轮鞋以利灵活转向。

综合上述五种类型,您是属于哪一类型的单排轮刀手呢?

购鞋前应注意事项

一、用途 如果您只是想运动休闲当然买休闲鞋,千万不要因商家的推荐而买特技鞋或竞速鞋,前者穿起来实在不怎么好溜,后者除非你想比赛又或者追求速度,否则较高的单价并不是一般人消费得起的。

二、外型 进入轮鞋专卖店的第一件事便是拿起觉得最顺眼的一双鞋子。

三、内套厚不厚实 这关系到穿上后舒不舒服,可以多比较几双鞋,注意有的内套看起来够厚,可是用手一捏感觉并不是很厚实,那我们便可以将它放一旁继续看下一双轮鞋。

四、鞋壳是否坚固且有足弓设计 由于一般人的脚都会有个弧度,因此当我们穿上鞋子后注意看看脚掌是否完全地贴在鞋上,符合人体工程学才不至于溜一下子便觉得累。记得买鞋时大个半号左右既好穿又舒适。

五、品牌 选择一双拥有知名品牌的鞋子其品质应毋庸置疑,但相对的单价也会比较高些。其实很多打着国外品牌的鞋子都是本地代工制造。因此国产的鞋子也不错,多比较,不一定贵就代表品质。如果是小孩子要买鞋,建议4岁以上再来学单排轮,因为4岁前,小朋友的脚部骨骼发育还不是很好,为了避免运动伤害还是缓些时候。如真想买请千万记得不可购买一些单价低且品质较差的童鞋让小孩子穿。因为正在发育的骨骼是非常重要的,一个不小心便会遗憾终生。

要求店员将中意鞋款的内套套在脚上试试看，大约多出一根手指头宽度的话穿起来较舒适（注意不同类型的鞋款有不同的诉求，在此仅针对休闲方面说明）。



以手指头压轮子看是不是具有弹性，试其软硬程度。（不一定软的轮子便比较好用，我们仅针对舒适性加以说明）



六、是否有送护具 所谓的护具是指护掌，护肘，护膝，头盔，这些东西千万不能省，因为初学者难免摔倒，有了这些装备可将伤害降低，当然也就不会因为受伤而给自己不再溜单排的理由了。切记千万别为了省几拾元而因小失大。

七、售后服务，免费教学 一个好的商家可以是你的朋友亦可以是你的良师，由于买鞋子几乎都有附赠免费教学，因此事前对教练多少了解一下（旁听是不是听得懂）。是不是也可以提高你的学习精神呢？还有如果鞋子出了问题而商家很令人讨厌就多跑几处找家顺眼投契又负责的商家也是挑选单排轮鞋的重点之一喔！

八、记得最好在傍晚的时候买鞋，因为由于整天行走脚部会稍为大些。

轮子篇



休闲轮：稍尖，窄。大小则约是介于72~76mm左右。

硬度则大多是在78a~82a。



曲棍球轮：较平微宽。大小则约是介于72~80mm左右。

硬度则大多是在78a~82a。



特技轮：既平且宽。大小则约是介于54~68mm左右。

硬度则大多是在84a~99a。



竞速轮：既尖且窄。大小则约是介于76~80mm左右。

硬度则大多是在82a~85a。

轮子在单排轮鞋中扮演着非常重要的角色，很多人都不知道如何去分辨轮子的种类及形态。市面上有许多种类的轮子有专为休闲运动设计的，打曲棍球专用的，跑竞速专用轮，玩特技用的轮子。大多数的轮子都会在轮子上清楚的标示着规格。例如76mm、78a前者代表轮子的大小，后者代表轮子的硬度。

大小：轮子越大我们溜的速度便会越快，但相对的由于重心较高所以较为不平稳。

硬度：轮子越硬(数值越大越硬)溜起来的感觉便没有那么舒服而且抓地力也逐渐变小。

也许您会问为什么上头没有介绍到花式轮？因为花式鞋并不普遍所以很少有专用的轮子，而花式鞋上所搭配的轮子大多以较平微宽的曲棍球轮替代。由于现今科技日新月异，轮子的形态也越做越复杂，有的时候我们可以在同一双轮鞋上看到不同大小、硬度及形状的轮子，切勿大惊小怪，据说那是为了增加推动的速度及转弯时的灵活度所做的设计。

当我们决定为轮鞋更换轮子时切记，每一双轮鞋都有其轮子大小的限制，在购买之前一定得先弄清楚，以免买了之后无法装上去。根据需要来选购合适的轮子才是一位聪明的 Smart Skater。